

Nome: _____ Data da auto-recordação ____/____/____

Tipos de atividades cotidianas e seu equivalente gasto energético

<u>Categoria</u>	<u>Tipos de Atividade</u>	<u>Gasto Energético</u>	
		METS	Kcal/Kg/15'
1	Repouso na cama: horas de sono.	1,0	0,26
2	Posição sentada: refeições, assistir TV, trabalho intelectual sentado, etc	1,5	0,38
3	Posição em pé suave: higiene pessoal, trabalhos domésticos leves sem deslocamentos, etc.	2,3	0,57
4	Caminhada leve (<4km/h): trabalhos domésticos leves sem deslocamentos, dirigir carros, etc.	2,8	0,69
5	Trabalho manual suave: trabalhos domésticos como limpar chão, lavar carro, jardinagem, etc.	3,3	0,84
6	Atividade de lazes e prática de esportes recreativos: volibol, ciclismo passeio, caminhar de 4 a 6 km/h, etc.	4,8	1,20
7	Trabalho manual em um ritmo moderado: trabalho braçal, carpintaria, pedreiro, pintor, etc.	5,6	1,40
8	Atividade de lazer e prática de esportes de alta intensidade: futebol, ginástica aeróbica, natação, tenis, caminhar > 6 km/h, etc.	6,0	1,50
9	Trabalho manual intenso, prática de esportes competitivos: carregador de cargas elevadas, atletas profissionais, etc	7,8	2,00

Escreva no espaço correspondente à categoria que pertence, cada atividade física dominante nos período de 15 minutos.

Horas	0 - 15 minutos	16 - 30 minutos	31 - 45 minutos	46 - 60 minutos
00				
01				
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08				
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				