

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 interviniente.

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 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 $3,5 \text{ ml} \times \text{kg} \text{ (peso corporal)}^{-1} \times \text{min}^{-1}$ ou $1 \text{ kcal} \times \text{kg} \text{ (peso corporal)}^{-1} \times \text{h}^{-1}$. 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 Dispêndio Energético e Limitações

O custo energético de uma atividade pode ser expresso em $\text{kcal} \times \text{kg}^{-1} \times \text{h}^{-1}$, $\text{kcal} \times \text{h}^{-1}$ ou $\text{kcal} \times 24\text{h}^{-1}$. 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 $1 \text{ kcal} \times \text{kg} \text{ (peso corporal)}^{-1} \times \text{h}^{-1}$, 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 $4 \text{ kcal} \times$

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

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):S498-516.
- 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

| |
|---|
| <p>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.</p> |
| <p>B. Parâmetros Específicos:</p> <p><i>1. Ciclismo</i></p> <p>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).</p> <p>b. A listagem não leva em consideração diferenças nas condições de vento.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> |
| <p><i>2. Exercícios de Condicionamento</i></p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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)</p> <p>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 slimnastics (código 02090) não são considerados. Codificar estas atividades como de tipo 'geral', mesmo que o esforço ou intensidade possam variar nas descrições disponíveis.</p> |
| <p><i>3. Dança</i></p> <p>a. Se o tipo de dança não é descrito, codificá-la como dança, geral (código 03025).</p> |
| <p><i>4. Atividades Domésticas</i></p> <p>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.</p> <p>b. Fazer a cama diariamente é classificado como 05100. Trocar os lençóis é classificado como limpeza, leve (código 05040).</p> |
| <p><i>5. Reparos Domésticos</i></p> <p>a. Qualquer pintura externa da casa (i.e. cercas, casa, celeiro) é codificada como pintura, externa à casa (código 06150).</p> |
| <p><i>6. Inatividade</i></p> <p>a. Sentar e ler um livro ou jornal são atividades classificadas sob a rubrica principal de 'Miscelânea', ler, livro, jornal etc. (código 09030).</p> <p>b. Atividades como sentar e escrever são listadas sob a categoria 'Miscelânea', escrever (código 09040).</p> |
| <p><i>7. Gramado e jardim</i></p> <p>a. Trabalhar no jardim com algum tipo específico de ferramenta (ex. enxada, pá) é codificado como perfurar, cavar ou cuidar do jardim (código 08050).</p> <p>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).</p> |

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

| |
|--|
| <p>8. Tocar Música</p> <p>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).</p> |
| <p>9. Atividades Ocupacionais</p> <p>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).</p> <p>b. Dirigir automóvel ou caminhão leve (pick-up) a trabalho (taxista, vendedor, empregado, motorista de ambulância, ônibus) deve ser classificado sob a rubrica principal de Transporte, dirigir automóvel ou caminhão leve (código 16010).</p> <p>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)</p> |
| <p>10. Corrida</p> <p>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).</p> |
| <p>11. Cuidados Pessoais</p> <p>a. O compêndio não leva em consideração a intensidade do esforço nesta rubrica. Todos os itens são considerados em termos gerais.</p> |
| <p>12. Transportes</p> <p>a. Ser transportado como passageiro em automóveis é codificado como Inatividade, sentado calmamente (código 07020).</p> |
| <p>13. Caminhada</p> <p>a. Caminhar durante as tarefas domésticas é classificado como 17150, mesmo que se conheça a velocidade da caminhada.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>d. Se o indivíduo transporta mochilas de viagem ('mochileiro'), apesar de quaisquer descrições da caminhada, o código deve ser Mochila, geral (código 17010).</p> <p>e. O compêndio não considera variações na velocidade ou esforço enquanto se está carregando uma bagagem ou criança.</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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.</p> <p>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</p> |
| <p>14. Atividades Aquáticas</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>c. O nado crawl deve ser como Natacão, 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 Natacão, crawl, rápido (70 m/min) se a velocidade não é dada mas o esforço é tido como vigoroso (código 18280).</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> |

