

ANEXO 3.5- ESCALA DE PERCEPCIÓN DE ESFUERZO

Controlar la intensidad al correr no siempre es fácil, y especialmente cuando no se tiene mucha experiencia. Por eso es necesario que te ayudes de algún instrumento que te permita adaptar la intensidad del ejercicio a tus posibilidades. Además, controlar la intensidad te permitirá correr más tiempo, y así sacarle el máximo beneficio cardiovascular a la carrera.

Escala de Borg		
Muy, muy ligero	6 7	
Muy ligero	8 9	
Ligero	10 11	
Regular	12 13	
Pesado	14 15	
Muy pesado	16 17	
Muy muy pesado	18 19 20	

Escala para medir el esfuerzo físico percibido

La intensidad de la carrera puedes controlarla con la escala de Borg. Justo al terminar de correr observa la escala atendiendo a su numeración, evalúa la intensidad del esfuerzo realizado. Si tu percepción está dentro de 12-16 quiere decir que el ejercicio ha sido beneficioso para tu corazón.



