

Custo Calórico de Actividades Físicas Comuns

<i>Peso em quilos</i>	70	75	80	85	90
Actividade	Em 10 minutos gasto?				
Caminhar, ritmo lento	29	31	33	35	38
Caminhar, ritmo moderado	41	44	47	50	53
Caminhar, ritmo acelerado	47	50	53	57	60
Caminhar em terreno irregular, ritmo moderado	70	75	80	85	90
Combinação caminhar/correr	70	75	80	85	90
Corrida, ritmo lento	82	88	93	99	105
Corrida, ritmo moderado	93	100	107	113	120
Corrida, ritmo acelerado	117	125	133	142	150
Andar de bicicleta, lazer, por prazer	47	50	53	57	60
Andar de bicicleta, lazer, ritmo lento	70	75	80	85	90
Andar de bicicleta, lazer, ritmo moderado	93	100	107	113	120
Bicicleta estacionária, ritmo moderado	58	63	67	71	75
Exercício com cargas adicionais, leve a moderado	35	38	40	43	45
Exercício com cargas adicionais, vigoroso	70	75	80	85	90
Ergómetro Elíptico ou <i>Stepper</i>	70	75	80	85	90
Hidrogenástica	47	50	53	57	60
Natação por lazer	70	75	80	85	90
Natação, estilo livre, esforço leve a moderado	93	100	107	113	120
Dança	53	56	60	64	68
Aeróbica, ritmo moderado	70	75	80	85	90
Ténis, pares	70	75	80	85	90
Ténis, singulares	93	100	107	113	120
Saltar à corda, devagar	93	100	107	113	120