

MET DAS ATIVIDADE FÍSICAS

Atividade	Intensidade	MET
Corrida Intensa	13,5km/h ou 4:30 min/km	13,5
Squash	Moderado	12,0
Ciclismo Intenso	25km/h	12,0
Corrida Moderada	10,5km/h ou 5:40 min/km	11,5
Corrida Leve	8km/h ou 7:30 min/km	9,0
Basquete	Moderado	8,0
handball	Moderado	8,0
Vôlei de Praia	Moderado	8,0
Tênis	Simple	8,0
Futebol	Recreação	7,0
Patins	Moderado	7,0
Ciclismo Moderado	18km/h	6,0
Natação no mar	Moderado	6,0
Tênis	Dupla	6,0
Skate	Moderado	5,0
Caiaque	Moderado	5,0
Surf	Moderado	3,0
Ioga	Moderado	2,5