

Equações para a predição da taxa metabólica basal (TMB) preconizadas pela Organização Mundial da Saúde.

Idade (Anos)	TMB (Kcal/dia)	r	Dp	TMB (kJ/dia)	r	Dp
Moças						
< 3	61,0 Peso – 51	0,97	61	0,2550 Peso – 0,214	0,97	0,255
3 – 10	22,5 Peso + 499	0,85	63	0,0941 Peso + 2,09	0,85	0,264
10 – 18	12,2 Peso + 746	0,75	117	0,0510 Peso + 3,12	0,75	0,489
18 – 30	14,7 Peso + 496	0,72	121	0,0615 Peso + 2,08	0,72	0,506
30 – 60	8,7 Peso + 829	0,70	108	0,0364 Peso + 3,47	0,70	0,452
> 60	10,5 Peso + 596	0,74	108	0,0439 Peso + 2,49	0,74	0,452
Rapazes						
< 3	60,9 Peso – 54	0,97	53	0,2550 Peso – 0,226	0,97	0,222
3 – 10	22,7 Peso + 495	0,86	62	0,0949 Peso + 2,07	0,86	0,259
10 – 18	17,5 Peso + 651	0,90	100	0,0732 Peso + 2,72	0,90	0,418
18 – 30	15,3 Peso + 679	0,65	151	0,0640 Peso + 2,84	0,65	0,632
30 – 60	11,6 Peso + 879	0,60	164	0,0485 Peso + 3,67	0,60	0,686
> 60	13,5 Peso + 487	0,79	148	0,0565 Peso + 2,04	0,79	0,619

Fonte: FAO/WHO/UNU, 1985

r : Coeficiente de correlação entre as medidas real e estimada da TMB

Dp : Desvio padrão das diferenças entre medidas real e estimada da TMB

Equações para predição da taxa metabólica basal (TMB) preconizadas por HENRY & REES (1991).

Idade (Anos)	Moças		Rapazes	
	TMB (kJ/dia) ¹	r	TMB (kJ/dia) ¹	r
3 – 10	0,063 Peso + 2,466	0,41	0,113 Peso + 1,689	0,75
10 – 18	0,047 Peso + 2,951	0,63	0,084 Peso + 2,122	0,80
18 – 30	0,048 Peso + 2,562	0,67	0,056 Peso + 2,800	0,59
30 – 60	0,048 Peso + 2,448	0,77	0,046 Peso + 3,160	0,66

r : Coeficiente de correlação entre as medidas real e estimada da TMB

¹ Para converter em unidade de kcal, multiplicar os valores estimados da TMB por 239

Nível de Atividade Física (FAO/WHO/UNU, 1985):

Nível de Atividade Física (NAF)	Mulheres	Homens
Leve	< 1,56	< 1,55
Moderado	1,64	1,78
Vigoroso	> 1,82	> 2,10

$$\text{NAF} = \frac{\text{Dispêndio Energético Diário (kcal/dia)}}{\text{Taxa Metabólica Basal (kcal/dia)}}$$

