

15-stopniowa skala Borga do oceny zmęczenia odczuwanego podczas obciążenia wysiłkiem:

Skala subiektywnego odczuwania wysiłku (RPE)

- 1** W ogóle niezmęczony
- 2** Niezwykle lekko
- 3**
- 4** Bardzo lekko
- 5**
- 6** Lekko
- 7**
- 8** Średnio ciężko
- 9**
- 10** Ciężko
- 11**
- 12** Bardzo ciężko
- 13**
- 14** Niezwykle ciężko
- 15** Maksymalnie ciężko

Skala jest narzędziem subiektywnej oceny intensywności wysiłku i jest często stosowana w fizjoterapii do monitorowania obciążenia podczas ćwiczeń; wartości skali korelują z obiektywnymi miarami, takimi jak częstość akcji serca.