

COMPÊNDIO DE ATIVIDADES FÍSICAS: Classificação do custo energético de atividades físicas humanas.

AINSWORTH, B.E., HASKELL, W.L., LEON, A.S., JACOBS JR., D.R., MONTOYE, H.J., SALLIS, J.F. and PAFFENBARGER JR., R.S. Compendium of Physical Activities: classification of energy costs of human physical activities. *Med. Sci. Sport. Exerc.* 25(1): 71-80, 1993.

Tradução : Prof^a. Danusa Dias Soares

Adaptação : Prof^a. Danusa Dias Soares e Prof. Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues.

RESUMO: Um esquema de codificação é apresentado para classificar a atividade física de acordo com a taxa de gasto energético, isto é, de acordo com sua intensidade. O custo energético foi estabelecido baseando-se em uma revisão de dados publicados e não publicados. Este esquema de codificação utiliza cinco dígitos que classificam a atividade de acordo com seu propósito (por exemplo: esporte, ocupacional, auto-manutenção), tipo específico de atividade e sua intensidade enquanto taxa de trabalho metabólico em relação à taxa metabólica de repouso (METs). O gasto energético em quilocalorias ou quilocalorias por quilograma de peso corporal, podem ser estimadas para todas as atividades, atividades específicas ou tipos de atividades. O uso generalizado deste sistema de codificação poderá aumentar a comparabilidade dos resultados de estudos que apresentam dados referentes ao custo calórico de atividades físicas.

CÁLCULO DO CUSTO ENERGÉTICO :

Os valores do gasto energético podem ser expressos em $\text{Kcal. Kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$; Kcal. min^{-1} ; Kcal. h^{-1} ou Kcal. 24 h^{-1} . A maneira mais precisa para determinar o gasto calórico em quilocalorias de uma atividade, é medindo-se o gasto calórico (Kcal) durante o repouso (isto é, a taxa metabólica basal = TMB) e multiplicá-la pelos valores de MET listados neste Compêndio.

Uma vez que a TMB é próxima de $1 \text{ Kcal. Kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$, os custos energéticos das atividades podem ser expressos como múltiplos da TMB. Multiplicando-se o peso corporal em Kg, pelo valor do MET e pela duração da atividade, torna-se possível estimar o gasto energético (em Kcal), que é específico ao peso corporal individual. Por exemplo, pedalar uma bicicleta em uma intensidade equivalente a 4 METs, gasta $4 \text{ Kcal. Kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$. Um indivíduo de 60 Kg, pedalando por 40 minutos, irá gastar o seguinte: $(4 \text{ METs} \times 60 \text{ Kg}) \times (40 \text{ min}/60 \text{ min}) = 160 \text{ Kcal}$. Dividindo-se 160 Kcal pelos 40 minutos de atividade, obtém-se 4 Kcal. min^{-1} . Usando-se o mesmo raciocínio para uma pessoa de 80 Kg, obteremos um gasto energético de 213 Kcal ou $5,3 \text{ Kcal. min}^{-1}$.

Entretanto, é importante notar que, quando a TMB não for igual a $1 \text{ Kcal. Kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$, para alguns indivíduos, as estimativas do gasto energético que incluem peso irão refletir mais precisamente o peso corporal do que a taxa metabólica.

DISCUSSÃO E LIMITAÇÕES :

O Compêndio de atividades físicas é um sistema de classificação que agrupa as atividades de acordo com seus objetivos, e oferece flexibilidade para determinação do custo energético. Entretanto, existem vários fatores que podem limitar o uso do Compêndio para determinar precisamente o custo energético das atividades físicas.