Equivalentes energéticos de atividades físicas

Tipo de Atividade	Detalhe	MET
01 – Ciclismo	BMX; mountain-bike	8,5
	Passeio < 16 km/h; deslocamento para trabalho/escola	4,0
	Passeio 16-19 km/h; esforço leve	6,0
	Passeio 19-22 km/h; esforço moderado	8,0
	Passeio 22-25 km/h; esforço vigoroso	10,0
	Ritmo intenso 25-30 km/h	12,0
	Ritmo intenso > 30 km/h	16,0
	Monociclo	5,0
02 – Condicionamento Físico	Cicloergometro estacionário em geral	7,0
	Cicloergometro 50 watts; 1 kg; esforço muito leve	3,0
	Cicloergometro 100 watts; 2 kg; esforço leve	5,5
	Cicloergometro 150 watts; 3 kg; esforço moderado	7,0
	Cicloergometro 200 watts; 4 kg; esforço vigoroso	10,5
	Cicloergometro 250 watts; 5 kg; esforço muito vigoroso	12,5
	Exercícios calistênicos; esforços vigorosos	8,0
	Exercícios calistênicos; esforços leve/moderado	3,5
	Exercícios em circuito com mínimo de descanso	8,0
	Exercícios com sobrecarga; cargas elevadas	6,0
	Exercícios com sobrecarga; cargas leve/moderado	3,0
	Exercícios em academias de ginástica	5,5
	Exercícios em esteira rolante em geral	9,0
	Remo estacionário em geral	7,0
	Remo estacionário; 50 watts; 1 kg; esforço leve	3,5
	Remo estacionário; 100 watts; 2 kg; esforço moderado	7,0
	Remo estacionário; 150 watts; 3 kg; esforço vigoroso	8,5
	Remo estacionário; 200 watts; 4 kg; esforço muito vigoroso	12,0
	Esqui estacionário em geral	7,0
	Exercícios de alongamento, ioga	2,5
Aula de dança aeróbia em academia de ginástica	6,0	
Hidrogenástica; exercícios calistênicos na água	4,0	
Exercícios na água; sentado	1,0	
3 – Dança	Balé; jazz; dança moderna	4,8
	Danças aeróbias em geral	6,5
	Step; 15-20 cm	8,5
	Step; 25-30 cm	10,0
	Dança aeróbia; baixo impacto	5,0
	Dança aeróbia; alto impacto	7,0
	Hula; flamenco; swing	4,5
	Dança de salão; ritmo intenso	5,5
	Dança de salão; ritmo lento	3,0

4 – Caça e Pesca	Pesca em geral	3,0
	Pesca de barco; sentado	2,5
	Pesca a beira de rio/lago; caminhando	4,0
	Pesca a beira de rio/lago; em pé parado	3,5
	Pesca contra correnteza; caminhando na água	6,0
	Pesca no gelo; sentado	2,0
	Caça em geral	5,0
	Caça com arco-e-flexa	2,5
	Caça veado/alce; animais de grande porte	6,0
	Caça pato/aves pernaltas	2,5
	Caça faisão; galo silvestre	6,0
	Caça coelho; esquilo; coiote; animais de pequeno porte	5,0
	Caça em tocaia; em pé com arma de fogo	2,5
	5 – Trabalho Doméstico	Limpeza em geral
Varrer chão, limpar carpete		3,3
Lavar janelas, carro, etc		3,0
Tarefas múltiplas ao mesmo tempo; esforços leves		2,5
Tarefas múltiplas ao mesmo tempo; esforços moderados		3,5
Tarefas múltiplas ao mesmo tempo; esforços vigorosos		4,0
Espanar pó; arrumação de objetos; esforços leves		2,5
Lavar louça; em pé		2,3
Lavar louça e tirar mesa; envolvendo caminhada		2,5
Tirar pó com aspirador		3,5
Abater animais domésticos para consumo		6,0
Preparar alimentos; cozinhar; sentado e/ou em pé		2,0
Preparar alimentos; cozinhar; com deslocamentos		2,5
Servir alimentos; em pé e/ou caminhando		2,5
Alimentar animais domésticos		2,5
Guardar produtos de mercearia		2,5
Carregar produtos de mercearia		7,5
Fazer compras; em pé e/ou caminhando		2,3
Passar roupa		2,3
Costurar; tricotar; sentado		1,5
Lavar roupa; em pé sem deslocamento		2,0
Lavar roupa; caminhando		2,3
Arrumar cama		2,0
Trocar móveis de lugar		6,0
Esfregar, lavar banheiro		3,8
Varrer calçadas fora da casa		4,0
Empacotamento de objetos; em pé		3,5
Transportar pequenos objetos da casa; esforços moderados		3,0
Aguar; molhar plantas		2,5
Acender lareira		2,5
Carregar grandes objetos para fora da casa; mudanças		9,0
Trocar lâmpadas; tarefas domésticas similares; em pé		2,0
Fechar/abrir janela/porta; tarefas similares; caminhando		3,0
Brincar com crianças; sentado		2,5
Brincar com crianças; em pé	2,8	
Brincar com crianças; caminhando/correndo; moderado	4,0	

