

Apresentação de uma Versão em Português do Compêndio de Atividades Físicas: uma contribuição aos pesquisadores e profissionais em Fisiologia do Exercício

ARTIGO ESPECIAL

Paulo de Tarso Veras Farinatti

Resumo

A classificação da intensidade das atividades físicas é importante em situações de pesquisa e prescrição do exercício. O Compêndio de Atividades Físicas (CAF), proposto por Ainsworth et al. em 1993 e atualizado em 2000, visou padronizar classificações e estimativas de gasto calórico existentes na literatura, englobando 605 atividades cotidianas, de lazer, laborais e desportivas, executadas em diferentes intensidades. O CAF vem sendo amplamente adotado em contextos de pesquisa e intervenção profissional variados. Todavia, o mesmo nível de difusão não é observado em países de língua portuguesa, como o Brasil. Em parte, isso pode ser explicado pela barreira lingüística, já que não se dispõe de uma versão do CAF em idioma português. Além disso, muitas das atividades listadas pelo CAF revestem-se de um viés cultural importante, estando distantes da realidade brasileira. Assim, o objetivo do presente texto é apresentar uma versão integral do CAF em língua portuguesa. O projeto foi desenvolvido nas seguintes etapas: a) versão do texto em inglês para o português; b) identificação de expressões intraduzíveis, levantando-se seu significado para descrição operacional da atividade a qual se referiam; c) estabelecimento, quando necessário, de pontes entre atividades atípicas à nossa cultura com situações mais comuns na realidade brasileira; d) submissão do material vertido a dois tradutores independentes, para realização de correções e adaptações; e) validação transcultural da versão final da listagem. O texto é organizado em três partes. Na primeira, descreve-se o sistema de codificação. A segunda volta-se para a forma de cálculo do gasto energético adotada no CAF e as limitações de sua aplicação. A terceira parte, enfim, apresenta a listagem propriamente dita.

Palavras-chave: energia, medida e avaliação, atividade física, validade

1) Introdução

A classificação da intensidade das atividades físicas e a estimativa do gasto calórico a elas associado são aspectos importantes da

prescrição do exercício e da fisiologia do exercício. De um lado, temos a necessidade de adequar as atividades propostas à

Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde
Instituto de Educação Física e Desportos
Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Submetido em 12/06/2003
Aceito em 18/07/2003

Correspondência referente ao processo editorial:
Paulo de Tarso Veras Farinatti
Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde
Rua São Francisco Xavier 524/Sala 8133-F
Maracanã - Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20550-013
e-mail: farinatt@uerj.br

capacidade de execução dos executantes. Ao mesmo tempo, procura-se ampliar o leque de opções de atividades com intensidades similares, a fim de aumentar o potencial de adesão ao programa. Em situações em que se persegue a perda de peso com diminuição do percentual de gordura corporal, é fundamental compatibilizar a ingestão com o dispêndio calórico, atingindo-se os objetivos sem prejuízo de processos fisiológicos compatíveis com a saúde. Enfim, é inegável o valor destas informações para estudos de cunho epidemiológico, bem como no controle de tratamentos experimentais nos quais o dispêndio calórico é variável interveniente.

Habitualmente, os questionários de atividades físicas e as tabelas de conversão calórica constituem as ferramentas das quais se lança mão para avaliar o perfil de atividades cotidianas e a energia gasta para levá-las a cabo. Tanto em um caso quanto em outro, a disponibilidade de instrumentos é ampla, viabilizando a escolha daquele que melhor responde às necessidades das diferentes situações com que se lida^a. A preocupação deste texto volta-se, particularmente, para as tabelas de conversão calórica. Muitos autores debruçaram-se sobre a questão, procurando determinar o custo de atividades específicas ou compilando as informações disponíveis, de forma que se pudessem ter uma fonte de consulta rápida e confiável¹⁻¹¹. Esta disponibilidade de recursos, todavia, carecia de padronização - freqüentemente, atividades semelhantes se viam atribuir níveis metabólicos de intensidade diferentes. Além disso, a multiplicidade de códigos utilizados para as categorizar as tarefas tornava difícil comparações entre as escalas.

O Compêndio de Atividades Físicas, proposto por Ainsworth et al.¹⁴, representou um avanço considerável neste sentido. Tratou-se, na verdade, de um amplo esforço de com-

pilação visando simplificar a codificação de atividades físicas e permitir a comparação entre estudos que adotavam, até então, códigos diversos. Em primeiro lugar, os autores apresentaram o gasto calórico e a intensidade de um extenso rol de atividades cotidianas, de lazer, laborais e desportivas, da maneira a mais uniforme e padronizada possível. As intensidades associadas às atividades descritas derivaram de muitas fontes, incluindo informações obtidas em classificações prévias existentes e estudos que se valeram de observação direta e indireta de atividades físicas. Simultaneamente, elaborou-se um sistema de codificação que harmonizava as propostas de várias classificações anteriores, atacando um dos principais problemas que se afiguravam quando se pensava em comparar dados advindos de estudos que se valiam de listagens diferentes. Posteriormente, Ainsworth et al.¹⁵ publicariam uma versão revisada do material inicial, acrescida de novas categorias (duas) e atividades (129).

Além disso, procurou-se compatibilizar o dispêndio calórico de algumas atividades com a classificação de Taylor, talvez a mais conhecida até então, mas cujas propostas de intensidade diferiam daquelas da primeira versão do Compêndio. Com isso, chegou-se a uma listagem que perfaz um total de 605 situações independentes, desde aquelas em que o gasto calórico é mínimo (como dormir) até atividades desportivas de altíssima intensidade, passando por atividades em contextos inusitados na maior parte das escalas conhecidas, como atividades religiosa e sexual. Uma vez que cada tarefa é codificada em termos de função realizada, tipo específico e intensidade, o Compêndio pode ser usado para estudos com diferentes objetivos, clínicos ou epidemiológicos. Como dito, sua grande vantagem reside na conciliação e uniformização da codificação de todas essas fontes.

Desde sua primeira publicação, o Compêndio teve larga aceitação. Conforme apontado por Ainsworth et al.¹⁵, ele foi utilizado em diversos levantamentos epidemiológicos de nível nacional nos EUA e em outros países, bem como na avaliação da acurácia de questionários de atividades físicas. Além disso, integrou diversos livros, como apêndice em sua versão completa e/ou como objeto de análise e discussão. Mas, apesar dessa popularidade, percebe-se que o Compêndio de Atividades Físicas ainda não é extensamente utilizado no Brasil, tanto em pesquisa quanto no âmbito da intervenção profissional. Talvez uma das grandes barreiras para a disseminação do instrumento em nosso meio tenha sido a carência de uma versão completa em língua portuguesa^b.

De certa forma, compreendem-se as dificuldades que podem ter contribuído para isso. Antes de tudo, a lista de atividades é considerável. Aqueles que a utilizam, então, podem se satisfazer com traduções limitadas às tarefas que guardam relação com sua prática profissional e/ou científica, sem grandes preocupações em alongar-se em um trabalho extenuante. Por outro lado, percebe-se que muitas atividades mencionadas têm um viés cultural importante, tornando difícil estabelecer uma ponte entre a realidade em que foram concebidas e, no caso, a brasileira. Apenas para ilustrar, temos atividades de inverno como o bobsledding, desportos incomuns como o *Jai-Alai* e o *Wallyball* e atividades extremamente regionais como a *Anishinaabe Jingle Dancing*.

Acreditamos, portanto, que a disponibilidade de uma versão completa do Compêndio, incluindo suas características, instruções para codificação e limitações, possa ser útil para a disseminação de um instrumento potencialmente útil para a determinação do gasto calórico associado a atividades específicas, bem como no levantamento do dis-

pêndio energético em estudos populacionais. Isso vai ao encontro de uma das prioridades do Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (LABSAU), qual seja, contribuir com o desenvolvimento de tecnologias e a simplificação de recursos já existentes no campo das atividades físicas e da saúde, no sentido de aumentar seu acesso aos profissionais que nele desenvolvem suas atividades profissionais e acadêmicas.

Assim, desde 2001 a equipe do LABSAU assumiu o projeto de elaborar uma versão integral do Compêndio de Atividades Físicas. O projeto foi desenvolvido em etapas, que podem ser resumidas como segue: a) versão do texto em inglês para o português; b) identificação de expressões intraduzíveis, levantando-se seu significado para descrição operacional da atividade a qual se referiam; c) estabelecimento, quando necessário, de pontes entre atividades atípicas à nossa cultura com situações mais comuns na realidade brasileira; d) submissão do material vertido a dois tradutores independentes, para realização de correções e adaptações; e) validação transcultural da versão final da listagem. Todas as etapas vêm sendo acompanhadas pela própria Dra. Barbara Ainsworth, que deu autorização para que se fizesse a versão e validação transcultural.

O presente artigo tem por objetivo apresentar o produto final das quatro primeiras etapas mencionadas, representadas pela versão integral do Compêndio de Atividades Físicas^c. O texto é organizado em três partes. Na primeira, descreve-se o sistema de codificação. A segunda volta-se para a forma de cálculo do gasto energético adotada no Compêndio e as limitações de sua aplicação. Enfim, é apresentada a versão da listagem propriamente dita.

2) Codificação do Compêndio

O sistema de classificação do Compêndio de Atividades Físicas foi elaborado a partir das recomendações do departamento de epidemiologia do National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) norte-americano. Tem como objetivo fornecer um padrão diversificado, para classificar as tarefas listadas segundo seu objetivo e dispêndio energético. De acordo com Ainsworth et al.¹⁴, a intensidade associada às atividades foi obtida de classificações anteriores, como o Questionário Ocupacional de Tecumseh (Tecumseh Occupational Questionnaire), o Questionário de Atividades Físicas de Lazer de Minnesota (Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire), o Questionário de Atividades Físicas do Recordatório de 7 dias (7-Day Recall Physical Activity Questionnaire), a listagem de atividades físicas da Fundação Americana para a Saúde (American Health Foundation) e a classificação proposta por McArdle, Katch e Katch.

O esquema de codificação foi organizado para permitir uma máxima flexibilidade na entrada e interpretação de dados concernentes ao dispêndio energético das atividades consideradas, de acordo com sua classe e tipo. Assim, emprega-se um código de cinco dígitos para categorizar as tarefas, a partir de seu contexto principal (dois dígitos iniciais), de suas características específicas (três dígitos finais) e sua intensidade (coluna de 3 dígitos). O sistema oferece um esquema organizacional cuja estrutura é exibida no Quadro 1. No exemplo exibido, com base no modelo proposto por Pate et al.¹⁷ para classificação da intensidade das atividades físicas (leve < 3 METs, moderada de 3 a 6 METs, vigorosa > 6 METs), temos então uma atividade vigorosa.

Quadro 1 - Estrutura dos Códigos do Compêndio de Atividades Físicas

00	000	0,00
contexto principal	característica específica	intensidade
01	009	8,5
ciclismo	BMX	METs

O *contexto principal* refere-se ao propósito da atividade, englobando atividades cotidianas no repouso, nos cuidados pessoais, lazer, recreação e trabalho (Apêndice 1)^d. Procura-se, primeiramente, classificar os objetivos do indivíduo que realiza a tarefa em questão. Com isso, uma atividade pode aparecer listada em mais de um contexto: ler um livro sentado como lazer e ler um documento para o trabalho, por exemplo, podem ser atividades classificadas no contexto de repouso, inatividade ou na rubrica de atividade ocupacional. Os parâmetros utilizados para classificar uma atividade nos diferentes contextos principais são exibidos no Apêndice 2.

