

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES PARA OS CÁLCULOS GASTO ENERGÉTICO:

Tabela 1: Equações da estimativa da taxa metabólica em repouso da FAO/OMS/ONU segundo sexo e faixa etária, 1985.

Faixa etária (anos)	Sexo masculino (kcal/dia)	Sexo feminino (kcal/dia)
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.

Sexo	Fórmula
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. Equações da estimativa da taxa metabólica em repouso segundo *Dietary Recommended Intake* (DRI), 2005 para homens e mulheres.

Sexo	Fórmula
Homem	$354 - (6,91 \times I) + (726 \times E)$
Mulher	$662 - (9,53 \times I) + (539,6 \times E)$

Legenda: I = idade (anos) e E = estatura (m)

Tabela 4: Valores de MET segundo atividade física.

Atividade	MET
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 5: Múltiplos da taxa metabólica de repouso (TMR) segundo atividade física segundo a Dietary recommended intake (DRI) ,2002.

Perfil da atividade física	Múltiplo da TMR	Característica
Sedentário regularmente.	1,2	Não realiza nenhuma atividade física de lazer
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). IOM 2005.

Tabela 6: 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 ocupacional	Descrição do tempo gasto na atividade	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 7: 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.