

مقياس تقدير الإحساس بالجهد البدني (Rating of Perceived Exertion)

المقياس النسبي - النسبي (Category-Ratio Scale)		المقياس الرتبي (Category Scale)	
الدرجة	الإحساس	الدرجة	الإحساس
صفر	لا شيء على الإطلاق	٦	
٠,٣		٧	خفيف جداً
٠,٥	ضعيف إلى أقصى حد	٨	
٠,٧		٩	خفيف جداً
١	ضعيف جداً	١٠	
١,٥		١١	خفيف إلى حد ما
٢	ضعيف	١٢	
٢,٥		١٣	صعب إلى حد ما
٣	متوسط	١٤	
٤		١٥	صعب
٥	قوي	١٦	
٦		١٧	صعب جداً
٧	قوي جداً	١٨	
٨		١٩	صعب جداً
٩		٢٠	
١٠	قوي إلى أبعد حد		
١١			
٠	أقصى شيء ممكن		

المصدر: Borg G. Psychophysical bases of perceived exertion. *Med Sci Sports Exerc*

1982; 14: 377-381.