As *características específicas* das atividades variam de uma classificação geral (por exemplo, 'tênis, geral') a descrições mais detalhadas, que incluem a forma e a intensidade de com que são realizadas (por exemplo, 'tênis, simples, esforço vigoroso'). Atividades sem intensidade específica vêm classificadas como de tipo 'geral'. O detalhamento das descrições, contudo, é preferível, uma vez sendo possível determinar a intensidade (e, com isso, o gasto energético associado). Parâmetros para a codificação das características específicas são apresentados no Apêndice 3. Foram feitas adaptações e correções, para que as informações fornecidas na pri-

meira versão do Compêndio¹⁴ pudessem ser aplicadas à última versão¹⁵.

Todas as atividades são classificadas de acordo com sua intensidade. O dispêndio energético é expresso como um múltiplo do MET^e, ou seja, o quociente entre a taxa metabólica associada à atividade e a taxa metabólica de repouso (TMR). Exemplo: uma atividade de 2 METs requer o dobro do dispêndio energético exigido na situação em que se está sentado, tranquilo. Um MET corresponde, para um indivíduo adulto médio, a um consumo de oxigênio de aproximadamente 3,5 ml x kg (peso corporal)⁻¹ x min⁻¹ ou 1 kcal x kg(peso corporal)⁻¹ x h⁻¹. Os valores de MET para as atividades listadas foram determinados com base no conceito de 'melhor representação'. Dessa forma, em atividades em relação as quais o gasto calórico preciso não pôde ser encontrado na literatura, a intensidade foi definida (quando possível), a partir de tarefas similares com intensidade conhecida. A listagem completa das atividades do Compêndio de Atividades Físicas é encontrada no Apêndice 4.

3) Cálculo do Dispendio Energético e Limitações

O custo energético de uma atividade pode ser expresso em kcal x kg⁻¹ x h⁻¹, kcal x h⁻¹ ou kcal x 24h⁻¹. Para determinar o gasto calórico de uma atividade, deve-se medir o dispêndio relativo ao repouso (ou seja, a TMR), multiplicando-o pelo valor em METs sugerido pelo Compêndio. Uma vez que a TMR é próxima de 1 kcal x kg (peso corporal)⁻¹ x h⁻¹, o custo energético pode ser estabelecido em termos de múltiplos seus. Multiplicando-se o peso corporal pelo valor do MET e considerando a duração da atividade, é possível estimar o gasto calórico específico de um indivíduo cujo peso é conhecido. Por exemplo, pedalar a 4 METs implica em um gasto calórico de 4 kcal x

kg⁻¹ x h⁻¹. Um indivíduo de 60 kg que pedala nesta intensidade, por 40 minutos, despende 4 METs x 60 kg x (40 min/60 min), ou seja 160 kcal, ou 4 kcal x min⁻¹. Um indivíduo de 80 kg que executa a mesma atividade, teria um gasto calórico total de 213 kcal, ou 5,3 kcal x min⁻¹.

4) Limitações do Compêndio

O Compêndio de Atividades Físicas é um sistema de classificação que agrupa atividades físicas de acordo com seus contextos e permite, de maneira flexível, a determinação do seu dispêndio energético. Contudo, há muitos fatores que limitam sua utilização quando se quer determinar este dispêndio de forma absolutamente *precisa*. Em primeiro lugar, apenas dados para indivíduos adultos foram incluídos no Compêndio. Quando jogos infantis são mencionados, o nível de intensidade corresponde ao requerido por adultos participando de atividades com crianças. Nota-se, ainda, que a listagem não é adequada para adultos com limitações neuromusculares importantes ou qualquer outra condição que comprometa significativamente sua eficiência mecânica ou metabólica.

Outra limitação advém do fato que a maioria das classificações das atividades foi feita a partir de dados anteriormente publicados e, como tal, pode não refletir exatamente seu custo energético em todas as situações. Por mais que a versão de 2000 tenha incluído em sua análise estudos com observação direta do custo metabólico das tarefas (16 estudos, para ser preciso) e, com isso, aumentado sua precisão, é preciso lembrar que se tratam sempre de valores médios. Para complicar, uma quantidade expressiva dos valores em METs não foram estabelecidos diretamente, mas estimados com base em sua similaridade com atividades cujo custo era conhecido. Não foi possível considerar, por-

tanto, que nem todos os indivíduos executam as mesmas atividades da mesma forma, uns fazendo-o mais vigorosamente que outros. As diferenças individuais, em alguns casos, podem ser grandes, ocorrendo desvios importantes dos valores médios sugeridos. Isso não invalida a aplicabilidade dos valores-padrão dos códigos de intensidade, mas é um aspecto que deve ser sopesado pelos profissionais que usam o Compêndio.

O cálculo do dispêndio calórico, para valores específicos de gasto calórico (leia-se MET) e peso corporal, também pode ser fonte de erros. A estimativa total de energia através desta estratégia tende a refletir mais o peso corporal do que as taxas metabólicas em si. Portanto, lembram Ainsworth et al.¹⁴, a utilização do dispêndio calórico obtido no contexto de análises do tipo correlacional deve ser vista com cuidado: os coeficientes podem estar mais associados ao peso do que à energia efetivamente gasta. Expressar o gasto calórico levando em conta o peso corporal ($\text{kcal} \times \text{kg}^{-1}$) seria uma boa sugestão para eliminar ou reduzir substancialmente esse viés. Finalmente, deve-se lembrar que a classificação da forma pela qual o indivíduo realiza as atividades pode influenciar nos resultados. Em outras palavras, o que é lento para uns, pode ser visto como rápido por outros. Para minorar este problema, uma estratégia interessante seria padronizar instruções no sentido de tornar mais fácil a classificação das atividades, tanto em questionários e entrevistas, quanto em rotinas de observação (por exemplo, 5 km/h representaria marcha moderada etc.). Isso foi feito para muitas atividades do Compêndio, mas para uma boa parte ainda depende-se do bom senso do avaliador.

5) Agradecimentos

Paulo Farinatti é bolsista do CNPq, modalidade Produtividade em Pesquisa, proces-

so 300724/00-0. Agradecemos aos Professores(as) Anelise Mocelin, Ricardo Oliveira e Vivian Liane Pinto, pela colaboração durante o processo de versão e pela revisão do manuscrito, e à Dra. Barbara Ainsworth, pelo apoio.

Notas

^a Para questionários de atividades físicas, remetemos o leitor a Montoye et al.¹² e ao suplemento especial da Med Sci Sports Exerc, sob organização de Kriska e Caspersen¹³.

^b É importante dizer que, no meio tempo entre a confecção da presente versão e elaboração do manuscrito, uma outra versão em português do Compêndio de Atividades Físicas foi publicada por professores da Universidade Federal de Viçosa. A versão de Amorim e Gomes¹⁶ integra livro-texto muito didático e aplicado, sobre o gasto calórico em atividades físicas de forma geral. Algumas diferenças, porém, existem entre as duas versões, destacando-se dois aspectos: a) a presente versão evitou uma tradução literal, buscando traçar paralelos com atividades mais comuns na realidade brasileira ou, no caso de termos de difícil tradução, apresentar uma descrição da atividade em questão; b) não há menção a processo de validação transcultural na versão de Amorim e Gomes¹⁶, ao passo que a presente versão vem sendo testada neste sentido.

^c A validação transcultural envolveu a aplicação do Compêndio em associação com uma listagem de atividades físicas diversas, junto a sujeitos anglófonos e lusófonos, com verificação da fidedignidade dos dados obtidos em relação ao gasto calórico estimado. Os resultados desse processo de validação serão oportunamente publicados.

^d Uma vez que o Compêndio de Atividades Físicas foi publicado originalmente em inglês, os apêndices mencionados no texto serão apresentados apenas em português. As versões em inglês podem ser conferidas em Ainsworth et al.^{14,15}.

^e A utilização da Unidade Metabólica (MET) é uma das abordagens mais freqüentemente utilizadas para expressar o gasto energético relativo (dividido pelo peso corporal). Quando se exprime o gasto de energia em METs, representa-se o número de vezes pelo qual o metabolismo de repouso foi multiplicado durante uma atividade. Assim, para um indivíduo de referência de 70 Kg, 1 MET corresponde a um VO_2 de $3,5 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$, ou o equivalente a $1 \text{ Kcal} \cdot \text{min}^{-1}$.

Referências Bibliográficas

- 1- Passmore R, Durnin JVGA. Human energy expenditure. *Physiol Rev* 1955;35:801-40.
- 2- Margaria R, Cerretelli P, Aghemo P, Sassi G. Energy cost of running. *J Appl Physiol* 1963;18:367-70.
- 3- Reiff GG, Montoye HJ, Remington RD, Napier JA, Metzner HL, Epstein FH. Assessment of physical activity by questionnaire and interview. *J Sports Med Phys Fitness* 1967;7:135-42.
- 4- Howley ET, Glover ME. The caloric costs of running and walking one mile for men and women. *Med Sci Sports* 1974;6:235-7.
- 5- Noble RM, Howley ET. The energy requirement of selected tap dance routines. *Res Q* 1979;50:438-42.
- 6- Leon AS. Approximate energy expenditures and fitness values of sports and recreational and household activities. In: Wynder EL, ed. *The Book of Health Physical Fitness*.
- 7- Folsom AR, Caspersen CJ, Taylor HL, Jacobs DR Jr, Luepker RV, Gomez-Marin O, Gillum RF, Blackburn H. Leisure time physical activity and its relationship to coronary risk factors in a population-based sample. The Minnesota Heart Survey. *Am J Epidemiol* 1985;121:570-9.
- 8- di Prampero PE. The energy cost of human locomotion on land and in water. *Int J Sports Med* 1986;7:55-72.
- 9- Zeni AIM, Hoffman MD, Clifford OS. Energy expenditure with indoor exercise machines. *JAMA* 1996;275:1424-7.
- 10- Bunc V, Dlouha R. Energy cost of treadmill walking. *J Sports Med Phys Fitness* 1997;37:103-9.
- 11- Yao M, McCrory MA, Ma G, Li Y, Dolnikowski GG, Roberts SB. Energy requirements of urban Chinese adults with manual or sedentary occupations, determined using the doubly labeled water method. *Eur J Clin Nutr* 2002;56:575-84.
- 12- Montoye HJ, Kemper HCG, Saris WHM, Washburn RA. *Measuring Physical Activity and Energy Expenditure*. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- 13- Kriska AM, Caspersen CJ, eds. *A Collection of Physical Activity Questionnaires for Health-Related Research*. *Med Sci Sports Exerc* 1997;29(Suppl 6):S1-205.
- 14- Ainsworth BE, Haskell WL, Leon AS, Jacobs Jr DR, Montoye HJ, Sallis JF, Paffenbarger RS. Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Med Sci Sports Exerc* 1993;25(1):71-80.
- 15- Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, O'Brien WL, Basset Jr DR, Schmitz KH, Emplaincourt PO, Jacobs Jr DR, Leon AS. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc* 2000;32(Suppl9):S498-S516.
- 16- Amorim PR, Gomes TNP. *Gasto Energético e Atividade Física*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- 17- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AL, Krisda A, Leon AS, Marcus BH, Morris J, Paffenbarger RS, Patrick K, Pollock ML, Rippe JM, Sallis J, Wilmore JH. Physical activity and public health: A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995;273:402-7.