	Brincar com crianças; caminhando/correndo; vigoroso	5,0
	Carregar crianças pequenas	3,0
	Trocar roupas de crianças pequenas; sentado/ajoelhado	2,5
	Trocar roupas de crianças pequenas; em pé	3,0
	Cuidar de pessoas idosas/adultos doentes	4,0
	Ninar crianças pequenas	1,5
	Brincar com animais; sentado	2,5
	Brincar com animais; em pé	2,8
	Brincar com animais; caminhando/correndo; leve	2,8
	Brincar com animais; caminhando/correndo; moderado	4,0
	Brincar com animais; caminhando/correndo; vigoroso	5,0
	Banho em cachorro; em pé	3,5
6 – Reparações Domésticas	Mecânica de carro; motocicleta; etc	3,0
	Carpintaria; interior da casa; leve-moderado	3,0
	Carpintaria; fora de casa; vigoroso	6,0
	Carpintaria; acabamentos de utensílios domésticos	4,5
	Carpintaria; serrando madeira	7,5
	Reparar calefação	5,0
	Limpar calhas	5,0
	Reparar janelas	5,0
	Aplicar ou remover carpete	4,5
	Aplicar óleo de linhaça	4,5
	Pintura de parede no interior e no exterior da casa	5,0
	Pintura de pequenos objetos no interior da casa	3,0
	Reparar telhados	6,0
	Lixar chão com maquina	4,5
	Lixar/pintar barcos	4,5
	Remover lixo/entulho com pá ou similar	5,0
	Lavar/encerar carro, moto, barco, etc	4,5
	Lavar/pintar muros/janelas	4,5
	Pequenos serviços de encanamento; elétrico; etc	3,0
7 – Repouso	Assistir TV; deitado	1,0
	Ouvir música; deitado	1,0
	Assistir TV; sentado	1,0
	Ouvir música; deitado	1,0
	Dormir; deitado	0,9
	Em pé sem deslocamento	1,2
	Escrever; deitado	1,0
	Conversar; falar ao telefone; deitado	1,0
	Ler; deitado	1,0
	Meditar	1,0
8. Jardinagem	Carregar/empilhar pequenos entulhos	5,0
	Carregar/empilhar grandes entulhos; cortar lenha	6,0
	Limpar a terra; arrastar galhos; empurrar carrinho de mão	5,0
	Remover terra com pequenos implementos	5,0
	Remover terra com enxada, pá, etc	6,0
	Espalhar pedra/areia	5,0

	Espalhar terra	5,0
	Aparar grama em geral	5,5
	Aparar grama; ceifadeira manual; sem deslocamento	2,5
	Aparar grama; ceifadeira manual; com deslocamento	6,0
	Aparar grama; máquina de cortar grama; caminhando	5,5
	Aparar grama; máquina de cortar grama; sem deslocamento	4,5
	Remover gelo com máquina; caminhando	4,5
	Semear plantas; arbustos	4,5
	Semear arvores	4,5
	Rastelar grama	4,3
	Rastelar grama com neve	4,0
	Ensacar grama; folhas	4,0
	Remover neve com pá ou similar	6,0
	Aparar arbusto ou arvore; cortador manual	4,5
	Aparar arbusto ou arvore; uso de máquina	3,5
	Aplicar fertilizante ou semear grama; caminhando	2,5
	Aguar grama ou jardim; em pé ou caminhando	1,5
	Retirar erva daninha; cultivando jardim	4,5
	Jardinagem em geral	4,0
	Colher frutas em arvore; vegetais; esforço moderado	3,0
	Colher flores; vegetais; em pé/caminhando	3,0
	Reunir/guardar ferramenta de jardinagem; caminhando	3,0
9 – Atividades	Jogar cartas; games; etc; sentado	1,5
Diversas	Desenhar; escrever; fotocópia; etc; em pé	2,3
	Ler livro; jornal; revista; etc; sentado	1,3
	Escrever; datilografar; etc; sentado	1,8
	Conversar; falar ao telefone; em pé	1,8
	Conversar; falar ao telefone; sentado	1,5
	Estudar; lendo e escrevendo; sentado	1,8
	Assistir aulas em geral; anotações/intervenções; sentado	1,8
	Ler livro; jornal; revista; etc; em pé	1,8
	Atividades diversas; em pé	2,0
	Trabalhos manuais; sentado; esforço leve	1,5
	Trabalhos manuais; sentado; esforço moderado	2,0
	Trabalhos manuais; em pé; esforço leve	1,8
	Trabalhos manuais; em pé; esforço moderado	3,0
	Trabalhos manuais; em pé; esforço intenso	3,5
	Reunião em família; refeições; conversando; sentado	1,5
	Turismo/viagens/férias envolvendo caminhadas	2,0
	Camping; sentado/em pé/caminhada; esforço leve-moderado	2,5
	Espectador de eventos artísticos; esportivos; sentado	1,5
10 – Instrumentos	Acordeão	1,8
Musicais	Violoncelo	2,0
	Roger instrumentos	2,5
	Tambor	4,0
	Flauta; sentado	2,0
	Trompa	2,0
	Piano; órgão	2,5