O sistema de classificação das atividades foi primeiramente baseado em dados previamente publicados, e, como tal, podem não refletir o custo energético exato de todas as atividades. Uma vez que frequentemente os valores são médias, eles não levam em consideração que algumas pessoas realizam atividades com mais vigor que outras. Além disso, os valores de MET de algumas atividades não foram derivadas de medidas diretas do consumo de oxigênio, e sim, foram estimadas a partir do custo energético de atividades que possuem padrões similares de movimento. Sendo assim, as estimativas podem ter limites de confiança indefinidos acerca dos valores médios do MET. Para atividades nas quais os parâmetros são indefinidos, diferenças individuais no gasto energético podem ser grandes, e o custo energético real para uma pessoa pode ser ou não próximo da média estabelecida. Esta portanto, é uma perspectiva importante, sob a qual devemos enxergar o Compêndio.

O cálculo do gasto energético em Kcal a partir dos valores do peso corporal e dos METs podem também afetar o custo energético das atividades. desta maneira, o uso dos valores em Kcal nas análises de correlação deve ser feito com cuidado, uma vez que os coeficientes podem refletir o peso corporal no lugar do real custo energético das atividades. A expressão do gasto energético em $\text{Kcal} \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{h}^{-1}$ ou $\text{Kcal} \cdot \text{Kg}^{-1} \cdot \text{dia}^{-1}$ irá eliminar este efeito. Variações individuais nos padrões de movimento e diferenças na maneira pela qual as atividades são descritas (esforço, ritmo, idade e diferenças de gênero) também podem influenciar o gasto energético das atividades. Por exemplo, uma pessoa pode considerar seu ritmo de caminhada como forte (rápido) enquanto outro classifica o mesmo ritmo como lento. O Compêndio não pode considerar diferenças individuais na eficiência dos movimentos. Entretanto, as variações em como as atividades físicas são descritas podem ser reduzidas se forem fornecidas instruções às pessoas, sobre como classificar adequadamente o gasto energético de suas atividades (por exemplo, explicar que uma caminhada a 3 milhas/h corresponde à uma intensidade moderada), padronizando-se as técnicas de coleta dos dados, e tendo entrevistadores treinados para revisar os dados com os praticantes antes que os custos energéticos sejam calculados.

SUMÁRIO E CONCLUSÕES :

O Compêndio de Atividades Físicas é um sistema único de codificação, que classifica o custo energético das atividades físicas. Baseando-se em dados previamente publicados, agrupa atividades de acordo com seu objetivo e intensidade expressa em valores de METs. É fácil de ser usado e fornece flexibilidade no cálculo do custo energético de vários tipos de atividades físicas. Apesar de suas possíveis limitações, o Compêndio de Atividades Físicas é útil para classificação de atividades físicas seja para fins de pesquisa, educacionais ou de uso clínico.

ATIVIDADE

DESCRIÇÃO

METs

Ciclismo	Pedalando, BMX ou em montanhas	8,5
Ciclismo	Pedalando < 10 mph, geral, lazer, p/ trabalhar ou divertir.	4,0
Ciclismo	Pedalando, 10-11,9 mph, lazer, lento, esforço leve	6,0
Ciclismo	Pedalando, 12-13,9 mph, lazer, esforço moderado	8,0
Ciclismo	Pedalando, 14-15,9 mph, competição, lazer, rápido esforço vigoroso	10,0
Ciclismo	Pedalando, 16-19 mph, competição sem ensaio ou ensaio > 19 mph, muito rápido, competição em geral	12,0
Ciclismo	Pedalando > 20 mph, competindo	16,0
Ciclismo	Pedalando monociclo	5,0
Exercício de condicionamento	Pedalando bicicleta ergométrica, geral	5,0
Exercício de condicionamento	Pedalando bicicleta ergométrica, 50 W, esforço muito leve	3,0
Exercício de condicionamento	Pedalando bicicleta ergométrica, 100W, esforço fraco	5,5
Exercício de condicionamento	Pedalando bicicleta ergométrica, 150W, esforço moderado	7,0
Exercício de condicionamento	Pedalando bicicleta ergométrica, 200W, esforço vigoroso	10,5
Exercício de condicionamento	Pedalando bicicleta ergométrica, 250W, esforço muito vigoroso	12,5
Exercício de condicionamento	Calistenia (exercícios de flexão com os braços, etc.) pesado, esforço vigoroso	8,0
Exercício de condicionamento	Calistenia, exercícios domésticos, esforço de leve à moderado, geral (por exemplo, exercícios com as costas), levantando e abaixando no chão.	4,5
Exercício de condicionamento	Treinamento em circuito em geral	8,0
Exercício de condicionamento	Levantamento de pesos (pesos livres, equipamento tipo Nautilus ou universais), fisiculturismo ou treinamento de força, esforço vigoroso	6,0
Exercício de condicionamento	Exercícios gerais em clubes para manutenção da saúde	5,5
Exercício de condicionamento	Esteira e escada ergométrica, geral	6,0
Exercício de condicionamento	Remo fixo ergométrico, geral	9,5
Exercício de condicionamento	Remo fixo, 50 W, esforço leve	3,5
Exercício de condicionamento	Remo fixo, 100W, esforço moderado	7,0
Exercício de condicionamento	Remo fixo, 150W, esforço vigoroso	8,5
Exercício de		