Apêndice 1 - Tipos Principais de Atividades (*contextos principais*)

Ciclismo	Gramado e Jardim	Esportes
Exercícios de Condicionamento	Miscelânea	Transporte
Dança	Tocar Instrumentos Musicais	Caminhar
Caça e Pesca	Atividades Ocupacionais	Atividades Aquáticas
Atividades Domésticas	Correr	Atividades de Inverno
Reparos Domésticos	Cuidados Pessoais	Atividades Religiosas
Inatividade	Atividade Sexual	Atividades Voluntárias

Apêndice 2 - Parâmetros para Classificação das Atividades Quanto ao Objetivo Maior (*contexto principal*)

1. Exercícios de Condicionamento incluem atividades para melhorar a condição física, compreendendo exercícios em ergômetros (bicicleta, esteira, remo-ergômetros etc), academias, exercícios aeróbios e outros.
2. Reparos Domésticos incluem todas as atividades relacionadas com consertos feitos em casa, excluindo-se as atividades domésticas habituais. Não se trata de uma atividade ocupacional.
3. Dormir, deitar-se, sentar-se e ficar parado na posição de pé, são considerados como Inatividade.
4. Atividades Domésticas englobam tarefas associadas com a manutenção habitual da casa, como faxina, lavar roupa, cozinhar, fazer compras rápidas etc.
5. Gramado e Jardim incluem as atividades associadas com a manutenção do quintal ou do jardim, como limpar, podar, regar e remover neve.
6. Atividades Ocupacionais envolvem aquelas associadas com as tarefas profissionais, pelas quais se recebe pagamento. Atividades específicas podem ser classificadas igualmente em outras categorias (como ler, escrever, dirigir, andar etc.), devendo ser codificadas nesta categoria apenas se relacionadas ao trabalho profissional. Tarefas domésticas são tidas como atividades laborais, se a pessoa recebe pagamento por elas.
7. Cuidados Pessoais incluem atividades relacionadas com o vestir, lavar-se, higiene pessoal, comer etc.
8. Transporte é uma categoria que remete ao objetivo primário de ir para algum lugar em veículo motorizado.

Apêndice 3 - Parâmetros para Classificação das Atividades Quanto às Características Específicas

A. Parâmetros Gerais: Todas as atividades devem ser classificadas como 'geral', se informação adicional não é fornecida. Isso aplica-se primariamente a classificações de intensidade. No caso de informação disponível, a atividade deve se codificada de acordo.
B. Parâmetros Específicos: 1. Ciclismo a. Ciclismo estacionário (todos os tipos) deve ser codificado sob o contexto geral de Exercícios de Condicionamento, característica específica de ciclismo estacionário (códigos 02010 a 02015). b. A listagem não leva em consideração diferenças nas condições de vento. c. Se a atividade é feita em velocidade, deve ser classificada como 'corrida geral' se não houver descrições quanto à velocidade (código 01015). No caso de haver informações nesse sentido, como 01050 (Ciclismo, 25 a 30 km/h, corrida/sem explosão ou > 30 km/h, explosivo, muito veloz, corrida em geral) ou 01060 (Ciclismo, > 32 km/h, corrida, sem explosão). d. Pedalar em mountain bike nas cidades deve ser considerado como ciclismo, geral (código 01010). Pedalar em trilhas de montanha ou em corridas BMX é codificado como 01009.
2. Exercícios de Condicionamento a. Se um programa calistênico é descrito como uma atividade de tipo leve a moderado (exemplo, exercícios para as costas), mas indica um esforço vigoroso por parte do praticante, codificar a atividade como calistenia, geral (02030). b. Exercícios feitos em academias e clubes de saúde, não sendo descritos, devem ser classificados como academia, geral (código 02060). Outras atividades em academias (musculação, dança aeróbia, treinamento em circuito etc) devem ser classificadas em um contexto principal específico. c. Apesar de atividades como dança aeróbia, atividades aquáticas, programas de condicionamento poderem ser descritos com base em suas partes (p.ex., 10 min corrida estacionária, 10 min agachamentos, 10 alongamento etc), estas devem receber um único código (p.ex., hidroginástica, código 02120). d. Variações de esforço, velocidade e intensidade em atividades específicas em ergômetros tipo esteira ou degrau (código 02065), ergômetros de esqui (código 02080), hidroginástica (código 02120), circuit training (código 02040) e gymnastics (código 02090) não são considerados. Codificar estas atividades como de tipo 'geral', mesmo que o esforço ou intensidade possam variar nas descrições disponíveis.
3. Dança a. Se o tipo de dança não é descrito, codificá-la como dança, geral (código 03025).
4. Atividades Domésticas a. A limpeza da casa deve ser classificada como leve (código 05040) ou pesada (código 05020). Exemplos para cada uma delas são fornecidos na descrição das atividades específicas. b. Fazer a cama diariamente é classificado como 05100. Trocar os lençóis é classificado como limpeza, leve (código 05040).
5. Reparos Domésticos a. Qualquer pintura externa da casa (i.e. cercas, casa, celeiro) é codificada como pintura, externa à casa (código 06150).
6. Inatividade a. Sentar e ler um livro ou jornal são atividades classificadas sob a rubrica principal de 'Miscelânea', ler, livro, jornal etc. (código 09030). b. Atividades como sentar e escrever são listadas sob a categoria 'Miscelânea', escrever (código 09040).
7. Gramado e jardim a. Trabalhar no jardim com algum tipo específico de ferramenta (ex. enxada, pá) é codificado como perfurar, cavar ou cuidar do jardim (código 08050). b. Retirar a neve pode ser feito através de três formas: cavar com a mão (código 08200), andar e operar um soprador de neve (código 08130) ou dirigir um soprador de neve (código 08180).

Apêndice 3 - Parâmetros para Classificação das Atividades Quanto às Características Específicas (cont.)

8. Tocar Música a. Tocar música tem suas variações principalmente dependentes do contexto em que se processa (banda de rock and roll, orquestra, bandas de desfile, bandas de concerto, de pé no palco, performance, ensaio, na igreja etc.). O Compêndio não considera diferenças de contexto (exceto para bandas de marcha e tocar guitarra).
9. Atividades Ocupacionais a. Tipos de atividades profissionais que não aparecem listadas em atividades específicas (p.ex., experimentos laboratoriais químicos), devem ser classificadas dentro de atividades cujo dispêndio energético as descrevam melhor. Por exemplo, sentado: leve (código 11580), sentado: moderado (código 11590), de pé: leve (código 11600), de pé: leve a moderado (código 11610), de pé: moderado (código 11620), de pé: moderado a pesado (código 11630). b. Dirigir automóvel ou caminhão leve (pick-up) a trabalho (taxista, vendedor, empreiteiro, motorista de ambulância, ônibus) deve ser classificado sob a rubrica principal de Transporte, dirigir automóvel ou caminhão leve (código 16010). c. Profissões como mergulho submarino ou mergulho com SCUBA são listadas como Atividades Aquáticas e a atividade específica como mergulho submarino ou mergulho com SCUBA como mergulhador profissional (código 11495).
10. Corrida a. Correr não é uma atividade classificada como corrida em esteira ou outdoor. As corridas devem ser classificadas de acordo com a sua velocidade (código 12030 a 12130). Se a velocidade não for conhecida, classifica-se a atividade como corrida, geral (código 12150).
11. Cuidados Pessoais a. O compêndio não leva em consideração a intensidade do esforço nesta rubrica. Todos os itens são considerados em termos gerais.
12. Transportes a. Ser transportado como passageiro em automóveis é codificado como Inatividade, sentado calmamente (código 07020).
13. Caminhada a. Caminhar durante as tarefas domésticas é classificado como 17150, mesmo que se conheça a velocidade da caminhada. b. Se a velocidade da caminhada não é identificada, usa-se 4,8 km/h, terreno plano, intensidade moderada, superfície firme, como a velocidade padrão (código 17190). Esse critério não deve ser utilizado para caminhadas durante tarefas domésticas. c. Caminhar durante tarefas ou trabalhos domésticos (faxina, mudanças), ou em compras, deve ser codificado sob a rubrica de Atividades Domésticas. Caminhar com fins de trabalho, deve ser classificado como Atividades Profissionais. d. Se o indivíduo transporta mochilas de viagem ('mochileiro'), apesar de quaisquer descrições da caminhada, o código deve ser Mochila, geral (código 17010). e. O compêndio não considera variações na velocidade ou esforço enquanto se está carregando uma bagagem ou criança. f. Escaladas em montanhas devem ser classificadas de forma generalizada (escaladas em rocha ou montanhas, código 17120) se não forem fornecidas descrições da atividade. Se o peso carregado é descrito, a escalada é classificada de acordo com a carga específica (código 17030 a 17060). f. Caminhar em uma área gramada (golfe, em um parque, etc.) deve ser classificado como Caminhada, pista gramada (código 17260). O compêndio não considera variações na velocidade em área gramadas. Se a caminhada não é em área gramada, classifica-se a atividade de acordo com a velocidade de caminhada (código 17150 a 17230). g. Caminhar para o trabalho ou para a escola deve ser classificado como 17270. O compêndio não leva em conta a velocidade ou esforço nessa atividade. Mesmo que a velocidade ou o esforço sejam dados não classificar a caminhada para o trabalho ou a escola em nenhuma outra categoria. h. Passear pelo campo e caminhadas tipo cross-country (código 17080) são categorias que devem ser usadas apenas se tais atividades durarem no mínimo três horas. Não usar esta categoria para caminhadas tipo mochileiro, somente para passeios de um dia.
14. Atividades Aquáticas a. A natação deve ser classificada como lazer, sem viradas, geral (código 18310) se descrições sobre estilo, velocidade ou local do nado não forem fornecidas. b. A natação com viradas deve ser codificada como natação contra o tempo, estilo livre, lenta (código 18240), se a atividade é descrita como natação com viradas, esforço leve a moderado, mas sem indicações sobre estilo ou velocidade. c. O nado crawl deve ser como Natação, crawl, lento (45-46 m/min) se a velocidade não é conhecida e o esforço é classificado como leve ou moderado (código 18290). O nado crawl deve ser classificado como Natação, crawl, rápido (70 m/min) se a velocidade não é dada mas o esforço é tido como vigoroso (código 18280). d. Os estilos de costas (código 18250), peito (código 18260), borboleta (código 18270) e lateral (código 18320) são classificados como geral, para velocidade e intensidade. e. Se o ato de nadar não for identificado como natação em lagos, mar ou rios (código 18300), assume-se que a natação foi realizada em piscina. f. Se a canoagem for relatada como um passeio ou viagem em canoa, deve ser classificada como Canoagem, em acampamento (código 18020). Caso contrário, deve ser classificada de acordo com a velocidade e o esforço listados.

