

## 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



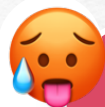
17

18

Muito cansativo

19

Exaustivo



20

Esforço máximo

