

Dispendio di energia di alcuni sport ricreativi**

ATTIVITÀ FISICA	kcal/ora	ATTIVITÀ FISICA	kcal/ora	
Baseball/softball tutti i ruoli tranne il lanciatore Lanciatore	280	Sciare Discesa leggera Discesa intensa Sci di fondo (4-6.4 km all'ora) Sci di fondo (8-12.8 km all'ora)	500	
	450		600	
			560-600	
			700-1.020	
Basket	360-660	Nuoto Lento Fianco (37 m al minuto) Stile libero (23-46 m al minuto) Dorso (23-46 m al minuto) Rana (23-46 m al minuto) Farfalla (23-46 m al minuto)	360-500	
Ciclismo 8 km all'ora 13-19 km all'ora 21 km all'ora	240		660	
	300-600		360-750	
	660		360-750	
			260-750	
		840		
Ginnastica ritmica Leggera Pesante	360	Tennis Doppio Singolo	360	
	600		480	
Golf Golf car Spingendo la borsa delle mazze Portando le mazze	240	Pallavolo Non competitiva Competitiva	300	
	300		480	
	360			
Pallamano Amatoriale Competitiva	600	Camminata a passo spedito Su strada, passeggiata (1.6-3.2km/ora) Su strada, andatura lenta (4.8 km/ora) Su strada (5.6 km/ora) Su strada, veloce (6.4 km/ora) Su strada, molto veloce (8 km/ora) Scendere le scale Salire le scale In salita (5.6 km/ora) In discesa (4 km/ora)	120-150	
	640		300	
Vogatore - Remoergometro	940		360	
Corsa Jogging (8-9.6 km/ora) Moderata (11.2-12.8 km/ora) In salita Veloce (14.4 km/ora) Molto veloce (16 km/ora)	600-750		420	
	870-1.000		480	
	1.000		425	
	1.130		600-1.000	
	1.250		400-900	
Pattinaggio (ghiaccio, rotelle) Tranquillo Rapido	420			240
	700			

** Il consumo di calorie si basa su una persona che pesa 70 kg. Si verifica un aumento del 10% per ogni 7 kg al di sopra di questo peso e un calo del 10% per ogni 7 kg al di sotto dei 70 kg.

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

Risorse correlate

[Attività fisica e consumo calorico »](#)

[Attività fisiche e dispendio energetico: classificazione »](#)



È un servizio di www.unavitasumisura.it

powered by  smm