

# Escala de Borg Modificada

0	Absolutamente nada
0,5	Pouquíssima, quase nada
1	Muito pouca
2	Pouca
3	Média, regular
4	Um pouco forte
5	Forte
6	
7	Muito forte
8	
9	Muito, muito forte
10	Máxima

Modified Borg scale

Adaptado de : Borg G. (1998). Borg's Perceived Exertion and Pain Scales. Champaign (IL): Human Kinetics.



**GRUPO DE INTERESSE EM  
FISIOTERAPIA CARDIO-RESPIRATÓRIA**

Visite-nos em:



Grupo de interesse em  
Fisioterapia Cardio-Respiratória



[gifcr@apfio.pt](mailto:gifcr@apfio.pt)



<http://www.apfio.pt/gifcr>