	Trombone	3,5
	Trompete	2,5
	Violino	2,5
	Guitarra clássica; sentado	2,0
	Guitarra rock-and-roll; em pé	3,0
	Banda de música; tocando um instrumento; caminhando	4,0
11 – Ocupação	Padeiro/confeiteiro; esforço moderado	4,0
Profissional	Padeiro/confeiteiro; esforço leve	2,5
	Encadernador	2,3
	Construtor de estradas; operador de máquinas pesadas	6,0
	Construtor de estradas; controlador de tráfego; em pé	2,0
	Carpinteiro	3,5
	Carregador; mudanças	8,0
	Carregador; cargas moderadas; < 20 kg	8,0
	Camareira/Arrumadeira	2,5
	Trabalhador em minas de carvão	6,0
	Construtor; construção civil; reformas	5,5
	Serviços gerais; limpar assoalho com aparelhos elétricos	3,0
	Serviços gerais; limpar banheiro – esforço leve	2,5
	Serviços gerais; limpar pó de móveis – esforço leve	2,5
	Serviços gerais; limpar chão – esforço moderado	4,0
	Serviços gerais; limpeza em geral – esforço moderado	3,5
	Serviços gerais; baba de crianças – esforço moderado	3,5
	Serviços gerais; remover lixo	3,0
	Serviços gerais; uso de aspiradores – esforço leve	2,5
	Serviços gerais; uso de aspiradores – esforço moderado	3,0
	Eletricista; encanador	3,5
	Trabalhador rural; limpar curral/cocheira; carregar feno	8,0
	Trabalhador rural; pasturar animais, caminhando	3,5
	Trabalhador rural; pasturar animais; sem caminhar	4,0
	Trabalhador rural; trabalho de irrigação	2,0
	Trabalhador rural; dirigir trator; colheitadeira	2,5
	Trabalhador rural; alimentar pequenos animais	4,0
	Trabalhador rural; alimentar grandes animais	4,5
	Trabalhador rural; dar água aos animais em geral	4,5
	Trabalhador rural; serviço veterinário em geral	6,0
	Trabalhador rural; ordenhar manualmente	3,0
	Trabalhador rural; ordenhar com máquina	1,5
	Trabalhador rural; remoção de grãos	5,5
	Bombeiro em geral	12,0
	Bombeiro; subir escadas com equipamento	11,0
	Bombeiro; puxar mangueiras	8,0
	Silvicultor; cortar lenha; rápido	17,0
	Silvicultor; cortar lenha; lento	5,0
	Silvicultor; descascar arvores	7,0
	Silvicultor; carregar arvores derrubadas	11,0
	Silvicultor; desmatar	8,0
	Silvicultor em geral	8,0
	Silvicultor; capinar	5,0