Apêndice 4 - Compêndio de Atividades Físicas: códigos, atividades e intensidades em METs (adaptação para versão em português)

Código	MET	Contexto Principal	Atividade Específica (exemplos)
01009	8,5	Ciclismo	Ciclismo, BMX ou montanha
01010	4,0	Ciclismo	Ciclismo, < 16 km/h, geral, lazer, para trabalho ou prazer (cód. 115 de Taylor)
01015	8,0	Ciclismo	Ciclismo, velocidade em geral
01020	6,0	Ciclismo	Ciclismo, 16 a 19 km/h, lazer, lento, esforço leve
01030	8,0	Ciclismo	Ciclismo, 19 a 22 km/h, lazer, esforço moderado
01040	10,0	Ciclismo	Ciclismo, 22 a 25 km/h, corrida ou lazer, rápido, esforço vigoroso
01050	12,0	Ciclismo	Ciclismo, 25 a 30 km/h, corrida/sem explosão ou > 30 km/h, explosivo, muito veloz, corrida em geral
01060	16,0	Ciclismo	Ciclismo, > 32 km/h, corrida, sem explosão
01070	5,0	Ciclismo	Ciclismo, pedalando monociclo
02010	7,0	Exercício de Condicionamento	Ciclismo, estacionário, geral
02011	3,0	Exercício de Condicionamento	Ciclismo, estacionário, 50 W, esforço muito leve
02012	5,5	Exercício de Condicionamento	Ciclismo, estacionário, 100 W, esforço leve
02013	7,0	Exercício de Condicionamento	Ciclismo, estacionário, 150 W, esforço moderado
02014	10,5	Exercício de Condicionamento	Ciclismo, estacionário, 200 W, esforço vigoroso
02015	12,5	Exercício de Condicionamento	Ciclismo, estacionário, 250 W, esforço muito vigoroso
02020	8,0	Exercício de Condicionamento	Calistenia (i.e., flexões, abdominais, puxadas), pesado, esforço vigoroso
02030	3,5	Exercício de Condicionamento	Calistenia, exercício em casa, esforço leve ou moderado, geral (ex: exercícios para as costas), levantar e deitar no chão (cód. 150 de Taylor)
02040	8,0	Exercício de Condicionamento	Treinamento em circuito, geral
02050	6,0	Exercício de Condicionamento	Levantamento de peso (pesos livres, Nautilus ou modulados universais), power-lifting ou fisiculturismo, esforço vigoroso (cód. 210 de Taylor)
02060	5,5	Exercício de Condicionamento	Exercícios em centros de saúde (fitness, academias etc.), geral (cód. 160 de Taylor)
02065	9,0	Exercício de Condicionamento	Ergômetros de esteira e escada, geral
02070	7,0	Exercício de Condicionamento	Remo, ergômetro estacionário, geral
02071	3,5	Exercício de Condicionamento	Remo, estacionário, 50 W, esforço leve
02072	7,0	Exercício de Condicionamento	Remo, estacionário, 100 W, esforço moderado
02073	8,5	Exercício de Condicionamento	Remo, estacionário, 150 W, esforço vigoroso
02074	12,0	Exercício de Condicionamento	Remo, estacionário, 200 W, esforço muito vigoroso

02080	7,0	Exercício de Condicionamento	Ski-Machine (ergômetro de esqui), geral
02090	6,0	Exercício de Condicionamento	Slimnastics, jazzercise (atividades ginásticas envolvendo movimento do jazz enquanto dança)
02100	2,5	Exercício de Condicionamento	Alongamento, Hatha-Yoga
02101	2,5	Exercício de Condicionamento	Alongamento leve
02110	6,0	Exercício de Condicionamento	Conduzir aulas de ginástica aeróbia
02120	4,0	Exercício de Condicionamento	Hidrogenástica (aeróbia, calistênica/localizada)
02130	3,0	Exercício de Condicionamento	Levantamento de pesos (pesos livres, Nautilus ou modulados universais), esforço leve ou moderado, rotina leve, geral
02135	1,0	Exercício de Condicionamento	Turbilhão, sentado
03010	4,8	Dança	Balé ou dança moderna, twist, jazz, sapateado, jitterbug (dança em seis tempos, em pares, caracterizada por rodopios rápidos – rockabilly)
03015	6,5	Dança	Aeróbia, geral
03016	8,5	Dança	Aeróbia, step, com step de 15-20 cm
03017	10,0	Dança	Aeróbia, step, com step de 25-30 cm
03020	5,0	Dança	Aeróbia, baixo impacto
03021	7,0	Dança	Aeróbia, alto impacto
03025	4,5	Dança	Geral, Grega, Oriente Médio, hula, flamenco, swing, dança do ventre
03030	5,5	Dança	Dança de salão, rápido (cód. 125 de Taylor)
03031	4,5	Dança	Dança de salão, rápido (disco, folk, square), line dancing (similar à quadrilha brasileira), dança irlandesa, polka, country
03040	3,0	Dança	Dança de salão, devagar (p.ex., valsa, foxtrot, dança lenta), samba, tango, séc XIX, mambo, chacha
03050	5,5	Dança	Anishinaabe ou outra dança ameríndia tradicional (danças indígenas em geral)
04001	3,0	Caça e Pesca	Pesca, geral
04010	4,0	Caça e Pesca	Cavando para procurar minhocas, com pá
04020	4,0	Caça e Pesca	Pesca em beira de rio, caminhando
04030	2,5	Caça e Pesca	Pesca de barco, sentado
04040	3,5	Caça e Pesca	Pesca de beira de rio, em pé (cód. 660 de Taylor)
04050	6,0	Caça e Pesca	Pesca em correnteza, com botas de pescador (cód. 670 de Taylor)
04060	2,0	Caça e Pesca	Pesca sentado, imóvel

04070	2,5	Caça e Pesca	Caça, arco e flecha ou arbalète
04080	6,0	Caça e Pesca	Caça, cervo, alce, animais silvestres de grande porte (cód. 170 de Taylor)
04090	2,5	Caça e Pesca	Caça, pato selvagem, em terreno pantanoso, brejo ou espelho d'água
04100	5,0	Caça e Pesca	Caça, geral
04110	6,0	Caça e Pesca	Caça, faisão ou galo silvestre (cód. 680 de Taylor)
04120	5,0	Caça e Pesca	Caça, coelho/lebre, esquilo, aves silvestres, gambá, animais silvestres de pequeno porte (cód. 690 de Taylor)
04130	2,5	Caça e Pesca	Tiro de pistola ou tiro ao alvo imóvel, em pé
05010	3,3	Atividades Domésticas	Varrer tapetes, varrer o chão
05020	3,0	Atividades Domésticas	Limpeza, pesada (p.ex., lavar carro, lavar janelas, limpar garagem), esforço vigoroso
05021	3,5	Atividades Domésticas	Varrer o chão
05025	2,5	Atividades Domésticas	Múltiplas tarefas domésticas todas de uma vez, leve esforço
05026	3,5	Atividades Domésticas	Múltiplas tarefas domésticas todas de uma vez, esforço moderado
05027	4,0	Atividades Domésticas	Múltiplas tarefas domésticas todas de uma vez, esforço vigoroso
05030	3,0	Atividades Domésticas	Limpeza, casa ou cabana, geral
05040	2,5	Atividades Domésticas	Limpeza, leve (espanar pó, passar aspirador, mudar roupa de cama, levar lixo para fora)
05041	2,3	Atividades Domésticas	Lavar pratos de pé ou em geral (atividade não dividida em componentes de pé/caminhando)
05042	2,5	Atividades Domésticas	Lavar pratos, tirar os pratos da mesa, caminhar
05043	3,5	Atividades Domésticas	Usar o aspirador de pó
05045	6,0	Atividades Domésticas	Abatendo animais
05050	2,0	Atividades Domésticas	Cozinhar e preparar comida - de pé, sentado ou em geral (atividade não dividida em componentes de pé/caminhando)
05051	2,5	Atividades Domésticas	Servir comida, colocar a mesa - envolvendo caminhar e estar de pé
05052	2,5	Atividades Domésticas	Cozinhar ou preparar comida - caminhando
05053	2,5	Atividades Domésticas	Alimentando animais
05055	2,5	Atividades Domésticas	Descolar provisões (compras de mercado) (carregar/arrumar provisões, fazer compras sem carrinho)
05056	7,5	Atividades Domésticas	Carregar compras escada acima
05057	3,0	Atividades Domésticas	Preparando pão em forno externo (lenha, carvão etc)
05060	2,3	Atividades Domésticas	Comprar alimentos, com ou sem carrinho de supermercado, em pé ou caminhando
05065	2,3	Atividades Domésticas	Fazer compras, em pé ou caminhando (shopping) (compras, excluídas as de mercado - provisões)

05070	2,3	Atividades Domésticas	Passar a roupa
05080	1,5	Atividades Domésticas	Sentado, costurando, bordando, empacotamento leve (presentes)
05090	2,0	Atividades Domésticas	Lavar roupa de pé, dobrar ou pendurar roupas, colocar roupa no lavador ou secador, fazer malas
05095	2,3	Atividades Domésticas	Transportar roupas caminhando, juntar roupas para empacotar, separar roupa suja ou limpa
05100	2,0	Atividades Domésticas	Fazer a cama
05110	5,0	Atividades Domésticas	Fazer xarope, extrair essência (seiva) para fazer açúcar (incluindo carregar baldes, transportar lenha)
05120	6,0	Atividades Domésticas	Mudar móveis de lugar, faxina
05130	3,8	Atividades Domésticas	Esfregar o chão, com apoio de mãos e joelhos
05140	4,0	Atividades Domésticas	Varrer garagem, calçada ou fora de casa
05146	3,5	Atividades Domésticas	De pé, encaixotando/desencaixotando, suspensão ocasional de utensílios domésticos
05147	3,0	Atividades Domésticas	Transportando utensílios domésticos com necessidade de caminhar - esforço moderado
05148	2,5	Atividades Domésticas	Regando plantas
05149	2,5	Atividades Domésticas	Acendendo a lareira (preparação inclusive)
05150	9,0	Atividades Domésticas	Transportar utensílios domésticos escada acima, carregar caixas ou móveis
05160	2,0	Atividades Domésticas	De pé, esforço leve (trocar lâmpada etc.)
05165	3,0	Atividades Domésticas	Caminhar, esforço leve, sem limpar (aprontar-se para sair, fechar portas, janelas etc)
05170	2,5	Atividades Domésticas	Sentado, brincando com criança (s) – esforço leve (apenas períodos ativos)
05171	2,8	Atividades Domésticas	De pé, brincando com criança (s) – esforço leve (apenas períodos ativos)
05175	4,0	Atividades Domésticas	Caminhar/correr brincando com criança (s) - esforço moderado (apenas períodos ativos)
05180	5,0	Atividades Domésticas	Caminhar/correr brincando com criança (s) - esforço vigoroso (apenas períodos ativos)
05181	3,0	Atividades Domésticas	Carregando criança pequena
05185	2,5	Atividades Domésticas	Cuidar de criança - sentado ou ajoelhado: vesti-la, dar banho, enfeitá-la, alimentá-la, levá-la ocasionalmente - esforço leve
05186	3,0	Atividades Domésticas	Cuidar de criança - de pé: vesti-la, dar banho, enfeitá-la, alimentá-la, levá-la ocasionalmente - esforço leve
05187	4,0	Atividades Domésticas	Cuidar de idoso, adulto incapacitado (apenas períodos ativos)
05188	1,5	Atividades Domésticas	Recostar-se com um bebê no colo
05190	2,5	Atividades Domésticas	Sentado, brincando com animais, esforço leve (apenas períodos ativos)
05191	2,8	Atividades Domésticas	Em pé, brincando com animais, esforço leve (apenas períodos ativos)

