

## ESCALA BORG

**Escala Borg:** Es la valoración subjetiva del trabajador al esfuerzo muscular percibido en cualquier parte del cuerpo, durante la realización del ejercicio o de una acción técnica. Se considera esfuerzo físico a cualquier nivel igual o superior a 3 en la escala de Borg.

Borg CR 10 escala		
NIVEL INDICADOR	VALOR	DENOMINACIÓN
	0	NADA EN ABSOLUTO
	0,5	MUY, MUY DÉBIL
	1	MUY DÉBIL
	2	DÉBIL
	3	MODERADO
	4	MODERADO +
	5	FUERTE
	6	FUERTE +
	7	MUY FUERTE
	8	MUY, MUY FUERTE
	9	EXTREMADAMENTE FUERTE
	10	MÁXIMO

- La fuerza utilizada por un trabajador para llevar a cabo una acción determinada debe ser cuantificada lo más objetivamente posible.
- Para este efecto se aplicara la Escala Borg, extraída del método OCRA Checklist para la evaluación.
- La valoración del esfuerzo realizado considera la escala de 0 a 10:  
Siendo (0) fuerza nula, (3, 4) uso de fuerza moderada; (5, 6, 7) uso fuerza intensa, (8, 9, 10) fuerza muy intensa.
- Para su aplicación se le solicitara al trabajador que atribuya a la tarea una de las etiquetas de la escala Borg, utilizando el término verbal y no el numérico. (ej leve, moderada). El uso numérico en la valoración por parte del trabajador puede sobrestimar la exigencia.
- Es útil que el entrevistador pueda realizar la misma operación, tanto para ayudar al trabajador a realizar su juicio sobre el nivel de fuerza, como para valorar él mismo el resultado obtenido.

## ESCALA BORG

Formato para ser aplicado a trabajadores

### Borg CR 10 escala

NIVEL INDICADOR	DENOMINACIÓN
	NADA EN ABSOLUTO
	MUY, MUY DÉBIL
	MUY DÉBIL
	DÉBIL
	MODERADO
	MODERADO +
	FUERTE
	FUERTE +
	MUY FUERTE
	MUY, MUY FUERTE
	EXTREMADAMENTE FUERTE
	MÁXIMO