condicionamento	Remo fixo, 200W, esforço muito vigoroso	12,0
Exercício de condicionamento	Dar aulas de ginástica aeróbia	6,0
Exercício de condicionamento	Hidroginástica, calistenia na água	4,0
Exercício de condicionamento	Levantamento de pesos (Nautilus ou tipo Universal) esforço leve ou moderado, sessões leves em geral	3,0
Dança	Aeróbia, ballet ou moderno, “Twist”	6,0
Dança	Aeróbia em geral	6,0
Dança	Aeróbia de baixo impacto	5,0
Dança	Aeróbia de alto impacto	7,0
Dança	Geral	4,5
Dança	Dança de salão, rápido (discoteca)	5,5
Dança	Dança de salão, lento (dançar com música lenta)	3,0
Pescaria e Caça	Pescaria em geral	4,0
Pescaria e Caça	Pescar nas margens de rios, andando	5,0
Pescaria e Caça	Pescar assentado no bote	2,5
Pescaria e Caça	Pescar nas margens de rios, parado em pé	3,5
Pescaria e Caça	Caçar com arco e flecha	2,5
Pescaria e Caça	Caçar em geral	5,0
Pescaria e Caça	Atirar com pistola, na posição de pé	2,5
Atividades domésticas	Varrer carpetes e pisos em geral	2,5
Atividades domésticas	Fazer limpeza pesada (lavar carros, lavar janelas, arrumar depósitos), esforço vigoroso	4,5
Atividades domésticas	Limpar a casa, geral	3,5
Atividades domésticas	Limpeza leve (tirar pó, usar aspirador de pó, coletar lixo), esforço moderado	2,5
Atividades domésticas	Lavar pratos de pé, geral	2,3
Atividades domésticas	Cozinhar, assentado ou de pé, ou de forma geral	2,5
Atividades domésticas	Servir refeições, incluindo colocar a mesa	2,5
Atividades domésticas	Descarregar sacolas de compras em supermercados	2,5
Atividades domésticas	Carregar sacolas de compras escada acima	8,0
Atividades domésticas	Fazer compras em supermercado, andando	2,3
Atividades domésticas	Passar roupas	2,3