Silvicultor; plantar manualmente	6,0
Silvicultor; serrar manualmente	7,0
Silvicultor; serrar com máquina	4,5
Silvicultor; empilhar tronco de arvores	9,0
Silvicultor; retirar erva daninha	4,0
Tratador de cavalos	6,0
Andar a cavalo; galopar	8,0
Andar a cavalo; trotar	6,5
Andar a cavalo; caminhar	2,6
Serralheiro	3,5
Operador de máquina; trabalho em chapa de metal	2,5
Operador de máquina; trabalho em torno	3,0
Operador de máquina; trabalho em prensa	5,0
Operador de máquina; perfuração	4,0
Operador de máquina; soldador	3,0
Pedreiro	7,0
Massagista; em pé	4,0
Carregador de móveis; mudanças	7,5
Operador de máquinas automáticas	2,5
Coletor de frutas	4,5
Operador de máquina fotocopadora; em pé	2,3
Policial; trabalho no transito; em pé	2,5
Policial; trabalho em viatura; dirigindo sentado	2,0
Policial; trabalho em viatura; acompanhante sentado	1,3
Policial; trabalho de ação; realizando detenções; em pé	4,0
Sapateiro	2,5
Escavador de valetas; esforço intenso	9,0
Escavador de valetas; esforço leve	6,0
Escavador de valetas; esforço moderado	7,0
Trabalho em escritório; sentado	1,5
Reunião de trabalho; sentado	1,5
Professor de alongamento; ioga; sentado	2,5
Trabalho em pé – leve; garçom; balconista; etc	2,3
Trabalho em pé – moderado; empacotador; enfermeiro; etc	3,0
Trabalho em pé – moderado; carregando < 25 kg	3,5
Trabalho em pé – intenso; carregando > 25 kg	4,0
Alfaiate; cortando	2,5
Alfaiate em geral	2,5
Alfaiate; costurando a mão	2,0
Alfaiate; costurando na máquina	2,5
Alfaiate; passando roupa	4,0
Digitador em computador	1,5
Trabalho com equipamentos elétricos/eletrônicos pesados	6,0
Trabalho com equipamentos manuais pesados	8,0
Caminhar no escritório; < 3 km/h; não carregando objetos	2,0
Caminhar no escritório; 3-5 km/h; não carregando objetos	3,3
Caminhar no escritório; 5-6 km/h; não carregando objetos	3,8
Caminhar; 4 km/h; carregando objetos < 10kg	3,0
Caminhar; reunindo material de trabalho	3,0
Caminhar; 4-5 km/h; moderado; carregando objetos < 10 kg	4,0

	Caminhar; 5-6 km/h; intenso; carregando objetos < 10kg	4,5
	Caminhar; carregando objetos entre 10-25 kg	5,0
	Caminhar; carregando objetos entre 25-35 kg	6,5
	Caminhar; carregando objetos entre 35-50 kg	7,5
	Caminhar; carregando objetos > 50 kg	8,5
	Ator; representações artísticas	3,0
	Professor educação física; sem participação ativa nas aulas	4,0
	Professor educação física; participação ativa nas aulas	6,5
12 – Corridas	Combinação jogging/caminhada	6,0
	Jogging em geral	7,0
	Correr 7-8 km/h	8,0
	Correr 8-9 km/h	9,0
	Correr 9-10 km/h	10,0
	Correr 10-11 km/h	11,0
	Correr 11-12 km/h	11,5
	Correr 12-13 km/h	12,5
	Correr 13-14 km/h	13,5
	Correr 14-15 km/h	14,0
	Correr 15-16 km/h	15,0
	Correr 16-17 km/h	16,0
	Correr 17-18 km/h	18,0
	Correr; cross-country	9,0
	Correr; subindo escadas	15,0
13 – Cuidados Pessoais	Toalete; em pé	2,0
	Toalete; sentado	1,0
	Banho; sentado	1,5
	Vestir/despir; sentado ou em pé	2,0
	Refeições; sentado	1,5
	Preparar/consumir ou somente consumir alimentos; em pé	2,0
	Preparar medicação; sentado ou em pé	1,0
	Higiene pessoal; banho; escovação dentes; sentado ou em pé	2,0
	Preparar cabelo ou unha; sentado	1,0
14 – Atividades Sexuais	Ativo; esforços vigorosos	1,5
	Em geral; esforços moderados	1,3
	Passivo; esforços leves; beijos; abraços; afagos	1,0
15 – Esportes	Arco-e-flecha	3,5
	Badminton; competição	7,0
	Badminton; recreação; simples ou dupla	4,5
	Basquetebol; jogo	8,0
	Basquetebol; não-jogo	6,0
	Basquetebol; somente arremessos	4,5
	Bilhar	2,5
	Boliche	3,0
	Boxe; no ringue	12,0
	Boxe; socos no saco	6,0
	Boxe; sparring	9,0

