

Escala de Esfuerzo Percibido

Recientemente a uno de mis ciclistas se le dañó el **power meter**. Llamó preocupado para preguntarme cómo podría ejecutar la sección de intervalos y mantener la intensidad deseada sin tener el **power meter**. Su preocupación era legítima.

No es correcto depender totalmente de la tecnología; en algún momento nos puede faltar. Necesitamos tener un plan de contingencia para esos casos. Por ésta y muchas otras razones es muy importante aprender a usar la escala de esfuerzo percibido (RPE por sus siglas en inglés)

La escala de esfuerzo percibido puede ser mejor definida cómo el acto de detectar e interpretar sensaciones que se presentan en el cuerpo durante el ejercicio físico. El concepto lo describió primero **Borg** en 1961 y ha llegado a ser un importante componente en la fisiología del ejercicio y de un gran significado para diseñar planes de entrenamiento.

Esta escala es uno de los más antiguos y mejores indicadores de intensidad para ser usados en cualquier entrenamiento. Utilizando una escala de 6 a 20, el RPE es tan efectivo como un **power meter**. Es necesario aprender a conocer tu cuerpo y usar esta valiosa herramienta en combinación con el monitor de pulso.

La escala de RPE da una identificación cuantitativa de la sensación de fatiga. Esta indica una sensación subjetiva del esfuerzo. Estas sensaciones de fatiga están muy altamente correlacionadas con el ritmo cardiaco.

Debes estimar cuán fuerte es la carga del ejercicio que realizas. Este sentir debe reflejar la fatiga y el esfuerzo total, combinando todas las sensaciones internas del stress físico, esfuerzo y fatiga. Enfoca en todo tu cuerpo y no trates de subestimar o sobrestimar tu sensación o esfuerzo. Debes ser tan preciso como puedas.

No hay excusa para dejar de realizar un buen entrenamiento. Con la tabla presentada a continuación puedes dejarte guiar y ejecutar el mejor entrenamiento de la temporada. Buena suerte.

Zona	RPE	Propósito	Respiración	Esfuerzo Percibido
1	6-9	Recuperación	Apenas notable	Muy, muy suave
2	10-12	Desarrollo Aeróbico	Notable	Bastante suave
3	13-14	Desarrollo del Tempo	Notas la respiración un poco mas duro	Algo duro
4	15-16	Desarrollo bajo el Umbral	Empezando a respirar duro	Duro
5a	17	Desarrollo sobre el Umbral	Respirando duro	Muy duro
5b	18-19	Desarrollo de la Capacidad Aeróbica	Respirando con dificultad	Muy, muy duro
5c	20 +	Desarrollo de la Capacidad Anaeróbica	Máximo esfuerzo notado en la respiración	Máximo

Axel Santiago es entrenador certificado por [Ultrafit Asociados](#). Trabaja con ciclistas de ruta y bicicleta de montaña. Sus atletas han ganado medallas en Juegos Panamericanos y en competencias por etapas. Axel actualmente entrena, compete y esta disponible para ofrecer entrenamiento, consultoría y servicio de posicionamiento sobre la bicicleta. Puedes contactarlo a su correo electrónico en axelsantiagopr@yahoo.com