05192	2,8	Atividades Domésticas	Caminhar /correr, brincando com animais, esforço leve (apenas períodos ativos)
05193	4,0	Atividades Domésticas	Caminhar/correr, brincando com animais, esforço moderado (apenas períodos ativos)
05194	5,0	Atividades Domésticas	Caminhar/correr, brincando com animais, esforço vigoroso (apenas períodos ativos)
05195	3,5	Atividades Domésticas	Em pé, dando banho no cachorro
06010	3,0	Reparos Domésticos	Conserto de aeroplanos
06020	4,0	Reparos Domésticos	Conserto de carro (pesado, com trabalho corporal)
06030	3,0	Reparos Domésticos	Conserto de carro (leve, sem trabalho corporal)
06040	3,0	Reparos Domésticos	Carpintaria, geral, em ateliê (cód. 620 de Taylor)
06050	6,0	Reparos Domésticos	Carpintaria, exterior da casa, instalar calhas, construir uma cerca (cód. 640 de Taylor)
06060	4,5	Reparos Domésticos	Carpintaria, acabamento de móveis ou cabines pequenas (closets etc)
06070	7,5	Reparos Domésticos	Carpintaria, serrando madeira dura
06080	5,0	Reparos Domésticos	Calafetagem, cabana de madeira
06090	4,5	Reparos Domésticos	Calafetagem, exceto cabana de madeira
06100	5,0	Reparos Domésticos	Limpar calhas
06110	5,0	Reparos Domésticos	Arrumar a garagem (prospectando garagem em desordem)
06120	5,0	Reparos Domésticos	Instalar janelas pesadas
06130	4,5	Reparos Domésticos	Colocar ou remover carpete
06140	4,5	Reparos Domésticos	Colocar piso ou linóleo
06150	5,0	Reparos Domésticos	Pintar, exterior da casa (cód. 650 de Taylor)
06160	3,0	Reparos Domésticos	Pintar, colocar papel de parede, revestir de gesso, raspagem, interior da casa, pendurar placas de pedra, remodelagem
06165	4,5	Reparos Domésticos	Pintar (cód. 630 de Taylor)
06170	3,0	Reparos Domésticos	Colocar e remover tela de piche em barcos (manta ou calafetagem do barco)
06180	6,0	Reparos Domésticos	Consertar telhado
06190	4,5	Reparos Domésticos	Revestir chão com areia com uso de máquina
06200	4,5	Reparos Domésticos	Raspar ou pintar um barco a vela ou motor
06210	5,0	Reparos Domésticos	Retirar terra com pá
06220	4,5	Reparos Domésticos	Lavar e encerar o casco de barco, carro, barco a motor, aeroplano
06230	4,5	Reparos Domésticos	Lavar e pintar cercas

06240	3,0	Reparos Domésticos	Reparos elétricos (fios etc) e de canos em geral
07010	1,0	Inatividade, tranqüilo	Ficar deitado e quieto, assistindo televisão
07011	1,0	Inatividade, tranqüilo	Ficar deitado e quieto, fazendo nada, deitado na cama acordado, escutando música (sem falar ou ler)
07020	1,0	Inatividade, tranqüilo	Sentado, quieto, vendo TV
07021	1,0	Inatividade, tranqüilo	Sentado e quieto, fumando, escutando música (sem falar ou ler), assistindo a um filme no cinema
07030	0,9	Inatividade, tranqüilo	Dormir
07040	1,2	Inatividade, tranqüilo	De pé, quieto (p.ex., esperar numa fila)
07050	1,0	Inatividade, tranqüilo	Reclinado, escrevendo
07060	1,0	Inatividade, tranqüilo	Reclinado, falando (com terceiros ou ao telefone)
07070	1,0	Inatividade, tranqüilo	Reclinado, lendo
07075	1,0	Inatividade, tranqüilo	Meditando
08010	5,0	Gramado e Jardim	Transportar, carregar ou empilhar lenha, carregar ou descarregar lenha ou pranchas (madeira para construção)
08020	6,0	Gramado e Jardim	Cortar lenha ou troncos
08030	5,0	Gramado e Jardim	Limpar o terreno, transportar gravetos
08040	5,0	Gramado e Jardim	Cavar caixa de areia
08050	5,0	Gramado e Jardim	Cavar, remover terra, renovar terra do jardim (cód. 590 de Taylor)
08060	6,0	Gramado e Jardim	Jardinagem com equipamentos pesados, trabalhando o jardim, operando serra elétrica
08080	5,0	Gramado e Jardim	Espalhar pedra picada (cascalho)
08090	5,0	Gramado e Jardim	Espalhar cal
08095	5,5	Gramado e Jardim	Aparar o gramado, geral
08100	2,5	Gramado e Jardim	Aparar gramado, dirigindo um aparador/cortador (cód. 550 de Taylor)
08110	6,0	Gramado e Jardim	Aparar gramado, andando, aparador/cortador manual (cód. 570 de Taylor)
08120	5,5	Gramado e Jardim	Aparar gramado, andando, aparador/cortador com motor
08125	4,5	Gramado e Jardim	Aparar gramado, cortador com motor (cód. 590 de Taylor)
08130	4,5	Gramado e Jardim	Operar soprador de neve, andando
08140	4,5	Gramado e Jardim	Semear flores e arbustos
08150	4,5	Gramado e Jardim	Plantar árvores
08160	4,3	Gramado e Jardim	Varrer folhas com ancinho

08165	4,0	Gramado e Jardim	Varrer folhas com ancinho (Taylor Code 600)
08170	4,0	Gramado e Jardim	Varrer o telhado com vassoura de neve
08180	3,0	Gramado e Jardim	Dirigir soprador de neve
08190	4,0	Gramado e Jardim	Ensacar grama ou folhas
08200	6,0	Gramado e Jardim	Cavando, neve, com as mãos (cód. 610 de Taylor)
08210	4,5	Gramado e Jardim	Aparar arbustos ou árvores, cortador manual
08215	3,5	Gramado e Jardim	Aparar arbustos ou árvores, cortador com motor
08220	2,5	Gramado e Jardim	Andar, aplicar fertilizante ou semear gramado
08230	1,5	Gramado e Jardim	Regar gramado ou jardim, de pé ou andando
08240	4,5	Gramado e Jardim	Retirar erva daninha, cultivar jardim (cód. 580 de Taylor)
08245	4,0	Gramado e Jardim	Jardinagem, geral
08246	3,0	Gramado e Jardim	Pegar frutas de árvores, pegar frutas ou vegetais, esforço moderado
08250	3,0	Gramado e Jardim	Recolher/colher folhas, gravetos ou vegetais, andando ou em pé
08251	3,0	Gramado e Jardim	Caminhando, juntando as ferramentas de jardinagem
09010	1,5	Miscelânea	Sentado, jogando cartas ou jogos de mesa
09020	2,3	Miscelânea	De pé, desenhando (escrevendo), jogando em cassinos, operando máquinas copiadoras
09030	1,3	Miscelânea	Sentado, lendo, livro, jornal etc.
09040	1,8	Miscelânea	Sentado, escrevendo, trabalho de escritório
09050	1,8	Miscelânea	De pé, conversando ou falando ao telefone
09055	1,5	Miscelânea	Sentado, conversando ou falando ao telefone
09060	1,8	Miscelânea	Sentado, estudando, geral, incluindo ler e/ou escrever
09065	1,8	Miscelânea	Sentado em sala de aula, geral, incluindo tomar notar e discussões em classe
09070	1,8	Miscelânea	De pé, lendo
09071	2,0	Miscelânea	Em pé, miscelânea
09075	1,5	Miscelânea	Sentado, artes e artesanatos, esforço leve
09080	2,0	Miscelânea	Sentado, artes e artesanatos, esforço moderado
09085	1,8	Miscelânea	Em pé, artes e artesanatos, esforço leve
09090	3,0	Miscelânea	Em pé, artes e artesanatos, esforço moderado
09095	3,5	Miscelânea	Em pé, artes e artesanatos, esforço vigoroso

09100	1,5	Miscelânea	Retiro/reunião familiar envolvendo atividades sentado, relaxando, falando e comendo
09105	2,0	Miscelânea	Fazer viagem, viajar/ férias envolvendo caminhadas e andar a cavalo
09110	2,5	Miscelânea	Acampar envolvendo atividades em pé, sentado, andando, esforço de leve a moderado
09115	1,5	Miscelânea	Sentado em evento desportivo, como espectador
10010	1,8	Tocar Música/Instrumentos	Acordeão, sanfona
10020	2,0	Tocar Música/Instrumentos	Violoncelo
10030	2,5	Tocar Música/Instrumentos	Regência
10040	4,0	Tocar Música/Instrumentos	Bateria
10050	2,0	Tocar Música/Instrumentos	Flauta (sentado)
10060	2,0	Tocar Música/Instrumentos	Corneta
10070	2,5	Tocar Música/Instrumentos	Piano ou órgão
10080	3,5	Tocar Música/Instrumentos	Trombone
10090	2,5	Tocar Música/Instrumentos	Trompete
10100	2,5	Tocar Música/Instrumentos	Violino
10110	2,0	Tocar Música/Instrumentos	Instrumentos de sopro de madeira de forma geral
10120	2,0	Tocar Música/Instrumentos	Violão/guitarra, clássico, folk (sentado)
10125	3,0	Tocar Música/Instrumentos	Guitarra, banda de rock and roll (em pé)
10130	4,0	Tocar Música/Instrumentos	Fanfarra, tocando instrumento, rodando bastão (andando)
10135	3,5	Tocar Música/Instrumentos	Fanfarra, percussão (andando)
11010	4,0	Atividades Ocupacionais	Confeitaria, geral, esforço moderado
11015	2,5	Atividades Ocupacionais	Confeitaria, esforço leve
11020	2,3	Atividades Ocupacionais	Encardenação de livros
11030	6,0	Atividades Ocupacionais	Construção de estradas (incluindo recolhimento de entulho, direção de máquinas pesadas)
11035	2,0	Atividades Ocupacionais	Construção de estradas, controlando o tráfico (em pé)
11040	3,5	Atividades Ocupacionais	Carpintaria, geral
11050	8,0	Atividades Ocupacionais	Transporte de cargas pesadas, como tijolos
11060	8,0	Atividades Ocupacionais	Transporte de cargas moderadas subindo escadas, mover caixas (7 a 18 kg)
11070	2,5	Atividades Ocupacionais	Camareira, fazendo a cama (enfermeiras inclusive)
11080	6,5	Atividades Ocupacionais	Mineração de carvão, prospectando

11090	6,5	Atividades Ocupacionais	Mineração de carvão, erigindo suportes
11100	6,0	Atividades Ocupacionais	Mineração de carvão, geral
11110	7,0	Atividades Ocupacionais	Mineração de carvão, peneirando
11120	5,5	Atividades Ocupacionais	Construção civil, a céu aberto, remodelagem
11121	3,0	Atividades Ocupacionais	Manutenção – encerando o chão com enceradeira
11122	2,5	Atividades Ocupacionais	Manutenção – limpando pia e banheiro, esforço leve
11123	2,5	Atividades Ocupacionais	Manutenção – tirando o pó, esforço leve
11124	4,0	Atividades Ocupacionais	Manutenção – cobrindo/limpando piso de ginásio (arena), esforço moderado
11125	3,5	Atividades Ocupacionais	Manutenção – limpeza geral, esforço moderado
11126	3,5	Atividades Ocupacionais	Manutenção – varrendo, esforço moderado
11127	3,0	Atividades Ocupacionais	Manutenção – levar o lixo para fora, esforço moderado
11128	2,5	Atividades Ocupacionais	Manutenção – utilizar aspirador de pó, esforço leve
11129	3,0	Atividades Ocupacionais	Manutenção – utilizar aspirador de pó, esforço moderado
11130	3,5	Atividades Ocupacionais	Eletricista, bombeiro hidráulico
11140	8,0	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, empilhando feno, varrendo cocheiras, limpando granjas, criação de aves, esforço vigoroso
11150	3,5	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, conduzindo gado, não extenuante (andando), esforço moderado
11151	4,0	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, conduzindo gado ou outro rebanho sobre cavalo, esforço moderado
11152	2,0	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, conduzindo gado ou outro rebanho, dirigindo, esforço leve
11160	2,5	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, dirigindo colheitadeira, cortando feno, trabalho de irrigação
11170	2,5	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, dirigindo trator
11180	4,0	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, alimentando pequenos animais
11190	4,5	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, alimentando gado, cavalos
11191	4,5	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, transportando água para animais, transportando água em geral
11192	6,0	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, cuidando dos animais (escovando, tosando, ajudando no parto, cuidados médicos, marcando)
11200	8,0	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, recolhendo feixes de palha/feno com ancinho/garfo, limpando currais e cocheiras, esforço vigoroso
11210	3,0	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, ordenha manual, esforço moderado
11220	1,5	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, ordenha mecânica, esforço leve

