

Apéndice 3.

Tabla de Valores de Metabolismo (met).

Apéndice 3.

Tabla de Valores de Metabolismo (met).

Tipo de Actividad	W m ⁻²	met
Descansando		
Durmiendo	40	0.7
Recostado	45	0.8
Sentado en calma	60	1.0
Sentado relajado	70	1.2
Caminando		
0.89 m s ⁻¹	115	2.0
1.34 m s ⁻¹	150	2.6
1.79 m s ⁻¹	220	3.8
Actividades de Oficina		
Leer sentado	55	1.0
Escribir	60	1.0
Escribir a maquina	65	1.1
Archivar sentado	70	1.2
Archivar de pie	80	1.4
Pasear	100	1.7
Levantando / paquetes	120	2.1
Conduciendo / pilotando		
Auto	60-115	1.0-2.0
Avión rutina	70	1.2
Avión aterrizaje por instrumentos	105	1.8
Avión, combate	140	2.4
Vehículo pesado	185	3.2
Actividades Diversas Cotidianas		
Cocinar	95-115	1.6-2.0
Limpiar la casa	115-200	2.0-3.4
Sentado, movimiento de piernas pesado	130	2.2
Trabajo mecánico		
Serrar (mesa de serrar)	105	1.8
Ligera (industria eléctrica)	115-140	2.0-2.4
Pesado	235	4.0
Manipulación de bultos de 50 Kg.	235	4.0
Trabajo de pico y pala	235-280	4.0-4.8
Diversas Actividades de Ocio		
Baile, social	140-255	2.4-4.4
Ejercicios de calistenia	175-235	3.0-4.0
Tenis, singles	210-270	3.6-4.0
Baloncesto	290-440	5.0-7.6
Lucha, competitiva	410-505	7.0-8.7