

Escala de esforço de 1 a 10

Como medir a intensidade do treino pela sensação, e não só pelo ritmo.

RPE	Nome	Como você se sente
1	Walk	Caminhada tranquila. Sem esforço.
2	Recovery	Recuperação ativa. Muito leve, respiração livre.
3	Easy	Fácil. Dá para conversar normalmente.
4	Easy Stable	Fácil e estável. Ainda conversa, com atenção na respiração.
5	Steady	Constante. Frases mais curtas, você sente que está trabalhando.
6	Moderate	Moderado. Falar fica mais difícil, mas dá para manter por bastante tempo.
7	Tempo	Ritmo firme. Só palavras soltas. Sustentável por cerca de 30-40 minutos.
8	Threshold	Limiar. Desconfortável, difícil de manter por mais de 20 minutos.
9	VO2 Max	Muito forte. Só dá para manter por alguns minutos.
10	Sprint	Máximo. Poucos segundos.

Como usar

- Treinos leves e longos: RPE 3 a 4. Se está acima disso, diminua o ritmo.
- Treinos de qualidade (tiros, tempo run): RPE 7 a 8 apenas nas partes fortes.
- O mesmo ritmo muda de esforço conforme o calor, o sono, o estresse e a hora do dia. Por isso o RPE funciona tão bem.
- Depois de cada treino, anote o RPE real. Com o tempo você enxerga seus padrões.

Este material é geral e educativo. Não substitui avaliação médica nem o acompanhamento individual. Se sentir dor, tontura ou falta de ar fora do normal, pare e procure um profissional de saúde.