

**10 /**

### ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO

É quase impossível continuar. Completamente sem fôlego, incapaz de falar.

Não é possível manter por mais tempo.

**9 /**

### ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL

Muito difícil manter a intensidade do exercício.

Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.

**7-8 /**

### ATIVIDADE VIGOROSA

No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.

**4-6 /**

### ATIVIDADE MODERADA

Respirar profundo, posso manter uma conversa curta.

Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.

**2-3 /**

### ATIVIDADE LEVE

Parece que podemos manter durante horas.

Fácil de respirar e manter uma conversa.

**1 /**

### ATIVIDADE MUITO LEVE

Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.