	Jogos infantis; atividades no playground	5,0
	Ensino de basquetebol; futebol; natação; etc.	4,0
	Dardo de parede	2,5
	Esgrima	6,0
	Footbal; competição	9,0
	Golfe em geral	4,5
	Golfe caminhando e carregando tacos	4,5
	Golfe; miniatura	3,0
	Golfe; utilizando carro	3,5
	Ginástica olímpica	4,0
	Handebol	12,0
	Hockey em grama	8,0
	Hockey no gelo	8,0
	Judô; karate; kick-box; tae kwan do	10,0
	Moto-cross	4,0
	Raquetebol competitivo	10,0
	Raquetebol recreação	7,0
	Pular corda; vigoroso	12,0
	Pular corda; moderado	10,0
	Pular corda; lento	8,0
	Rugby	10,0
	Skate	5,0
	Patins	7,0
	Futebol, competição	10,0
	Futebol; recreação	7,0
	Softball; baseball	5,0
	Squash	12,0
	Tênis de mesa; ping-pong	4,0
	Tênis de campo, duplas	6,0
	Tênis de campo; simples	8,0
	Voleibol; competição	8,0
	Voleibol; recreação	3,0
	Voleibol de praia	8,0
	Luta romana	6,0
	Atletismo; lançamento e arremessos	4,0
	Atletismo; saltos	6,0
	Atletismo; corrida com barreiras e steeplechase	10,0
16 – Transporte	Dirigir carro ou caminhão pequeno	2,0
	Passageiro em carro ou caminhão	1,0
	Passageiro em ônibus; sentado	1,0
	Passageiro em avião	2,0
	Moto-patinete; motocicleta	2,5
	Dirigir trator, ônibus, caminhão pesado	3,0
17 – Atividades de Caminhada	Terreno plano ou descendo escadas; com carga < 8 kg	3,5
	Subindo escadas; com carga < 8 kg	5,0
	Subindo escadas; com carga 8-12 kg	6,0
	Subindo escadas; com carga 12-25 kg	8,0
	Subindo escadas; com carga 25-37 kg	10,0

	Subindo escadas; com carga > 37 kg	12,0
	Carregando/descarregando volumes do carro	3,0
	Terreno íngreme; com carga < 5 kg	7,0
	Terreno íngreme com carga 5-10 kg	7,5
	Terreno íngreme com carga 10-20 kg	8,0
	Terreno íngreme com carga > 20 kg	9,0
	Subindo escadas sem cargas	3,0
	Trilha em terreno acidentado	6,0
	Marcha militar	6,5
	Passeando com criança pequena; segurando sua mão	2,5
	Marcha atlética	6,5
	Subindo colina de elevado aclave	8,0
	Utilizando muletas	5,0
	No interior da casa/escritório	2,0
	Terreno plano; < 3 km/h; ritmo muito leve	2,0
	Terreno plano e firme; < 3 km/h; ritmo leve	2,5
	Caminhar por divertimento; continuamente	3,5
	Caminhar até o carro/ônibus	2,5
	Caminhar até casa do vizinho/familiares por razões sociais	2,5
	Caminhar com cachorro	3,0
	Terreno plano e firme; < 4 km/h	3,0
	Terreno em declive; < 4 km/h	2,8
	Terreno firme e plano; 4-5 km/h	3,3
	Terreno firme e plano; 5-6 km/h; caminhada como exercício	3,8
	Terreno em aclave; 5-6 km/h; caminhada como exercício	6,0
	Terreno firme e plano; 6-7 km/h	5,0
	Terreno firme e plano; 7-8 km/h	6,3
	Caminhar por divertimento; com intermitência	3,5
	Caminhar em relva alta	5,0
	Caminhar apressadamente para o trabalho ou a escola	4,0
18 – Atividades Aquáticas	Passeio de bote/barco a motor	2,5
	Puxar barco na superfície	7,0
	Remar 3-6 km/h; esforço leve	3,0
	Remar 6-9 km/h; esforço moderado	7,0
	Remar > 9 km/h; esforço vigoroso	12,0
	Remar por diversão	3,5
	Remar em competição ou com tripulação no barco	12,0
	Caiaque	5,0
	Windsurf; barcos a vela; diversão	3,0
	Windsurf; barcos a vela; competição	5,0
	Esqui aquático; diversão	6,0
	Esqui aquático; competição	16,0
	Esqui aquático; esforço moderado	12,5
	Surf; body board	3,0
	Natação; estilo livre; esforço vigoroso	10,0
	Natação; estilo livre; esforços leve-moderado	7,0
	Natação; estilo costa; em geral	7,0
	Natação; estilo peito; em geral	10,0
	Natação; estilo golfo; em geral	11,0