11230	5,5	Atividades Ocupacionais	Atividade na fazenda, recolhendo grãos com pá, esforço moderado
11240	12,0	Atividades Ocupacionais	Bombeiro (soldado do fogo), geral
11245	11,0	Atividades Ocupacionais	Bombeiro, subindo escadas aceleradamente
11246	8,0	Atividades Ocupacionais	Bombeiro, transportando mangueiras no chão
11250	17,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, cortando com machado, acelerado
11260	5,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, cortando com machado, lentamente
11270	7,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, raspando árvores
11280	11,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, carregando troncos
11290	8,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, derrubando árvores
11300	8,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, geral
11310	5,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, semeando
11320	6,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, plantando manualmente
11330	7,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, serrando manualmente
11340	4,5	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, serrando, motor
11350	9,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, cortando árvores em pedaços
11360	4,0	Atividades Ocupacionais	Atividade florestal, semeando
11370	4,5	Atividades Ocupacionais	Trabalho com peles de animais (peleteiro)
11380	6,0	Atividades Ocupacionais	Cuidar de cavalos
11390	8,0	Atividades Ocupacionais	Equitação, galope
11400	6,5	Atividades Ocupacionais	Equitação, trote
11410	2,6	Atividades Ocupacionais	Equitação, ao passo lento
11420	3,5	Atividades Ocupacionais	Serralheria
11430	2,5	Atividades Ocupacionais	Operando máquinas, trabalhando lâminas de metal
11440	3,0	Atividades Ocupacionais	Operando máquinas, operando grua
11450	5,0	Atividades Ocupacionais	Operando máquinas, operando perfuradora ou britadeira
11460	4,0	Atividades Ocupacionais	Operando máquinas, martelar levemente, usar furadeira
11470	3,0	Atividades Ocupacionais	Operando máquinas, soldando
11480	7,0	Atividades Ocupacionais	Maçonaria, concreto
11485	4,0	Atividades Ocupacionais	Fazer massagem, em pé

11490	7,5	Atividades Ocupacionais	Mover, empurrar objetos pesados, 34 kg ou mais (mobiliário, mudanças)
11495	12,0	Atividades Ocupacionais	Mergulho (skindiving ou Scuba diving) como homem-rã (marinha)
11500	2,5	Atividades Ocupacionais	Operar equipamento pesado/automatizado, estacionário, sem conduzi-lo/dirigi-lo
11510	4,5	Atividades Ocupacionais	Trabalho em plantação de laranjas
11520	2,3	Atividades Ocupacionais	Trabalho de impressão gráfica (em pé)
11525	2,5	Atividades Ocupacionais	Policial, controlador de tráfego (em pé)
11526	2,0	Atividades Ocupacionais	Policial, dirigindo viatura (sentado)
11527	1,3	Atividades Ocupacionais	Policial, viajando em viatura (sentado)
11528	4,0	Atividades Ocupacionais	Policial, fazendo uma prisão (em pé)
11530	2,5	Atividades Ocupacionais	Reparo de sapatos, geral
11540	8,5	Atividades Ocupacionais	Cavando com pá, cavando fossas
11550	9,0	Atividades Ocupacionais	Cavando com pá, pesado (mais de 7kg/min)
11560	6,0	Atividades Ocupacionais	Cavando com pá, leve (menos de 4,5 kg/min)
11570	7,0	Atividades Ocupacionais	Cavando com pá, moderado (4,5 a 7 kg/min)
11580	1,5	Atividades Ocupacionais	Sentado, trabalho leve de escritório, geral (laboratório, reparo de relógios ou computadores, manuseio de ferramentas leves), lendo ou dirigindo
11585	1,5	Atividades Ocupacionais	Sentado, encontros e congressos, geral, falando ou não, comendo em encontro de trabalho
11590	2,5	Atividades Ocupacionais	Sentado, moderado (acionar alavancas pesadas, manejar cortador de grama ou forcado, operar guindaste), dando aulas de alongamento ou ioga
11600	2,3	Atividades Ocupacionais	Em pé, leve (atendimento em bar, vendas, operando copiadoras, armando árvore de Natal), em pé e falando no trabalho, mudando de roupa em aulas de educação física
11610	3,0	Atividades Ocupacionais	Em pé, leve/moderado (trabalhos manuais pesados, soldagem, guardar compras na despensa, reparo de carros, empacotar caixas para mudança etc.), cuidar de pacientes (como em atividades de enfermagem)
11615	4,0	Atividades Ocupacionais	Erguendo pesos continuamente (4-9 kg), com períodos curtos de caminhada ou repouso
11620	3,5	Atividades Ocupacionais	De pé, moderado (trabalhos manuais feitos aceleradamente, levantar pesos de 22 kg, atrelar animais ou trançar cordas)
11630	4,0	Atividades Ocupacionais	De pé, moderado/ pesado (levantar pesos > 22 kg, maçonaria, pintura, colocar papel de parede)
11640	5,0	Atividades Ocupacionais	Siderurgia/Metalurgia, alisar o aço
11650	5,5	Atividades Ocupacionais	Siderurgia/Metalurgia, forjar peças

11660	8,0	Atividades Ocupacionais	Siderurgia/Metalurgia, laminação
11670	8,0	Atividades Ocupacionais	Siderurgia/Metalurgia, fresagem
11680	11,0	Atividades Ocupacionais	Siderurgia/Metalurgia, remover entulho metálico
11690	7,5	Atividades Ocupacionais	Siderurgia/Metalurgia, fornalha
11700	5,5	Atividades Ocupacionais	Siderurgia/Metalurgia, entornar aço nas formas
11710	8,0	Atividades Ocupacionais	Siderurgia/Metalurgia, trabalhos em geral
11720	2,5	Atividades Ocupacionais	Alfaiataria, corte
11730	2,5	Atividades Ocupacionais	Alfaiataria, em geral
11740	2,0	Atividades Ocupacionais	Alfaiataria, costura a mão
11750	2,5	Atividades Ocupacionais	Alfaiataria, costura a máquina
11760	4,0	Atividades Ocupacionais	Alfaiataria, passar a ferro
11765	3,5	Atividades Ocupacionais	Alfaiataria, tecelagem
11766	6,5	Atividades Ocupacionais	Dirigir caminhão, carregar e descarregar caminhão (de pé)
11770	1,5	Atividades Ocupacionais	Digitação em máquina elétrica, manual ou computador
11780	6,0	Atividades Ocupacionais	Usar ferramentas pesadas, como ferramentas pneumáticas (macaco, arado, etc)
11790	8,0	Atividades Ocupacionais	Usar ferramentas manuais e pesadas como pá de ferro, picareta, pá
11791	2,0	Atividades Ocupacionais	Caminhar no trabalho (no escritório ou área de trabalho), a menos de 3 km/h e bem devagar
11792	3,3	Atividades Ocupacionais	Caminhar no trabalho (no escritório), 5 km/h, velocidade moderada, sem carregar nada
11793	3,8	Atividades Ocupacionais	Caminhar no trabalho (no escritório), 5 a 6 km/h, velocidade rápida, sem carregar nada
11795	3,0	Atividades Ocupacionais	Caminhar, 4 km/h, lentamente, carregando objetos leves com menos de 11 kg
11796	3,0	Atividades Ocupacionais	Andando, juntando coisas no trabalho, pronto para sair
11800	4,0	Atividades Ocupacionais	Caminhar, 5 km/h, velocidade moderada, carregando objetos leves com menos de 11 kg
11805	4,0	Atividades Ocupacionais	Caminhando, empurrando uma cadeira de rodas
11810	4,5	Atividades Ocupacionais	Caminhar, 5 a 6 km/h, rapidamente, carregando objetos de menos de 11 kg
11820	5,0	Atividades Ocupacionais	Caminhar, descer rampas ou escadas, ficar de pé, carregando objetos variando de 11 a 22 kg
11830	6,5	Atividades Ocupacionais	Caminhar, descer escadas ou rampas, ficar de pé, carregando objetos variando de 22 a 34 kg
11840	7,5	Atividades Ocupacionais	Caminhar, descer escadas ou rampas, ficar de pé, carregando objetos variando de 34 a 45 kg
11850	8,5	Atividades Ocupacionais	Caminhar, descer escadas ou rampas, ficar de pé, carregando objetos de 45 kg ou mais
11870	3,0	Atividades Ocupacionais	Trabalhar em cenário de teatro, como ator ou nos bastidores

11875	4,0	Atividades Ocupacionais	Ensinar Educação Física, exercícios, aulas esportivas, sem jogos esportivos
11876	6,5	Atividades Ocupacionais	Ensinar Educação Física, exercícios, aulas esportivas (participando da aula)
12010	6,0	Correr	Combinação de caminhada e atividades laborais (componente laboral com menos de 10 minutos) (Cód. 180 de Taylor)
12020	7,0	Correr	Jogging em geral
12025	8,0	Correr	Jogging, estacionário
12027	4,5	Correr	Jogging em uma mini-excursão
12030	8,0	Correr	Correr, 8 km/h (7,5 min.km-1)
12040	9,0	Correr	Correr, 8,3 km/h (7,1 min.km-1)
12050	10,0	Correr	Correr, 9,7 km/h (6,2 min.km-1)
12060	11,0	Correr	Correr, 10,7 km/h (5,6 min.km-1)
12070	11,5	Correr	Correr, 11,2 km/h (5,3 min.km-1)
12080	12,5	Correr	Correr, 12,0 km/h (5 min.km-1)
12090	13,5	Correr	Correr, 12,8 km/h (4,6 min.km-1)
12100	14,0	Correr	Correr, 13,8 km/h (4,3 min.km-1)
12110	15,0	Correr	Correr, 14,4 km/h (4,0 min.km-1)
12120	16,0	Correr	Correr, 16,0 km/h (3,7 min.km-1)
12130	18,0	Correr	Correr, 17,5 km/h (3,4 min.km-1)
12140	9,0	Correr	Correr, terrenos irregulares, tipo cross-country
12150	8,0	Correr	Correr (Cód. 200 de Taylor)
12170	15,0	Correr	Correr, subir rampa ou escada
12180	10,0	Correr	Correr numa pista, treino de equipe
12190	8,0	Correr	Correr, treinamento, empurrar cadeira de roda em situação competitiva
13000	2,0	Cuidados Pessoais	De pé, se aprontar para ir dormir, em geral
13009	1,0	Cuidados Pessoais	Sentado na privada (vaso sanitário)
13010	1,5	Cuidados Pessoais	Tomar banho (sentado)
13020	2,0	Cuidados Pessoais	Vestir-se ou tirar a roupa (de pé ou sentado)
13030	1,5	Cuidados Pessoais	Comer (sentado)
13035	2,0	Cuidados Pessoais	Conversar e comer ao mesmo tempo ou somente comer (de pé)

