

Tabela de consumo calórico de algumas atividades mais comuns

(Em uma hora de atividade, a menos que indicado de outra forma)

ATIVIDADE	NÚMERO DE CALORIAS GASTAS
Dormindo	65
Deitado, acordado	77
Assentado	100
Em pé	105
Dirigir	150
Cozinhar	190
Professor (aula)	220
Vendedor	220
Escritório	230
Carpinteiro	440
Pedreiro	500
Dançar (suave)	230
Dançar (forte)	330
Atividade de escritório	220
Relação sexual (15 minutos)	175
Subindo escadas	1100
Caminhada (2,5 km/h)	160
Caminhada (5 km/h)	320
Caminhada (5,5 km/h)	350
Caminhada (6,5 km/h)	420
Caminhada (8 km/h)	510
Corrida (8 km/h)	600
Corrida (10 km/h)	750
Corrida (11 km/h)	820
Corrida (13 km/h)	980
Corrida (14,5 km/h)	1090
Corrida (16 km/h)	1200

Ciclismo (no plano)	
8 km/h	240
13 km/h	390
16 km/h	480

ATIVIDADE	NÚMERO DE CALORIAS GASTAS
Ciclismo (no plano)	
18 km/h	540
19 km/h	570
Natação	
nado livre	350 a 700
peito	350 a 700
costas	350 a 700
borboleta	400 a 800
Pular corda	300 a 800
Tênis	
dupla	340
simples	500
Vôlei	300 a 500
Basquete	350 a 660
Handebol	350 a 660
Futebol	450 a 900
Golfe	250 a 350
Judô	400 a 800
Ping pong	300
Esgrima	500
Balé	300 a 550
Remo	600
Pólo aquático	630
Squash	700
Circuit-training	750
Rugbi	630
Halterofilismo	500

Arco e flecha	260
---------------	-----

Outra alternativa para se estimar o consumo de calorias é usar a tabela (em calorias por minuto):

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	HOMEM	MULHER
Leve	2 a 5	1,5 a 3,5
Moderada	5 a 7,5	3,5 a 5,5
Intensa	7,5 a 10	5,5 a 7,5
Muito intensa	10 a 12,5	7,5 a 9,5
Extenuante	acima de 12,5	acima de 9,5