

Tablelle del consumo energetico nelle varie attività

Attività fisiche	Consumo (kcal/kg/h)
Dormire	0,93
Stare svegli, fermi e sdraiati a letto	1,10
Seduti (a riposo)	1,43
In piedi (a riposo)	1,50
Leggere ad alta voce	1,50
Cantare	1,74
Guidare l'automobile	1,90
Scrivere a computer	2,00
Spazzare	2,40
Camminare lentamente (4 km/h)	2,80
Camminare rapidamente (6 km/h)	4,30
Scendere le scale	5,20
Nuotare	7,10
Salire le scale	15,80
Attività sportive	Consumo (kcal/kg/h)
Sci (velocità)	13,7
Corsa piana (mezzofondo)	13,3
Lotta	12,3
Tennis (singolo)	11,4
Corsa piana (fondo)	10,7
Sci (fondo)	10,7
Pattinaggio (velocità)	10,3
Corsa piana (maratona)	10,0
Ciclismo	10,0
Pattinaggio artistico	8,6
Pugilato	8,6
Scherma	8,6
Pallacanestro	8,6
Pallanuoto	8,6
Rugby	7,1
Canottaggio	7,1
Atletica (lanci)	6,6
Sollevamento pesi	6,4
Atletica (salti)	5,7
Calcio	5,7
Ciclismo (su strada)	5,1
Tennis (doppio)	5,0