Apêndice 4 - Compendio 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, 50W, 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 | Hidroginástica (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 velozes – 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 | Antishmaabe 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 arbaete |
| 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 - caminando |
| 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 caminando |
| 05065 | 2,3 | Atividades Domésticas | Fazer compras, em pé ou caminando (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 xaropé, 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, levantá-la ocasionalmente - esforço leve |
| 05186 | 3,0 | Atividades Domésticas | Cuidar de criança - de pé: vesti-la, dar banho, enfeitá-la, alimentá-la, levantá-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 notas 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 | Encadernação 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 fúradeira |
| 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 forçado, 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, arrelar 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, basebol, 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 vôo 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 cuidadas 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 | Esportes | 4,0 | Malabarismo (com as mãos, lançando objetos para cima e recuperando-os) |
| 15450 | Esportes | 7,0 | Kickball |
| 15460 | Esportes | 8,0 | 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 | Esportes | 4,0 | Moto-cross |
| 15480 | Esportes | 9,0 | Orienteering (corrida de orientação), trilhas |
| 15490 | Esportes | 10,0 | Paddleball, competitivo (jogo indoor, similar ao squash, com raquetes sem acordoamento, inteiriças) |
| 15500 | Esportes | 6,0 | Paddleball, casual, em geral (Cód. 460 de Taylor) |
| 15510 | Esportes | 8,0 | Pólo |
| 15520 | Esportes | 10,0 | Racketball (jogo semelhante ao tênis, com raquetes maiores e quadra menor), competitivo |
| 15530 | Esportes | 7,0 | Racketball, casual, geral (Cód. 470 de Taylor) |
| 15535 | Esportes | 11,0 | Escalar ou subir rochas |
| 15540 | Esportes | 8,0 | Escarlar em rochas, rappel |
| 15550 | Esportes | 12,0 | Pular corda, velocidade rápida |
| 15551 | Esportes | 10,0 | Pular corda, velocidade moderada, geral |
| 15552 | Esportes | 8,0 | Pular corda, velocidade lenta |
| 15560 | Esportes | 10,0 | Rugby |
| 15570 | Esportes | 3,0 | Shuffleboard (jogo em que se impulsionam discos, em contato com o solo, com uso de tacos), boliche em gramado |
| 15580 | Esportes | 5,0 | Andar de skate |
| 15590 | Esportes | 7,0 | Patinação (Cód. 360 de Taylor) |
| 15591 | Esportes | 12,5 | Roller blading (in-line skating) (patinação com uso de patins com rolamentos em linha) |
| 15600 | Esportes | 3,5 | Saltar de pára-quedas |
| 15605 | Esportes | 10,0 | Futebol competitivo |
| 15610 | Esportes | 7,0 | Futebol casual, geral (Cód. 540 de Taylor) |
| 15620 | Esportes | 5,0 | Softball ou beisebol, velocidade rápida ou lenta, geral (Cód. 440 de Taylor) |
| 15630 | Esportes | 4,0 | Softball, oficial (adaptação do beisebol, com uso de uma bola maior) |
| 15640 | Esportes | 6,0 | Softball, lançamentos |
| 15650 | Esportes | 12,0 | 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 | Trampoline |
| 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 | Caminhar | 6,0 | Caminhar | Carregar carga entre 7 e 11 kg, em subidas |
| 17028 | Caminhar | 8,0 | Caminhar | Carregar carga entre 11 e 22 kg, em subidas |
| 17029 | Caminhar | 10,0 | Caminhar | Carregar carga entre 22 e 34 kg, em subidas |
| 17030 | Caminhar | 12,0 | Caminhar | Carregar carga > de 34 kg, em subidas |
| 17031 | Caminhar | 3,0 | Caminhar | Carregando ou descarregando o carro |
| 17035 | Caminhar | 7,0 | Caminhar | Subir encostas com carga até 4 kg |
| 17040 | Caminhar | 7,5 | Caminhar | Subir encostas com carga entre 4 e 10 kg |
| 17050 | Caminhar | 8,0 | Caminhar | Subir encostas com carga entre 10 e 19 kg |
| 17060 | Caminhar | 9,0 | Caminhar | Subir encostas com carga > de 19 kg |
| 17070 | Caminhar | 3,0 | Caminhar | Descer encostas/escadas |
| 17080 | Caminhar | 6,0 | Caminhar | Caminhadas longas em trilhas ou florestas (Cód. 040 de Taylor) |
| 17085 | Caminhar | 2,5 | Caminhar | Observar pássaros como hobby ('bird watching') |
| 17090 | Caminhar | 6,5 | Caminhar | Marchar, de forma marcial e rapidamente |
| 17100 | Caminhar | 2,5 | Caminhar | Empurrar ou puxar carrinho de bebê com criança |
| 17105 | Caminhar | 4,0 | Caminhar | Empurrando a cadeira de rodas, em contexto não-ocupacional |
| 17110 | Caminhar | 6,5 | Caminhar | Race walking (conteste ou disputa de quem consegue andar o mais rápido possível, quase correndo) |
| 17120 | Caminhar | 8,0 | Caminhar | Escalar rochas ou montanhas (Cód. 060 de Taylor) |
| 17130 | Caminhar | 8,0 | Caminhar | Subir escadas, usando ou subindo uma escada de mão (Cód. 030 de Taylor) |
| 17140 | Caminhar | 5,0 | Caminhar | Caminhar usando muletas ou bengalas |
| 17150 | Caminhar | 2,0 | Caminhar | Caminhar, andar em casa |
| 17151 | Caminhar | 2,0 | Caminhar | Caminhar, menos 3 km/h, de modo confortável, em terreno plano, bem devagar |
| 17152 | Caminhar | 2,5 | Caminhar | Caminhar a 3km/h, terreno plano e firme, ritmo lento |
| 17160 | Caminhar | 3,5 | Caminhar | Caminhar por prazer (Cód. 010 de Taylor) |
| 17161 | Caminhar | 2,5 | Caminhar | Caminhar da casa para o carro ou ônibus, do carro ou ônibus para outros lugares, como o trabalho |
| 17162 | Caminhar | 2,5 | Caminhar | Caminhar até a casa de vizinhos ou familiares por razões sociais |
| 17165 | Caminhar | 3,0 | Caminhar | Caminhar com o cachorro |
| 17170 | Caminhar | 3,0 | Caminhar | Caminhar, 4 km/h, superfície firme |
| 17180 | Caminhar | 2,8 | Caminhar | Caminhar, 4 km/h, descendo encosta |
| 17190 | Caminhar | 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 esqui 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 (spiritual 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 (quermisses) |
| 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 |