

Como se sente durante a prática de atividade física?



6

Sem esforço nenhum

7

8

Muito fácil

9

10

Fácil

11

12

Relativamente fácil

13

14

Ligeiramente cansativo

15

16

Cansativo

17

18

Muito cansativo

19

Exaustivo

20

Esforço máximo