Atividades domésticas	Fazer lavagem de roupas, utilizando máquinas de lavar roupas	2,3
Atividades domésticas	Arrumar cama	2,0
Atividades domésticas	Bricar assentado com crianças, esforço leve	2,5
Atividades domésticas	Brincar de pé e parado com crianças, esforço leve	2,8
Atividades domésticas	Brincar com crianças, andando/correndo, esforço moderado	4,0
Atividades domésticas	Brincar com crianças, andando/correndo, esforço vigoroso	5,0
Atividades domésticas	Cuidar de criança, dar banho, vestir, alimentar, às vezes carregar, esforço leve	3,0
Atividades domésticas	Cuidar de criança estando de pé, dar banho, vestir, alimentar, às vezes carregar, esforço leve	3,5
Reparos domésticos	Conserto de carro em geral	3,0
Reparos domésticos	Trabalho de carpintaria em geral	3,0
Reparos domésticos	Pintar paredes fora da casa	5,0
Reparos domésticos	Pintar paredes dentro de casa, remodelando	4,5
Reparos domésticos	Serviços de bombeiro em geral	3,0
Inatividade/descanso	Estar deitado tranquilamente, assistindo TV	0,9
Inatividade/descanso	Estar assentado tranquilamente, escutando música, assistindo TV ou um filme no cinema	1,0
Inatividade/descanso	Dormir	0,9
Inatividade/descanso	Falar ao telefone	1,0
Jardinagem	Limpar a terra usando ancinho	5,0
Jardinagem	Plantar sementes de modo geral	4,0
Jardinagem	Plantar mudas de árvores	4,5
Jardinagem	Aplicar fertilizantes nas plantas, andando	2,5
Jardinagem	Regar plantas, de pé ou caminhando	1,5
Jardinagem	Jardinagem de forma geral	5,0
Diversos	Jogar cartas ou outro tipo de jogo, assentado	1,5
Diversos	Ler livros, jornais ou revistas, assentado	1,3
Diversos	Fazer trabalhos manuscritos, assentado	1,8
Diversos	Estudar, assentado, incluindo ler e/ou escrever	1,8
Diversos	Estar assentado assistindo aulas, fazendo anotações	1,8
Diversos	Ler estando de pé	1,8

Execução musical	Tocar acordeon	1,8	
Execução musical	Tocar violoncelo	2,0	
Execução musical	Regência	2,5	
Execução musical	Tocar bateria	4,0	
Execução musical	Tocar flauta (assentado)	2,0	
Execução musical	Tocar trompa	2,0	
Execução musical	Tocar piano ou wazzu órgão		2,5
Execução musical	Tocar trombone	3,5	
Execução musical	Tocar trompete	2,5	
Execução musical	Tocar violino	2,5	
Execução musical	Tocar instrumentos de sopro de madeira	2,0	
Execução musical	Tocar guitarra popular, assentado	2,0	
Execução musical	Tocar guitarra de pé em bandas de rock	3,0	
Execução musical	Tocar em bandas marciais, andando	4,0	
Ativ. ocupacionais	Panificação em geral	4,0	
Ativ. ocupacionais	Carpintaria em geral	3,5	
Ativ. ocupacionais	Trabalhar em mina de carvão, geral	6,0	
Ativ. ocupacionais	Reforma de construções	5,5	
Ativ. ocupacionais	Trabalho de electricista e bombeiro	3,5	
Ativ. ocupacionais	Atividade rural: dirigir trator	2,5	
Ativ. ocupacionais	Atividade rural: alimentar pequenos animais	4,0	
Ativ. ocupacionais	Atividade rural: alimentar gado	4,5	
Ativ. ocupacionais	Atividade rural: tirar leite de vaca manualmente	3,0	
Ativ. ocupacionais	Atividade rural: tirar leite de vaca mecanicamente	1,5	
Ativ. ocupacionais	Bombeiro em geral (apagar incêndio)	8,0	
Ativ. ocupacionais	Lenhador: cortar madeira c/machado, rapidamente	17,0	
Ativ. ocupacionais	Lenhador: cortar madeira c/machado, lentamente	5,0	
Ativ. ocupacionais	Lenhador: trabalho geral	8,0	
Ativ. ocupacionais	Plantar com as mãos (florestas)	6,0	
Ativ. ocupacionais	Andar a cavalo: galopando	8,0	
Ativ. ocupacionais	Andar a cavalo: trotando	6,5	
Ativ. ocupacionais	Andar a cavalo: passeando	2,6	
Ativ. ocupacionais	Operar equipamento pesado/automático	2,5	
Ativ. ocupacionais	Atividade policial: dirigir trânsito, de pé	2,5	
Ativ. ocupacionais	Atividade policial: dirigir uma viatura	2,0	
Ativ. ocupacionais	Atividade policial: fazer uma prisão	8,0	
Ativ. ocupacionais	Reparar calçados de forma geral	2,5	
Ativ. ocupacionais	Trabalho de escritório em geral (assentado)	1,5	
Ativ. ocupacionais	Participar de reuniões em geral, conversando	1,5	
Ativ. ocupacionais	Trabalhos leves, na posição de pé (balconistas em geral)		2,5
Ativ. ocupacionais	Trabalhos leve/moderado na posição de pé (conserto de peças, reparo de peças de automóveis empacotar etc.) cuidar de pacientes (enfermaria)		3,0
Ativ. ocupacionais	Trabalhos pesados, na posição de pé (levantar mais que 20 Kg)		4,0
Ativ. ocupacionais	Alfaiataria em geral	2,5	
Ativ. ocupacionais	Dirigir caminhão, carregando/descarregando	6,5	
Ativ. ocupacionais	Digitar máquina elétrica/manual ou em computador	1,5	
Ativ. ocupacionais	Caminhar no trabalho, menos de 2 milhas/h		

