

**ESCALA DEL ESFUERZO PERCIBIDO DE BORG (ESCALA ORIGINAL)**

Fue propuesta por el sueco, Dr. Gunnar Borg

20	<b>ESFUERZO MÁXIMO MUY, MUY DURO</b>
19	
18	
17	<b>MUY DURO</b>
16	
15	<b>DURO</b>
14	
13	<b>MODERADO</b>
12	
11	<b>LIGERO</b>
10	
9	<b>MUY LIGERO</b>
8	
7	<b>MUY, MUY LIGERO</b>
6	
5	<b>ABSOLUTA AUSENCIA DE ESFUERZO</b>
4	
3	
2	
1	<b>DORMIDO INACTIVO</b>
0	

**ESCALA DE PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO**  
**ESCALA DE BORG MODIFICADA**

<b>0</b>	
<b>0,5</b>	<b>Muy, muy suave</b>
<b>1</b>	<b>Muy suave</b>
<b>2</b>	<b>Suave</b>
<b>3</b>	<b>Moderado</b>
<b>4</b>	<b>Algo intenso</b>
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	<b>Muy Intenso</b>
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	<b>Muy, muy intenso</b>