



Ospedale Regionale di Locarno

Dr. Patrick Siragusa  
Responsabile del Centro CMCS

Dr. Daniele Mona  
Dr. Reto Pezzoli  
Dr. Gian Antonio Romano

## Istruzioni scala di Borg

Durante il test vogliamo che tu esprima la tua percezione della fatica. Per fare ciò abbiamo a disposizione la scala di Borg nella quale il valore 6 esprime nessuna fatica e il 20 la fatica massima.

La cifra 9 è un'attività fisica leggera, per esempio una passeggiata lenta di alcuni minuti (per una persona sana).

La cifra 13 è già uno sforzo più intenso, durante il quale ti senti ancora bene e non dovresti avere problemi a continuare ancora a lungo.

Quando raggiungi il valore 17, molto faticoso, significa che fai veramente molta fatica, sei comunque in grado di continuare, ma ti devi impegnare a fondo.

Il valore 19 rappresenta uno sforzo estremo. Per la maggior parte della gente rappresenta già lo sforzo più intenso che hanno mai effettuato.

Cerca di valutare la percezione della fatica il più onestamente possibile senza né sottovalutarti, né sopravvalutarti. Alcune persone faticano ad autogiudicarsi o vogliono essere dei "duri" e sottovalutano lo sforzo. Cerca di esprimere veramente la fatica così come la percepisci. Non guardare i valori dello sforzo o della frequenza cardiaca riportati dalla bici o dal tappeto mobile. Ci interessa esclusivamente la tua percezione personale dello sforzo e della fatica. A questo scopo guarda la scala di Borg e le definizioni riportate e riferisci la cifra corrispondente. Puoi dare cifre intere come anche mezze cifre (p.es. 14.5)