	(no escritório ou laboratório), muito lento	2,0
Ativ. ocupacionais	Caminhar no trabalho, 3 milhas/h, no escritório, velocidade moderada, sem carregar nada nas mãos	3,5
Ativ. ocupacionais	Caminhar no trabalho, 3,5 milhas/h, no escritório, velocidade rápida, sem carregar nada nas mãos	4,0
Ativ. ocupacionais	Caminhar, 2,5 milhas/h, devagar e carregando objetos leves nas mãos (menos que 10 Kg)	3,0
Ativ. ocupacionais	Caminhar, 3,0 milhas/h, moderadamente e carregando objetos leves nas mãos (menos que 10 Kg)	4,0
Ativ. ocupacionais	Caminhar, 3,5 milhas/h, rapidamente e carregando objetos leves nas mãos (menos que 10 Kg)	4,5
Ativ. ocupacionais	Caminhar, descer escadas ou ficar parado, carregando objetos pesando entre 12-25 Kg	5,0
Ativ. ocupacionais	Caminhar, descer escadas ou ficar parado, carregando objetos pesando entre 25-35 Kg	6,5
Ativ. ocupacionais	Caminhar, descer escadas ou ficar parado, carregando objetos pesando entre 35-50 Kg	7,5
Ativ. ocupacionais	Caminhar, descer escadas ou ficar parado, carregando objetos pesando 50 Kg ou mais	8,5
Ativ. ocupacionais	Trabalhar em teatro, encenando ou nos bastidores	3,0
Ativ. ocupacionais*	Operar máquinas	2,6
Ativ. ocupacionais*	Controlador de qualidade	3,3
Ativ. ocupacionais*	Trabalhar em forno de tratamento térmico (trabalho físico intermitente)	3,4
Ativ. ocupacionais*	Operar prensas leves de forjamento	3,7
Ativ. ocupacionais*	Servente de pedreiro	5,0
Ativ. ocupacionais*	Pedreiros	5,2
Ativ. ocupacionais*	Mecânicos industriais	5,4
Ativ. ocupacionais*	Azulejista	6,5
Ativ. ocupacionais*	Carregador de caixas de laranjas	7,0
Ativ. ocupacionais*	Bombeiro hidráulico	7,5
Ativ. ocupacionais*	Carregador de sacas de mantimentos	8,1

* Estas atividades com seus respectivos gastos energéticos, foram obtidas da seguinte fonte:

COUTO, H.A. e RODRIGUES, L.O.C. Caderno Ergo n°9: Resultados de Pesquisa: Capacidade aeróbia de trabalhadores brasileiros e correlação com a carga de trabalho físico que executam. Belo Horizonte, 1984.

