

TABULKY

Tab. 1. Klasifikace pohybové aktivity z hlediska energetické spotřeby v termínech intenzity zatížení (výpočet je založen na energetickém ekvivalentu pro kyslík 1 ml O₂ = 4,82 cal = 20,2 J; MET muže = 3,7 ml O₂/kg.min, MET ženy = 3,4 ml O₂/kg.min)

| MUŽI | | | | ŽENY | | | |
|-------------------|-------------------|-------------|---------|-------------------|-------------------|-------------|---------|
| Hladina intenzity | Energetický výdej | | | Hladina intenzity | Energetický výdej | | |
| | kJ/min.kg | kcal/min.kg | MET | | kJ/min.kg | kcal/min.kg | MET |
| Lehká | <0,229 | <0,229 | <3,0 | Lehká | <0,210 | <0,050 | <3,0 |
| Střední | 0,229-0,343 | 0,229-0,343 | 3,0-4,5 | Střední | 0,211-0,315 | 0,051-0,075 | 3,0-4,5 |
| Těžká | 0,344-0,533 | 0,083-0,127 | 4,6-7,0 | Těžká | 0,316-0,490 | ,076-0,117 | 4,6-7,0 |
| Velmi těžká | 0,534-0,754 | 0,128-0,180 | 7,1-9,9 | Velmi těžká | 0,491-0,693 | 0,118-0,166 | 7,1-9,9 |
| Vyčerpávající | >0,754 | >0,180 | >9,9 | Vyčerpávající | >0,693 | >0,166 | >9,9 |

Tab. 2. Výdej energie v jednotlivých pracovních odvětvích - lehká práce.

| Lehká práce (<0,229 kJ/kg.min nebo <0,055 kcal/kg.min) | | |
|--|-----------|-------------|
| Profese | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
| Hodinář | 0,105 | 0,025 |
| Úředník, kreslič, konstruktér | 0,105 | 0,025 |
| Písačka na elektrickém stroji | 0,115 | 0,027 |
| Písačka na mechanickém stroji | 0,135 | 0,032 |
| Řidič nádražního vozíku | 0,140 | 0,033 |
| Tiskař, laborant, opravář televize | 0,145 | 0,035 |
| Lékař | 0,155 | 0,037 |
| Zemědělec (řízení traktoru) | 0,160 | 0,160 |
| Zemědělec (řízení kombajnu) | 0,170 | 0,041 |
| Krejčí, barman | 0,185 | 0,185 |
| Obuvník | 0,195 | 0,195 |
| Údržbář | 0,200 | 0,200 |
| Soustružník (celkově) | 0,205 | 0,205 |

Tab. 3. Výdej energie v jednotlivých pracovních odvětvích - střední práce.

| Střední práce (muži 0,229-0,343, ženy 0,211-0,315 kJ/kg.min nebo muži 0,055-0,082, ženy 0,051-0,075 kcal/kg.min) | | |
|--|-----------|-------------|
| Profese | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
| Zdravotní sestra | 0,225 | 0,054 |
| Elektrikář | 0,235 | 0,056 |
| Zámečnick | 0,240 | 0,057 |

| | | |
|---------------------------------------|-------|-------|
| Řidič lokomotivy | 0,245 | 0,058 |
| Pracovník v chem. průmyslu, svářeč | 0,260 | 0,062 |
| Opravář aut, zedník, tesař | 0,265 | 0,063 |
| Hudebník (bubeník) | 0,280 | 0,067 |
| Soustružník (práce s vrtačkou) | 0,285 | 0,068 |
| Malíř | 0,300 | 0,071 |
| Práce v lese (pletí) | 0,305 | 0,073 |
| Práce v lese (řezání motorovou pilou) | 0,310 | 0,074 |

Tab. 4. Výdej energie v jednotlivých pracovních odvětvích - těžká práce.

