

## Como se sente durante a prática de atividade física?



6

Sem nenhum esforço

7

8

Extremamente leve



9

10

Muito leve

11

12

Leve



13

14

Um pouco intenso

15

16

Intenso



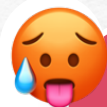
17

18

Muito intenso

19

Extremamente intenso



20

Máximo esforço