Corrida	Combinação trote/caminhada (componente trote < 10 min)	6,0
Corrida	Trote em geral	7,0
Corrida	Correr, a 5 milhas/h (12 min.milha ⁻¹)	8,0
Corrida	Correr a 5,2 milhas/h (11,5 min.milha ⁻¹)	9,0
Corrida	Correr a 6,0 milhas/h (10 min.milha ⁻¹)	10,0
Corrida	Correr a 6,7 milhas/h (9 min.milha ⁻¹)	11,0

Corrida	Correr a 7,0 milhas/h (8,5 min.milha ⁻¹)	11,5
Corrida	Correr a 7,5 milhas/h (8,0 min.milha ⁻¹)	12,5
Corrida	Correr a 8,0 milhas/h (7,5 min.milha ⁻¹)	13,5
Corrida	Correr a 8,6 milhas/h (7,0 min.milha ⁻¹)	14,0
Corrida	Correr a 9,0 milhas/h (6,5 min.milha ⁻¹)	15,0
Corrida	Correr a 10 milhas/h (6,0 min.milha ⁻¹)	16,0
Corrida	Correr a 10,9 milhas/h (5,5 min.milha ⁻¹)	18,0
Corrida	Correr em trilhas (“cross-country”)	9,0
Corrida	Correr em geral	8,0
Corrida	Correr no lugar	8,0
Corrida	Correr escada acima	15,0
Corrida	Correr em pista de corrida, treinando	10,0
Corrida	Correr, treinando, empurrando cadeira de rodas	8,0
Auto-cuidado	Estar de pé, estando pronto para dormir, geral	2,5
Auto-cuidado	Estar assentado no toalete	1,0
Auto-cuidado	Tomar banho (assentado)	2,0
Auto-cuidado	Vestir/despir (de pé ou assentado)	2,5
Auto-cuidado	Comer (assentado)	1,5
Auto-cuidado	Estar de pé inclinado p/ escovar dentes, barbear, lavar as mãos, maquear	2,5
Ativ. sexual	Ativa, esforço vigoroso	1,5
Ativ. sexual	Geral, esforço moderado	1,3
Ativ. sexual	Passiva, esforço leve, beijar, abraçar	1,0
Esportes	Arco e flecha (não p/ caça)	3,5
Esportes	Basquete, jogo	8,0
Esportes	Basquete, geral	6,0
Esportes	Basquete em cadeira de rodas	6,5
Esportes	Bilhar	2,5
Esportes	Boliche	3,0
Esportes	Boxe no ringue, geral	12,0
Esportes	Jogos infantis (brincadeiras de roda, quatro cantos, brincar em balanços, etc.)	5,0
Esportes	Dar treinamento de futebol, futebol americano, basquete, natação, etc.	4,0
Esportes	Jogar dardos	2,5
Esportes	Competição de futebol americano	9,0
Esportes	Futebol americano, geral	8,0
Esportes	Jogar disco (“frisbee”), geral	3,0
Esportes	Golfe, geral	4,5
Esportes	Handball, geral	12,0
Esportes	Handball, time	8,0
Esportes	Andar a cavalo	4,0
Esportes	Judô, jujitsu, karatê, tae kwan dô, kick boxing	10,0
Esportes	Moto-cross	4,0
Esportes	Polo	8,0
Esportes	Frescobol, geral	7,0

