

Eu jogo basquete em casa!

Escala Percepção de Esforço de Borg:

6	AUSÊNCIA DE ESFORÇO
7	MUITO FÁCIL
8	FÁCIL
9	RELATIVAMENTE FÁCIL
10	LIGEIRAMENTE CANSATIVO
11	CANSATIVO
12	MUITO CANSATIVO
13	EXAUSTIVO
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	



#ESTUDOEMCASA

