**ĆWICZENIE 1 - ZAŁĄCZNIK 3**

**Wartości MET w poszczególnych aktywnościach:**

1. WYSIŁEK FIZYCZNY ZWIĄZANY Z PRACĄ ZAWODOWĄ

intensywny wysiłek fizyczny = 8,0 MET

umiarkowany wysiłek fizyczny = 4,0 MET

chodzenie = 3,3 MET

1. WYSIŁEK FIZYCZNY ZWIĄZANY Z PRZEMIESZCZANIEM SIĘ

chodzenie = 3,3 MET

jazda na rowerze = 6,0 MET

1. PRACE DOMOWE, OGÓLNE PRACE PORZĄDKOWE I OPIEKA NAD RODZINĄ

intensywny wysiłek fizyczny = 5,5 MET

umiarkowany wysiłek fizyczny wokół domu = 4,0 MET

umiarkowany wysiłek fizyczny w domu = 3,0 MET

1. REKREACJA, SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE WOLNYM

intensywny wysiłek fizyczny = 8,0 MET

umiarkowany wysiłek fizyczny = 4,0 MET

chodzenie = 3,3 MET

**Obliczenia:**

**MET-minuty/tydzień** = wartość MET x minuty trwania aktywności/dzień x ilość dni

* Suma dla poszczególnych kategorii wysiłku 1., 2., 3. i 4.

ALBO

* Suma dla chodzenia, umiarkowanych aktywności (w tym: jazda na rowerze, prace wokół domu i w domu) i wysiłku intensywnego

CAŁKOWITA AKTYWNOŚĆ = 1. + 2. + 3. + 4. = chodzenie + umiarkowany + intensywny

**NISKA** aktywność fizyczna – brak aktywności lub aktywność fizyczna <600 MET-min/tydz.

**UMIARKOWANA** aktywność fizyczna > 600 MET-min/tydz.

**WYSOKA** - min. 3x tydz. intensywny wysiłek łącznie > 1500 MET-min/tydz.  
albo 7x tydz. różnorodny wysiłek łącznie > 3000 MET-min/tydz.