

# TABLA 3

## METS DE DIFERENTES ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	METS	ACTIVIDAD	METS	ACTIVIDAD	METS	ACTIVIDAD	METS
<b>Ejercicio de Acondicionamiento</b>		<b>Ejercicio en bicicleta</b>		<b>Correr</b>		<b>Caminar</b>	
Ejercicios en casa, suaves o moderados (subir y bajar escaleras)	<b>3,5</b>	A menos de 16 km/h, para ir a trabajar o por ocio	<b>4</b>	Correr a 8 km/h.	<b>8</b>	Andar bajando escaleras	<b>3</b>
Ejercicios calisténicos, trabajo pesado o fuerte.	<b>8</b>	Entre 16 - 19 km/h, por ocio, ritmo lento.	<b>6</b>	Correr a 8,3 km/h	<b>9</b>	Marcha rápida militar	<b>6,5</b>
Ejercicios de salud en general	<b>5,5</b>	Entre 19 - 22 km/h, por ocio, ritmo moderado.	<b>8</b>	Correr a 9,6 km/h	<b>10</b>	Competición andando	<b>6,5</b>
Levantar pesos, trabajo liviano o moderado.	<b>3</b>	Entre 22 - 25,5 km/h, por ocio, ritmo rápido, por competición.	<b>10</b>	Correr a 10,7 km/h	<b>11</b>	Andar a < 3,2 km/h	<b>2</b>
Levantar pesos, trabajo fuerte	<b>6</b>	Entre 25,5 - 30,5 km/h, para competición, ritmo muy rápido.	<b>12</b>	Correr a 11,2 km/h	<b>11,5</b>	Andar a 3,2 km/h.	<b>2,5</b>
Máquina de remo, esfuerzo liviano, 50 watts.	<b>3,5</b>	Ritmo > 30 km/h, para competición, sin paradas.	<b>16</b>	Correr a 12 km/h.	<b>12,5</b>	Andar a 4 km/h.	<b>3</b>
Máquina de remo, esfuerzo moderado, 100 watts.	<b>7</b>	Bicicleta fija, esfuerzo muy liviano, 50 watts.	<b>3</b>	Correr a 12,8 km/h	<b>13,5</b>	Andar a 4,8 km/h, ritmo moderado	<b>3,3</b>
Máquina de remo, esfuerzo fuerte, 150 watts.	<b>8,5</b>	Bicicleta fija, esfuerzo liviano, 100 watts.	<b>5,5</b>	Correr a 13,7 km/h	<b>14</b>	Andar a 5,6 km/h, ritmo rápido	<b>3,8</b>

Máquina de remo, esfuerzo muy fuerte, 200 watts.	<b>12</b>	Bicicleta fija, esfuerzo moderado, 150 watts.	<b>7</b>	Correr a 14,4 km/h	<b>15</b>	Andar a 6,4 km/h, ritmo muy rápido	<b>5</b>
Estiramientos, yoga	<b>2,5</b>	Bicicleta fija, esfuerzo fuerte, 200 watts.	<b>10,5</b>	Correr a 16 km/h.	<b>16</b>	Andar a 7,2 km/h, ritmo muy muy rápido.	<b>6,3</b>
Instructor de aeróbic	<b>6</b>	Bicicleta fija, esfuerzo muy fuerte, 250 watts.	<b>12,5</b>	Correr a 17,4 km/h	<b>18</b>	Andar por placer, o para sacar al perro a pasear.	<b>3</b>
Aquagym.	<b>4</b>			Correr por la montaña (cross)	<b>9</b>	Transportar cargas de 0,5 a 6,8 kg escaleras arriba.	<b>5</b>
Aeróbic, general.	<b>6,5</b>			Correr subiendo escaleras	<b>15</b>	Transportar cargas de 7,3 a 10,9 kg escaleras arriba	<b>6</b>
Aeróbic, bajo impacto	<b>5</b>					Transportar cargas de 11,3 a 22,3 kg escaleras arriba.	<b>8</b>
Aeróbic, alto impacto	<b>7</b>					Transportar cargas de 22,7 a 33,6 kg escaleras arriba.	<b>10</b>
Baile, en general.	<b>4,5</b>					Transportar cargas > 33,6 kg escaleras arriba.	<b>12</b>
Baile, de salón rápido	<b>4,5</b>					Subir montañas con cargas de 0 a 4 kg.	<b>7</b>
Baile, de salón lento	<b>3</b>					Subir montañas con cargas de 4,5 a 9 kg.	<b>7,5</b>
						Subir montañas con cargas de 9,5 a 19 kg.	<b>8</b>
						Subir montañas con cargas > 19 kg.	<b>9</b>

Actividad	mets	Actividad	Mets	Actividad	Mets	Actividad	Mets
<b>Nadar</b>		<b>Deportes</b>		<b>Actividades en casa</b>		<b>Inactividad</b>	
Estilo libre, esfuerzo liviano a moderado.	<b>7</b>	Básquetbol, partido	<b>8</b>	Tareas del hogar varias, esfuerzo liviano.	<b>2,5</b>	Dormir.	<b>0,9</b>
Estilo libre, esfuerzo fuerte	<b>10</b>	Básquetbol, no partido, general	<b>6</b>	Tareas del hogar varias, esfuerzo moderado.	<b>3,5</b>	Sentado/recostado tranquilo, mirando televisión.	<b>1</b>
Estilo espalda.	<b>7</b>	Básquetbol, lanzamientos	<b>4,5</b>	Tareas del hogar varias, esfuerzo intenso.	<b>4</b>	Recostado tranquilo, sin hacer nada, escuchando música (sin leer, sin conversar)	<b>1</b>
Estilo pecho.	<b>10</b>	Bowling.	<b>3</b>	Limpiar la alfombra, limpiar los pisos.	<b>3,3</b>	Sentado tranquilo, fumando, escuchando música.	<b>1</b>
Estilo mariposa.	<b>11</b>	Fútbol, competitivo.	<b>10</b>	Limpiar el coche, garaje, ventanas, trabajo fuerte.	<b>3</b>	Sentado, jugando a las cartas o juegos de mesa	<b>1,5</b>
		Fútbol, casual (recreativo)	<b>7</b>	Limpiar la casa o habitaciones, en general.	<b>3</b>	Sentado, leyendo un libro, el diario, etc..	<b>1,3</b>
		Golf.	<b>4,5</b>	Lavar los platos, sin desplazamiento	<b>2,3</b>	Sentado, escribiendo, trabajo de escritorio, tipear.	<b>1,8</b>
		Handbol.	<b>8</b>	Tender la cama.	<b>2</b>	Parado tranquilo (en un fila)	<b>1,2</b>
		Hockey s/ césped.	<b>8</b>	Planchar.	<b>2,3</b>		
		Judo, karate, kick boxing, tae kwan do.	<b>10</b>	Cocinar, preparar los alimentos	<b>2</b>		
		Rugby.	<b>10</b>	Regar las plantas.	<b>5</b>		
		Tenis, singles.	<b>8</b>				
		Tenis, dobles.	<b>6</b>				