13036	1,0	Cuidados Pessoais	Tomar remédio, sentado ou em pé
13040	2,0	Cuidados Pessoais	Cuidar-se, sentado ou de pé (lavar-se, barbear-se, escovar os dentes, urinar, lavar as mãos, maquiar-se)
13045	2,5	Cuidados Pessoais	Fazer um penteado
13046	1,0	Cuidados Pessoais	Ter o cabelo ou unha cuidados por terceiros, sentado
13050	2,0	Cuidados Pessoais	Tomar banho de chuveiro, secar-se (de pé)
14010	1,5	Atividade Sexual	Ativa, esforço vigoroso
14020	1,3	Atividade Sexual	Geral, esforço moderado
14030	1,0	Atividade Sexual	Passiva, esforço leve, beijos, abraços
15010	3,5	Esportes	Arco e flecha (sem finalidade de caça)
15020	7,0	Esportes	Badminton, competitivo (Cód. 450 de Taylor)
15030	4,5	Esportes	Badminton, não competitivo, simples e duplas, geral
15040	8,0	Esportes	Basquetebol, jogo (Cód. 490 de Taylor)
15050	6,0	Esportes	Basquetebol, sem ser jogo, em geral (Cód. 480 de Taylor)
15060	7,0	Esportes	Basquetebol, oficial (Cód. 500 de Taylor)
15070	4,5	Esportes	Basquetebol, arremessar a cesta
15075	6,5	Esportes	Basquetebol, em cadeiras de roda
15080	2,5	Esportes	Bilhar
15090	3,0	Esportes	Boliche (Cód. 390 de Taylor)
15100	12,0	Esportes	Boxe, no ringue, em geral
15110	6,0	Esportes	Boxe, punching bag
15120	9,0	Esportes	Boxe, sparring (lutador auxiliar, que atua como adversário para treinamento de golpes)
15130	7,0	Esportes	Broomball (jogo similar ao hóquei, com bola de borracha no lugar do disco, uma espécie de vassoura no lugar do taco e no qual os jogadores correm sobre o gelo com auxílio de sapatos especiais)
15135	5,0	Esportes	Jogos de criança com movimentação corporal intensa (amarelinha, 4-quadros, queimado, brinquedos de playground, taco etc)
15140	4,0	Esportes	Treinar: futebol americano, futebol, basquetebol, baseball, natação, etc
15150	5,0	Esportes	Cricket (rebater, lançar)
15160	2,5	Esportes	Croquet
15170	4,0	Esportes	Curling (desporto de equipe praticado sobre o gelo, no qual se busca impulsionar rochas de 19 kg na direção de um alvo de 3,6 m de diâmetro)

15180	2,5	Esportes	Dardo, na parede ou gramado
15190	6,0	Esportes	Corrida de carreta, empurrar ou dirigir carros
15200	6,0	Esportes	Esgrima
15210	9,0	Esportes	Futebol americano, competitivo
15230	8,0	Esportes	Futebol americano, geral (Cód. 510 de Taylor)
15235	2,5	Esportes	Futebol americano ou beisebol, arremesso e pegada
15240	3,0	Esportes	Frisbee, em geral
15250	8,0	Esportes	Frisbee, 'radical'
15255	4,5	Esportes	Golfe, geral
15265	4,5	Esportes	Golfe, caminhando e transportando tacos
15270	3,0	Esportes	Golfe, miniatura
15285	4,3	Esportes	Golfe, caminhando e empurrando tacos
15290	3,5	Esportes	Golfe, usando carrinhos elétricos (trollers) (Cód. 070 de Taylor)
15300	4,0	Esportes	Ginástica, geral
15310	4,0	Esportes	Hacky sack (Jogo em que deve ser controlada uma pequena massa esférica sem uso das mãos – semelhante a fazer 'embaixadas')
15320	12,0	Esportes	Andebol, geral (Cód. 520 de Taylor)
15330	8,0	Esportes	Andebol, meia-quadra
15340	3,5	Esportes	Praticar vôlei livre (asa delta)
15350	8,0	Esportes	Hóquei, de campo
15360	8,0	Esportes	Hóquei, no gelo
15370	4,0	Esportes	Cavalgar, geral
15380	3,5	Esportes	Cavalgar, selar e cuidar de cavalo
15390	6,5	Esportes	Cavalgar, trotar
15400	2,5	Esportes	Cavalgar, passeando
15410	3,0	Esportes	Colocar ferradura em cavalo
15420	12,0	Esportes	Jai alai (jogo de equipe em que uma bola é lançada com uso de luvas contra paredes em alta velocidade)
15430	10,0	Esportes	Judô, Jiu-jitsu, karatê, kick boxing, tae-kwon-do

15440	4,0	Esportes	Malabarismo (com as mãos, lançando objetos para cima e recuperando-os)
15450	7,0	Esportes	Kickball
15460	8,0	Esportes	Lacrosse (jogo de equipe em que se utilizam bastões (crosse) com redes para arremessar bolas para marcar gols – combina, de certa forma, futebol, basquetebol e hóquei)
15470	4,0	Esportes	Moto-cross
15480	9,0	Esportes	Orienteering (corrida de orientação), trilhas
15490	10,0	Esportes	Paddleball, competitivo (jogo indoor, similar ao squash, com raquetes sem acordoamento, inteiriças)
15500	6,0	Esportes	Paddleball, casual, em geral (Cód. 460 de Taylor)
15510	8,0	Esportes	Pólo
15520	10,0	Esportes	Racketball (jogo semelhante ao tênis, com raquetes maiores e quadra menor), competitivo
15530	7,0	Esportes	Racketball, casual, geral (Cód. 470 de Taylor)
15535	11,0	Esportes	Escalar ou subir rochas
15540	8,0	Esportes	Escalar em rochas, rappel
15550	12,0	Esportes	Pular corda, velocidade rápida
15551	10,0	Esportes	Pular corda, velocidade moderada, geral
15552	8,0	Esportes	Pular corda, velocidade lenta
15560	10,0	Esportes	Rugby
15570	3,0	Esportes	Shuffleboard (jogo em que se impulsionam discos, em contato com o solo, com uso de tacos), boliche em gramado
15580	5,0	Esportes	Andar de skate
15590	7,0	Esportes	Patinação (Cód. 360 de Taylor)
15591	12,5	Esportes	Roller blading (in-line skating) (patinação com uso de patins com rolamentos em linha)
15600	3,5	Esportes	Saltar de pára-quedas
15605	10,0	Esportes	Futebol competitivo
15610	7,0	Esportes	Futebol casual, geral (Cód. 540 de Taylor)
15620	5,0	Esportes	Softball ou beisebol, velocidade rápida ou lenta, geral (Cód. 440 de Taylor)
15630	4,0	Esportes	Softball, oficial (adaptação do beisebol, com uso de uma bola maior)
15640	6,0	Esportes	Softball, lançamentos
15650	12,0	Esportes	Squash (Cód. 530 de Taylor)

15660	4,0	Esportes	Tênis de mesa, pingue-pongue (Cód. 410 de Taylor)
15670	4,0	Esportes	Tai chi chuan
15675	7,0	Esportes	Tênis, geral
15680	6,0	Esportes	Tênis, duplas (Cód. 430 de Taylor)
15685	5,0	Esportes	Tênis, duplas
15690	8,0	Esportes	Tênis, simples (Cód. 420 de Taylor)
15700	3,5	Esportes	Trampolim
15710	4,0	Esportes	Voleibol (Cód. 400 de Taylor)
15711	8,0	Esportes	Voleibol, competitivo, em ginásio
15720	3,0	Esportes	Voleibol, não-competitivo, com 6 a 9 membros no time, geral
15725	8,0	Esportes	Voleibol de praia
15730	6,0	Esportes	Luta romana (1 match = 5 minutos)
15731	7,0	Esportes	Wallyball, geral (variação do vólibol, jogado em quadra de racquetball fechada – 12 x 6 m – em que a bola toca as paredes - walls)
15732	4,0	Esportes	Atletismo (peso, disco, martelo)
15733	6,0	Esportes	Atletismo (salto em altura, distância e triplo, dardo, salto com vara)
15734	10,0	Esportes	Atletismo (obstáculos - steeplechase, barreiras)
16010	2,0	Transporte	Dirigir carro ou caminhão leve
16015	1,0	Transporte	Dirigir carro ou caminhão
16016	1,0	Transporte	Dirigir um ônibus
16020	2,0	Transporte	Pilotar avião
16030	2,5	Transporte	Dirigir patinete motorizado ou motocicleta
16040	6,0	Transporte	Conduzir avião para fora do hangar
16050	3,0	Transporte	Dirigir caminhão pesado, trator ou ônibus
17010	7,0	Caminhar	Carregar mochila de viagem (backpacking ou, na gíria brasileira ‘mochileiro’) (Cód. 050 de Taylor)
17020	3,5	Caminhar	Carregar criança ou carga de aproximadamente 7 kg (maleta), terreno plano ou em descidas
17025	9,0	Caminhar	Carregar carga em subidas, geral
17026	5,0	Caminhar	Carregar carga entre 0,5 e 7 kg, em subidas

17027	6,0	Caminhar	Carregar carga entre 7 e 11 kg, em subidas
17028	8,0	Caminhar	Carregar carga entre 11 e 22 kg, em subidas
17029	10,0	Caminhar	Carregar carga entre 22 e 34 kg, em subidas
17030	12,0	Caminhar	Carregar carga > de 34 kg, em subidas
17031	3,0	Caminhar	Carregando ou descarregando o carro
17035	7,0	Caminhar	Subir encostas com carga até 4 kg
17040	7,5	Caminhar	Subir encostas com carga entre 4 e 10 kg
17050	8,0	Caminhar	Subir encostas com carga entre 10 e 19 kg
17060	9,0	Caminhar	Subir encostas com carga > de 19 kg
17070	3,0	Caminhar	Descer encostas/escadas
17080	6,0	Caminhar	Caminhadas longas em trilhas ou florestas (Cód. 040 de Taylor)
17085	2,5	Caminhar	Observar pássaros como hobby ('bird watching')
17090	6,5	Caminhar	Marchar, de forma marcial e rapidamente
17100	2,5	Caminhar	Empurrar ou puxar carrinho de bebê com criança
17105	4,0	Caminhar	Empurrando a cadeira de rodas, em contexto não-ocupacional
17110	6,5	Caminhar	Race walking (conteste ou disputa de quem consegue andar o mais rápido possível, quase correndo)
17120	8,0	Caminhar	Escalar rochas ou montanhas (Cód. 060 de Taylor)
17130	8,0	Caminhar	Subir escadas, usando ou subindo uma escada de mão (Cód. 030 de Taylor)
17140	5,0	Caminhar	Caminhar usando muletas ou bengalas
17150	2,0	Caminhar	Caminhar, andar em casa
17151	2,0	Caminhar	Caminhar, menos 3 km/h, de modo confortável, em terreno plano, bem devagar
17152	2,5	Caminhar	Caminhar a 3km/h, terreno plano e firme, ritmo lento
17160	3,5	Caminhar	Caminhar por prazer (Cód. 010 de Taylor)
17161	2,5	Caminhar	Caminhar da casa para o carro ou ônibus, do carro ou ônibus para outros lugares, como o trabalho
17162	2,5	Caminhar	Caminhar até a casa de vizinhos ou familiares por razões sociais
17165	3,0	Caminhar	Caminhar com o cachorro
17170	3,0	Caminhar	Caminhar, 4 km/h, superfície firme
17180	2,8	Caminhar	Caminhar, 4 km/h, descendo encosta
17190	3,3	Caminhar	Caminhar, 5 km/h, terreno plano, superfície firme, ritmo moderado