| Těžká práce (muži 0,337-0,523, ženy 0,316-0,490 kJ/kg.min nebo muži 0,081-0,125, ženy 0,076-0,117 kcal/kg.min) | | |
|---|------------------|--------------------|
| Profese | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
| Práce v lese (okopávání ve školce) | 0,350 | 0,084 |
| Pošťák, horník (práce s výdřevou) | 0,365 | 0,087 |
| Zemědělec (krmení dobytka) | 0,370 | 0,088 |
| Zemědělec (práce s lopatou a obilím) | 0,375 | 0,090 |
| Kovář | 0,380 | 0,091 |
| Horník (práce s vrtačkou) | 0,390 | 0,093 |
| Balet | 0,440 | 0,105 |
| Horník (práce s lopatou) | 0,455 | 0,109 |
| Práce v lese (řezání ruční pilou) | 0,510 | 0,122 |

Tab. 5. Výdej energie v jednotlivých pracovních odvětvích - velmi těžká práce.

| Velmi těžká práce (muži 0,524-0,739, ženy 0,491-0,693 kJ/kg.min nebo muži 0,126-0,177, ženy 0,118-0,166 kcal/kg.min) | | |
|---|------------------|--------------------|
| Profese | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
| Obsluha vysokých pecí | 0,525 | 0,126 |
| Práce v lese (osekávání stromů) | 0,530 | 0,127 |
| Kopáč | 0,575 | 0,137 |
| Práce v lese (kácení stromů) | 0,590 | 0,141 |
| Zemědělec (házení slámy vidlemi) | 0,595 | 0,142 |

Tab. 6. Výdej energie v jednotlivých pracovních odvětvích - vyčerpávající práce.

| Vyčerpávající práce (muži >0,739, ženy >0,693 kJ/kg.min nebo muži >0,177, ženy >0,166 kcal/kg.min) | | |
|---|------------------|--------------------|
| Profese | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
| Hutník (práce se struskou) | 0,750 | 0,179 |
| Práce v lese (rychlé štípaní dřeva) | 0,785 | 0,188 |

Tab. 7. Výdej energie během času po ukončení zaměstnání - pobyt doma.

| Pobyt doma | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
|---------------------------------------|-----------|-------------|
| Odpočinek nebo spánek na lůžku | 0,071 | 0,017 |
| Jídlo (vleže), sezení v klidu | 0,090 | 0,021 |
| Jídlo (vsedě) | 0,095 | 0,023 |
| Šití, pletení | 0,100 | 0,024 |
| Hraní karet, poslech hudby | 0,105 | 0,025 |
| Stání (v klidu) | 0,109 | 0,026 |
| Psaní | 0,125 | 0,030 |
| Kreslení (malování ve stoje) | 0,150 | 0,036 |
| Vaření, mytí nádobí, utírání prachu | 0,165 | 0,039 |
| Hra na klávesové hudební nástroje | 0,175 | 0,042 |
| Hraní na housle (vsedě) | 0,195 | 0,047 |
| Tapetování | 0,205 | 0,049 |
| Zametání podlahy | 0,210 | 0,050 |
| Luxování 0,260 0,061 | 0,260 | 0,061 |
| Praní, stlaní, leštění podlahy, nákup | 0,270 | 0,064 |
| Umývání oken | 0,270 | 0,064 |
| Leštění nábytku | 0,310 | 0,074 |
| Klepání koberců | 0,360 | 0,081 |
| Drhnutí podlahy | 0,390 | 0,092 |

Tab. 8. Výdej energie během času po ukončení zaměstnání - pobyt ve společnosti.

| Pobyt ve společnosti | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
|-------------------------|-----------|-------------|
| Hraní kulečnicku | 0,180 | 0,043 |
| Volné společenské tance | 0,285 | 0,068 |
| Lidové rychlé tance | 0,465 | 0,111 |
| Twist, lambada | 0,750 | 0,180 |

Tab. 9. Výdej energie během času po ukončení zaměstnání - pobyt na zahradě, na chatě nebo v přírodě.

