Attività fisiche e dispendio energetico**: classificazione

ESERCIZIO AEROBICO LEGGERO, MODERATO (< 7 calorie/minuto)

- Allenamento con i pesi con la macchina
- Badminton, a squadre
- Ballo, mild square
- Baseball
- Biliardo
- Bowling
- Camminare a passo sostenuto (3.2-6.4 km all'ora)
- Ciclismo (8-16 km/ora)
- Equitazione
- Golf
- Nuoto (18.3-22.8 m al minuto)
- Tiro con l'arco

ESERCIZIO AEROBICO DA MODERATO A PESANTE (8-12 calorie/minuto)

- Allenamento intenso con i pesi
- Badminton a livello competitivo
- Ballo, aerobica
- Basket
- Calcio
- Camminare a passo molto sostenuto (7.2-8.8 km all'ora)
- Ciclismo (17.6-22.4 km all'ora)
- Correre (8-9.6 km all'ora)
- Hockey su prato
- Nuoto (27.4-45.7 m al minuto)
- Pallamano, livello moderato
- Pallavolo, livello competitivo
- Paddle ball
- Racchettoni
- Saltare la corda (60-80 salti al minuto)
- Sci di fondo (6.4-9.6 km all'ora)
- Squash
- Tennis, livello competitivo

ESERCIZIO AEROBICO MASSIMALE (> 13 calorie/minuto)

- Camminare a passo massimale (9.2-9.6 km all'ora)
- Ciclismo (24-32 km all'ora)
- Correre (11.2-14.4 km all'ora)
- Ginnastica ritmica intensa
- Nuoto (50.3-64 m al minuto)
- Pallamano, livello competitivo
- Sci di fondo (11.2-14.4 km all'ora)

** calorie al minuto basate su un peso corporeo di 70 kg. Soggetti con peso corporeo maggiore o minore consumeranno rispettivamente più o meno calorie ma il livello dell'esercizio sarà il medesimo. La quantità delle calorie spese può dipendere anche da un certo numero di altri fattori, a seconda dell'attività fisica. Per esempio, fare ciclismo con vento contro o a favore aumenterà o diminuirà, rispettivamente, il consumo di energia.

Fonte: Giampietro M et al – Attività fisica e obesità. Mediserve Ed, 2001

Risorse correlate

Attività fisica e consumo calorico »

Dispendio di energia di alcuni sport ricreativi »

È un servizio di www.unavitasumisura.it

powered by smm srl