	Natação; estilo crawl; 60 m/min; esforço vigoroso	11,0
	Natação; estilo crawl; 40 m/min; esforços leve-moderado	8,0
	Natação; mar; rio; lagoa	6,0
	Natação; divertimento	6,0
	Nado sincronizado	8,0
	Caminhar na água; esforço vigoroso	10,0
	Caminhar na água; esforço moderado	4,0
	Hidroginástica; exercícios calistênicos na água	4,0
	Pólo aquático	10,0
	Voleibol aquático	3,0
	Jogging aquático	8,0
19 – Atividades de Inverno	Remover gelo da casa	6,0
	Patinação no gelo; < 14 km/h	5,5
	Patinação no gelo em geral	7,0
	Patinação no gelo; > 14 km/h	9,0
	Patinação no gelo; competição	15,0
	Esqui; salto	7,0
	Esqui em geral	7,0
	Esqui; cross-country; 4 km/h; esforço leve	7,0
	Esqui; cross-country; 6-8 km/h; esforço moderado	8,0
	Esqui; cross-country; 8-12 km/h; esforço intenso	9,0
	Esqui; cross-country; > 12 km/h	14,0
	Esqui; em nevasca intensa; terreno montanhoso	16,5
	Esqui; terreno em declínio; esforço leve	5,0
	Esqui; terreno em declínio; esforço moderado	6,0
	Esqui; terreno em declínio; esforço intenso	8,0
	Trenó; em tobogã; competição	7,0
20 – Atividades Religiosas	Assistindo cerimônia; sentado	1,0
	Tocando instrumento musical; sentado	2,5
	Falando/cantando; participação ativa; sentado	1,5
	Lendo texto religioso; sentado	1,3
	Assistindo cerimônia; participação passiva; em pé	1,2
	Falando/cantando; participação ativa; em pé	2,0
	Orando; ajoelhado	1,0
	Conversando; em pé	1,8
	Caminhar no interior da igreja	2,0
	Caminhar; < 3 km/h; esforço muito leve	2,0
	Caminhar 5 km/h; não carregando objeto	3,3
	Caminhar; 6 km/h; passos firme; não carregando objeto	3,8
	Combinação em pé/caminhando para propósitos religiosos	2,0
	Louvor com danças; danças religiosas	5,0
	Servir refeições na igreja	2,5
	Preparar refeições na igreja	2,0
	Lavar louça; limpar cozinha na igreja	2,3
	Comendo/conversando na igreja; sentado	1,5
	Comendo/conversando na igreja; em pé	2,0
	Limpar igreja	3,0
	Trabalho de datilografia; computador	1,5

21 – Atividades Voluntárias	Trabalho de escritório; reunião; sentado	1,5
	Trabalho moderado; sentado	2,5
	Trabalho leve; conversando; em pé	2,3
	Cuidar de crianças; sentado	2,5
	Cuidar de crianças; em pé	3,0
	Brincar com crianças; caminhando/correndo; moderado	4,0
	Brincar com crianças; caminhando/correndo; intenso	5,0
	Trabalho leve/moderado; em pé	3,0
	Trabalho moderado; com carga < 25 kg; em pé	3,5
	Trabalho moderado/intenso; em pé	4,0
	Trabalho de datilografia ou no computador	1,5
	Caminhando; < 3 km/h; muito leve; sem cargas	2,0
	Caminhando; 5 km/h; velocidade moderada	3,3
	Caminhando; 6 km/h; sem cargas	3,8
	Caminhando; < 3 km/h; com carga < 12 kg	3,0
	Caminhando; 5 km/h; com carga < 12 kg	4,0
	Caminhando; 6 km/h; com carga < 12 kg	4,5
	Combinação em pé/caminhando para propósitos voluntários	3,0
