

## **INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES PARA OS CÁLCULOS GASTO ENERGÉTICO:**

**Tabela 1:** Equações da estimativa da taxa de metabolismo basal da FAO/OMS/ONU segundo sexo e faixa etária, 1985.

<b>Faixa etária (anos)</b>	<b>Sexo masculino (kcal/dia)</b>	<b>Sexo feminino (kcal/dia)</b>
0-3	60,9P-54	61,0P-51
3-10	22,7P+495	22,5P+499
10-18	17,5P+651	12,2P+746
18-30	15,3P+679	14,7P+496
30-60	11,6P+879	8,7P+829
>60	13,5P+487	10,5P+596

Legenda: P- peso (Kg).

**Tabela 2:** Fórmula de Harris e Benedict para cálculo da taxa metabólica em repouso segundo sexo, 1999.

<b>Sexo</b>	<b>Fórmula</b>
Homem	$66,5 + 13,7P + 5E - 6,8I$
Mulher	$665,1 + 9,6P + 1,7E - 4,7I$

Legenda: P= peso (Kg), E = estatura (cm) e I = idade (anos)

**Tabela 3:** Valores de MET segundo atividade física.

<b>Atividade</b>	<b>MET</b>
Dormir	0,9
Caminhar	4,0
Corrida	8,0
Sentado (assistindo aula, discutindo, anotando)	1,8
Trabalho no escritório sentado (leitura e computador)	1,5
Alimentação (sentado)	1,5

Fonte: Amorim PR e Gomes TNP. *Gasto energético na atividade física*. Rio de Janeiro: Shape; 2003.

**Tabela 4:** Múltiplos da taxa metabólica de repouso (TMR) segundo atividade física segundo a *Dietary recommended intake (DRI)*, 2002.

<b>Perfil da atividade física</b>	<b>Múltiplo da TMR</b>	<b>Característica</b>
Sedentário	1,2	Não realiza nenhuma atividade física de lazer regularmente.
Pouco ativo	1,5	Faz 30 minutos de caminhada
Ativo	Varia de 1,6 a 1,8	Múltiplo de 1,8 corresponde a: 30 minutos de caminhada + 25 minutos de bicicleta +40 minutos de tênis
Muito ativo	2,1	Atividade física de grande intensidade

Fonte: Adaptado de Institute of medicine. *Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids (macronutrients)*. 2002

**Tabela 5:** Múltiplos da taxa metabólica de repouso (TMR) segundo atividade ocupacional classificada como leve, moderada ou pesada segundo e a descrição de cada categoria de atividade física, FAO/OMS/UNU, 1985 e 2001.

Atividade	Descrição do tempo gasto na atividade ocupacional	Múltiplos da TMR	
		Homens	Mulheres
Leve	Não caminha, utiliza carro e não faz esporte regularmente. Gasta a maior parte do tempo sentado (assistindo televisão, em frente do computador)	1,55	1,56
Moderado	É sedentário na atividade ocupacional (trabalho em escritório e fica sentado a maior parte do tempo), mas pratica atividade física regularmente (1 hora de corrida ou exercício aeróbico).	1,78	1,64
Pesado	Trabalho pesado e atividade física regular de alta intensidade (2 horas diárias de natação ou dança) e serviço com bastante movimento.	2,10	1,82

Fonte: Adaptação da FAO/WHO/UNU expert consultation. *Human energy requirements*. Roma: ONU; 2001.

**Tabela 6:** Múltiplos da TMR por minuto segundo atividade física segundo FAO/OMS/UNU, 1985.

Atividade	Múltiplo da TMR/minuto
Dormir	1,0
Caminhar	2,8
Corrida	4,4
Sentado (assistindo aula, discutindo, anotando)	1,3
Trabalho no escritório sentado (leitura e computador)	1,2
Alimentação (sentado)	1,2

Fonte: FAO/OMS/UNU expert consultation. *Necesidades de energia y de proteínas*. Serie de Informes Técnicos nº724. Geneva: ONU; 1985.