17200	3,8	Caminhar	Caminhar, 5,5 km/h, terreno plano, superfície firme, caminhando para exercitar-se, ritmo rápido
17210	6,0	Caminhar	Caminhar, 5,5 km/h, subindo encosta
17220	5,0	Caminhar	Caminhar, 6,5 km/h, terreno plano, superfície firme, ritmo muito rápido
17230	6,3	Caminhar	Caminhar, 7 km/h, terreno plano, superfície firme, ritmo extremamente rápido
17231	8,0	Caminhar	Caminhar, 7,5 km/h
17250	3,5	Caminhar	Caminhar, por prazer, no intervalo do trabalho
17260	5,0	Caminhar	Caminhar em pista ou terreno gramado
17270	4,0	Caminhar	Caminhar para o trabalho ou aula (Cód. 015 de Taylor)
17280	2,5	Caminhar	Caminhar para e de um local externo à casa
18010	2,5	Atividades Aquáticas	Conduzir barco a motor
18020	4,0	Atividades Aquáticas	Canoagem, em viagem de acampamento (Cód. 270 de Taylor)
18025	3,3	Atividades Aquáticas	Canoagem, colheita manual de arroz selvagem (manuseio da canoa e extrair/bater o grão do caule – regiões pantanosas dos EUA e Canadá)
18030	7,0	Atividades Aquáticas	Canoagem, em lago ou mar
18040	3,0	Atividades Aquáticas	Canoagem, remando entre 3 e 6 km/h, esforço leve
18050	7,0	Atividades Aquáticas	Canoagem, remando entre 6 e 9,5 km/h, esforço moderado
18060	12,0	Atividades Aquáticas	Canoagem, remando > de 9,5 km/h, esforço vigoroso
18070	3,5	Atividades Aquáticas	Canoagem, remando por prazer, geral (Cód. 250 de Taylor)
18080	12,0	Atividades Aquáticas	Canoagem, remando em competição, em equipe ou duplas (Cód. 260 de Taylor)
18090	3,0	Atividades Aquáticas	Mergulhar, da costa ou de plataforma
18100	5,0	Atividades Aquáticas	Remar em caiaque
18110	4,0	Atividades Aquáticas	Conduzir barco a pedal ('pedalinho')
18120	3,0	Atividades Aquáticas	Velejar, windsurf, velejar no gelo, geral (Cód. 235 de Taylor)
18130	5,0	Atividades Aquáticas	Velejar, em competição
18140	3,0	Atividades Aquáticas	Velejar (categorias: sunfish, laser, hobby cat), keel boats), velejar em oceano, iatismo
18150	6,0	Atividades Aquáticas	Esqui aquático (Cód. 220 de Taylor)
18160	7,0	Atividades Aquáticas	Skimobiling (atividade semelhante ao snowmobiling – ver descrição no código 19200)
18180	16,0	Atividades Aquáticas	Mergulho (Skindiving), rápido
18190	12,5	Atividades Aquáticas	Mergulho (Skindiving), moderado
18200	7,0	Atividades Aquáticas	Mergulho (Skindiving), scuba diving (com garrafa), geral (Cód. 310 de Taylor)

18210	5,0	Atividades Aquáticas	Mergulhar com snorkel (Cód. 320 de Taylor) (mergulho sem garrafas, em apnéia)
18220	3,0	Atividades Aquáticas	Surfe ou bodyboard
18230	10,0	Atividades Aquáticas	Nadar, estilo livre, em velocidade rápida, esforço vigoroso
18240	7,0	Atividades Aquáticas	Nadar, estilo livre, em velocidade lenta, esforço leve a moderado
18250	7,0	Atividades Aquáticas	Nadar, costas, geral
18260	10,0	Atividades Aquáticas	Nadar, peito, geral
18270	11,0	Atividades Aquáticas	Nadar, borboleta, geral
18280	11,0	Atividades Aquáticas	Nadar, crawl, velocidade rápida (70 m/min), esforço vigoroso
18290	8,0	Atividades Aquáticas	Nadar, crawl, velocidade lenta (45-46 m/min), esforço leve a moderado
18300	6,0	Atividades Aquáticas	Nadar, em lago, oceano ou rio (Cód. 280 e 295 de Taylor)
18310	6,0	Atividades Aquáticas	Nadar por lazer, sem viradas, geral
18320	8,0	Atividades Aquáticas	Nadar, nado lateral, geral
18330	8,0	Atividades Aquáticas	Nado sincronizado
18340	10,0	Atividades Aquáticas	Nadar, andar na água, velocidade rápida, esforço vigoroso
18350	4,0	Atividades Aquáticas	Nadar, andar na água, esforço moderado, geral
18355	4,0	Atividades Aquáticas	Atividades aeróbias na água, calistenia aquática (hidroginástica)
18360	10,0	Atividades Aquáticas	Pólo aquático
18365	3,0	Atividades Aquáticas	Voleibol na água
18366	8,0	Atividades Aquáticas	Jogging na água
18370	5,0	Atividades Aquáticas	Whitewater (descer correntezas em balsas), rafting, andar de caiaque ou canoagem
19010	6,0	Atividades de Inverno	Remover o gelo da casa (cobrir buracos)
19020	5,5	Atividades de Inverno	Patinar no gelo, a 14,5 km/h ou menos
19030	7,0	Atividades de Inverno	Patinar no gelo, geral (Cód. 360 de Taylor)
19040	9,0	Atividades de Inverno	Patinar no gelo, em velocidade rápida (> de 14,5 km/h)
19050	15,0	Atividades de Inverno	Patinação, veloz, competitiva
19060	7,0	Atividades de Inverno	Saltar com esquis e subir montanhas carregando os esquis
19075	7,0	Atividades de Inverno	Esquiar, geral
19080	7,0	Atividades de Inverno	Esquiar, esqui de fundo (cross-country), velocidade de 4,0 km/h devagar ou com esforço leve, andar esquiando
19090	8,0	Atividades de Inverno	Esquiar, esqui de fundo (cross-country), velocidade entre 6,5 e 8 km/h velocidade e esforço moderado, geral

19100	9,0	Atividades de Inverno	Esquiar, esqui de fundo (cross-country), velocidade entre 8,0 e 13 km/h, com velocidade rápida, esforço vigoroso
19110	14,0	Atividades de Inverno	Esquiar, esqui de fundo (cross-country), velocidade > de 13 km/h, velocidade rápida, corrida (situação competitiva)
19130	16,5	Atividades de Inverno	Esquiar, esqui de fundo (cross-country), em neve pesada, subindo encostas, esforço máximo, montanhismo de neve
19150	5,0	Atividades de Inverno	Esquiar, descendo encosta, esforço leve
19160	6,0	Atividades de Inverno	Esquiar, descendo encosta, esforço moderado, geral
19170	8,0	Atividades de Inverno	Esquiar, descendo encosta em velocidade, esforço vigoroso
19180	7,0	Atividades de Inverno	Sledding (plataforma onde corredores se movem rapidamente no gelo), descer de tobogã no gelo, bobsledding (plataforma com freio e motor e com dois corredores), andar de trenó (luge) (Cód. 370 de Taylor)
19190	8,0	Atividades de Inverno	Snow shoeing (andar no gelo com botas especiais, sem afundar no mesmo)
19200	3,5	Atividades de Inverno	Snowmobiling (conduzir veículo motorizado, adaptado para deslocar-se na superfície da neve)
20000	1,0	Atividades Religiosas	Sentado na igreja, durante a missa, assistindo a uma cerimônia, sentado quieto
20001	2,5	Atividades Religiosas	Sentado, tocando algum instrumento na igreja
20005	1,5	Atividades Religiosas	Sentado na igreja, falando ou cantando, assistindo a uma cerimônia, sentado, participação ativa
20010	1,3	Atividades Religiosas	Sentado, lendo textos religiosos em casa
20015	1,2	Atividades Religiosas	Em pé na igreja (quieto), assistindo a uma cerimônia
20020	2,0	Atividades Religiosas	Em pé e cantando na igreja, assistindo a uma cerimônia, participação ativa
20025	1,0	Atividades Religiosas	Ajoelhado na igreja ou em casa, rezando (orando)
20030	1,8	Atividades Religiosas	Em pé, falando na igreja
20035	2,0	Atividades Religiosas	Caminhando na igreja
20036	2,0	Atividades Religiosas	Caminhando menos do que 3km/h, muito lento
20037	3,3	Atividades Religiosas	Caminhando a 4,5 km/h, velocidade moderada, sem carregar nada
20038	3,8	Atividades Religiosas	Caminhando a 5,5 km/h, velocidade rápida, sem carregar nada
20039	2,0	Atividades Religiosas	Caminhar ou ficar em pé, para finalidades religiosas, guia
20040	5,0	Atividades Religiosas	Orar com dança ou deslocamentos rápidos, danças religiosas na igreja (spirirual dancing)
20045	2,5	Atividades Religiosas	Servindo comida na igreja
20046	2,0	Atividades Religiosas	Preparando comida na igreja

20047	2,3	Atividades Religiosas	Lavando pratos / limpando a cozinha da igreja
20050	1,5	Atividades Religiosas	Comendo na igreja
20055	2,0	Atividades Religiosas	Comendo/falando na igreja ou comendo em pé (quermesses)
20060	3,0	Atividades Religiosas	Limpando a igreja
20061	5,0	Atividades Religiosas	Trabalho geral no jardim/pátio da igreja
20065	2,5	Atividades Religiosas	Em pé, moderado (erguendo 20 kg, juntando peças em ritmo rápido)
20095	4,0	Atividades Religiosas	Em pé, trabalho moderado-pesado
20100	1,5	Atividades Religiosas	Datilografando, máquina elétrica, manual ou computador
21000	1,5	Atividades Voluntárias	Sentado – encontros, geral, com ou sem conversação envolvida
21005	1,5	Atividades Voluntárias	Sentado – trabalho leve de escritório, geral
21010	2,5	Atividades Voluntárias	Sentado – trabalho moderado
21015	2,3	Atividades Voluntárias	Em pé – trabalho leve (falando, preenchendo, montando peças)
21016	2,5	Atividades Voluntárias	Sentado, cuidando de crianças (apenas períodos ativos)
21017	3,0	Atividades Voluntárias	Em pé, cuidando de crianças (apenas períodos ativos)
21018	4,0	Atividades Voluntárias	Caminhar/correr brincando com crianças, moderado (apenas períodos ativos)
21019	5,0	Atividades Voluntárias	Caminhar/correr brincando com crianças, vigoroso (apenas períodos ativos)
21020	3,0	Atividades Voluntárias	Em pé – trabalho leve/moderado (empacotar, montar/reparar, montar cadeiras e móveis em geral)
21025	3,5	Atividades Voluntárias	Em pé – trabalho moderado (erguer 20 kg, montando peças em ritmo rápido)
21030	4,0	Atividades Voluntárias	Em pé – trabalho moderado a pesado
21035	1,5	Atividades Voluntárias	Digitando/datilografando, máquina elétrica, manual ou computador
21040	2,0	Atividades Voluntárias	Andando, menos de 3 km/h, bem devagar
21045	3,3	Atividades Voluntárias	Andando, 5 km/h, velocidade moderada, sem carregar nada
21050	3,8	Atividades Voluntárias	Andando, 5,5 km/h, velocidade rápida, sem carregar nada
21055	3,0	Atividades Voluntárias	Andando, 4 km/h, lentamente e carregando objetos com menos de 10 kg
21060	4,0	Atividades Voluntárias	Andando, 5 km/h, moderadamente e carregando objetos com menos de 10 kg, empurrando algo
21065	4,5	Atividades Voluntárias	Andando, 5,5 km/h, rapidamente e carregando objetos com menos de 10 kg
21070	3,0	Atividades Voluntárias	Combinação de atividades andando ou em pé, com finalidade de trabalho voluntário