

Valoración de la Intensidad del Ejercicio Físico mediante la Percepción del Esfuerzo.

Aunque el control de la intensidad del ejercicio físico se realiza frecuentemente a través de la frecuencia cardiaca, a veces puede resultar más práctico controlar el esfuerzo realizado a través de algunas **sensaciones** que se producen como consecuencia del ejercicio (sudoración, respiración, agotamiento,...). Para cuantificar la intensidad del esfuerzo según estas sensaciones se utilizan diferentes procedimientos. Uno de los más utilizados es la **Escala de Borg** que estratifica el esfuerzo en 10 estadios que se pueden identificar según las sensaciones que se perciben en cada estadio.

En la tabla que se expone a continuación se correlaciona la Escala de Borg con las sensaciones que se van percibiendo en la respiración y al mantener una conversación a medida que se incrementa el esfuerzo.

Grado	Descripción del Esfuerzo	Percepción del Esfuerzo
0	Reposo	
1	Muy suave	Actividad muy ligera. Casi no requiere ningún esfuerzo
2-3	Suave	Actividad ligera. Se siente cómodo, como si pudiera realizar la actividad durante horas. Respira sin dificultad y puede mantener una conversación con normalidad
4-5	Moderado	Actividad moderada. Respiración pesada, puede mantener una conversación corta. Actividad todavía algo cómoda pero cada vez más cuesta más mantenerla
6	Algo duro	Ya no está tan cómodo. Todavía puede hablar pero empieza a faltar la respiración
7-8	Bastante duro	Actividad vigorosa. Todavía puedo hablar, pero como mucho una frase
9	Muy duro	Actividad muy dura. Muy difícil mantener la intensidad del ejercicio. Apenas puede respirar y casi no puedo hablar, solo con monosílabos
10	Esfuerzo máximo	Es casi imposible seguir con la actividad No puede hablar y se siente sin aliento