Esportes	Escalar pedras, p/ cima	11,0
Esportes	Saltar corda, depressa	12,0
Esportes	Saltar corda, moderadamente, geral	10,0
Esportes	Saltar corda, lentamente	8,0
Esportes	Futebol, competitivo	10,0
Esportes	Futebol, lazer, geral	7,0
Esportes	Squash	12,0
Esportes	Tênis de mesa, ping-pong	4,0
Esportes	Tai chi	4,0
Esportes	Tênis, geral	7,0
Esportes	Tênis, duplas	6,0
Esportes	Tênis, sozinho	8,0
Esportes	Voleibol, competitivo em ginásio	4,0
Esportes	Voleibol, não-competitivo, times com 6-9 pessoas	3,0
Esportes	Voleibol de praia	8,0
Esportes	Luta livre (um tempo= 5 min)	6,0
Transporte	Dirigir um automóvel ou caminhão leve	2,0
Transporte	Pilotar um aeroplano	2,0
Transporte	Dirigir caminhão pesado, trator ou ônibus	3,0
Caminhada	Caminhar carregando mochila nas costas, geral	7,0
Caminhada	Carregando um nenem ou peso de até 7 Kg, em terreno plano ou escada abaixo	3,5
Caminhada	Carregando peso escada acima, geral	9,0
Caminhada	Carregando de 0,5 a 7 Kg, escada acima	5,0
Caminhada	Carregando de 8,0 a 12 Kg, escada acima	6,0
Caminhada	Carregando de 13 a 24 Kg, escada acima	8,0
Caminhada	Carregando de 25 a 37 Kg, escada acima	10,0
Caminhada	Carregando acima de 38 Kg, escada acima	12,0
Caminhada	Escalar montanha com carga de 0 a 4,5 Kg	7,0
Caminhada	Escalar montanha com carga de 5 a 10 Kg	7,5
Caminhada	Escalar montanha com carga de 11 a 21 Kg	8,0
Caminhada	Escalar montanha com carga igual ou acima de 22 Kg	10,0
Caminhada	Descer escadas	3,0
Caminhada	Marchar rapidamente, como marcha militar	6,5
Caminhada	Andar a menos de 2 milhas/h, terreno plano; caminhar dentro de casa, muito devagar	2,0
Caminhada	Andar a 2 milhas/h, no plano, passo lento em superfície firme	2,5
Caminhada	Andar a 2,5 milhas/h superfície firme	3,0
Caminhada	Andar a 2,5 milhas/h em declive	3,0
Caminhada	Andar a 3,0 milhas/h, no plano, passo moderado, superfície firme	3,5
Caminhada	Andar a 3,5 milhas/h, no plano, passo rápido, superfície firme	4,0
Caminhada	Andar a 3,5 milhas/h em aclave	6,0
Caminhada	Andar a 4,0 milhas/h, no plano, passo muito rápido, superfície firme	4,0

Caminhada	Andar a 4,5 milhas/h, no plano, passo muitíssimo rápido, superfície firme	4,5
Caminhada	Andar por prazer, no intervalo de trabalho; passear com cachorro	3,5
Caminhada	Andar em pista de grama	5,0
Caminhada	Andar indo p/ o trabalho ou escola	4,0
Ativ. aquáticas	Canoagem em passeios no campo	4,0
Ativ. aquáticas	Canoagem, remando a 2-3,9 milhas/h, esforço leve	3,0
Ativ. aquáticas	Canoagem, remando a 4-5,9 milhas/h, esforço moderado	7,0
Ativ. aquáticas	Canoagem, remando a mais de 6 milhas/h, esforço vigoroso	12,0
Ativ. aquáticas	Canoagem, por prazer, geral	3,5
Ativ. aquáticas	Velejar, usando veleiro, “wind-surf”, geral	3,0
Ativ. aquáticas	Velejar competindo	5,0
Ativ. aquáticas	Esquiar na água	6,0
Ativ. aquáticas	Surfar com prancha	3,0
Ativ. aquáticas	Mergulhar com scuba, geral	7,0
Ativ. aquáticas	Nadar estilo livre, rápido, esforço vigoroso	10,0
Ativ. aquáticas	Nadar estilo livre, lento, esforço leve a moderado	8,0
Ativ. aquáticas	Nadar estilo costas, geral	8,0
Ativ. aquáticas	Nadar estilo peito, geral	10,0
Ativ. aquáticas	Nadar estilo golfinho, geral	11,0
Ativ. aquáticas	Nadar estilo crawl, lento, cerca de 50 m.min ⁻¹ , esforço leve a moderado	8,0
Ativ. aquáticas	Nadar estilo crawl, rápido, cerca de 70 m.min ⁻¹ , esforço vigoroso	11,0
Ativ. aquáticas	Nadar em rios, lagos ou oceanos	6,0
Ativ. aquáticas	Nadar por diversão, geral	6,0
Ativ. aquáticas	Nado sincronizado	8,0
Ativ. aquáticas	Polo aquático	10,0
Ativ. aquáticas	Voleibol aquático	3,0