| Pobyt na zahradě, chalupě a v přírodě | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
|---------------------------------------|-----------|-------------|
| Hrabání listí | 0,222 | 0,053 |
| Tlačení motorové sekačky lehkou silou | 0,276 | 0,066 |
| Rybaření v tekoucí vodě ve stoje | 0,276 | 0,066 |
| Pletí záhonu | 0,293 | 0,072 |
| Umývání auta | 0,355 | 0,085 |

| | | |
|--|-------|-------|
| Štípání dřeva (volné) | 0,355 | 0,085 |
| Myslivost | 0,364 | 0,087 |
| Rybaření v proudu (chůze) | 0,393 | 0,094 |
| Sekání trávy ruční sekačkou | 0,435 | 0,435 |
| Házení písku lopatou (asi 5 kg 10/min) | 0,439 | 0,105 |
| Kosení trávy nebo obilí | 0,472 | 0,113 |
| Rytí záhonku | 0,525 | 0,126 |
| Štípání dřeva (velmi rychlé) | 1,247 | 0,298 |

Tab. 10. Výdej energie při tělesné aktivitě pro zdraví a při sportování - chůze a běh.

| Chůze a běh | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
|------------------------------------|-----------|-------------|
| Chůze rychlostí 2,0 km/h po rovině | 0,120 | 0,029 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,125 | 0,030 |
| ve zvlněném terénu | 0,131 | 0,031 |
| v kopcovitém terénu | 0,140 | 0,034 |
| Chůze rychlostí 3.0 km/h po rovině | 0,161 | 0,038 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,167 | 0,040 |
| ve zvlněném terénu | 0,178 | 0,043 |
| v kopcovitém terénu | 0,195 | 0,047 |
| Chůze rychlostí 4,0 km/h po rovině | 0,218 | 0,052 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,228 | 0,054 |
| ve zvlněném terénu | 0,242 | 0,058 |
| v kopcovitém terénu | 0,266 | 0,063 |
| Chůze rychlostí 5.0 km/h po rovině | 0,291 | 0,070 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,304 | 0,073 |
| ve zvlněném terénu | 0,322 | 0,077 |
| v kopcovitém terénu | 0,353 | 0,084 |
| Chůze rychlostí 6,0 km/h po rovině | 0,381 | 0,091 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,396 | 0,095 |
| ve zvlněném terénu | 0,419 | 0,100 |
| v kopcovitém terénu | 0,456 | 0,109 |
| Chůze rychlostí 7.0 km/h po rovině | 0,487 | 0,116 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,505 | 0,121 |
| Chůze rychlostí 8.0 km/h po rovině | 0,609 | 0,145 |
| Běh rychlostí 8 km/h po rovině | 0,574 | 0,137 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,582 | 0,139 |
| ve zvlněném terénu | 0,595 | 0,142 |
| v kopcovitém terénu | 0,616 | 0,147 |
| Běh rychlostí 9 km/h po rovině | 0,651 | 0,156 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,659 | 0,158 |
| ve zvlněném terénu | 0,672 | 0,161 |
| v kopcovitém terénu | 0,693 | 0,165 |
| Běh rychlostí 10 km/h po rovině | 0,728 | 0,174 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,737 | 0,176 |
| ve zvlněném terénu | 0,749 | 0,179 |
| Běh rychlostí 11 km/h po rovině | 0,805 | 0,192 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,814 | 0,194 |
| ve zvlněném terénu | 0,826 | 0,197 |
| Běh rychlostí 12 km/h po rovině | 0,883 | 0,210 |

| | | |
|---------------------------------|-------|-------|
| v mírně zvlněném terénu | 0,891 | 0,213 |
| Běh rychlostí 13 km/h po rovině | 0,960 | 0,229 |
| v mírně zvlněném terénu | 0,960 | 0,231 |
| Běh rychlostí 14 km/h po rovině | 1,037 | 0,248 |
| Běh rychlostí 15 km/h po rovině | 1,114 | 0,266 |
| Závodní maratón | 1,306 | 0,312 |

Tab. 11. Výdej energie při tělesné aktivitě pro zdraví a při sportování - cyklistika.

| Jízda na kole (cyklistika) | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
|----------------------------|-------------|-------------|
| rychlost 8 km/h | 0,178 | 0,043 |
| rychlost 10 km/h | 0,217 | 0,052 |
| rychlost 13 km/h | 0,293 | 0,070 |
| rychlost 16 km/h | 0,334 | 0,080 |
| rychlost 17 km/h | 0,397 | 0,09 |
| rychlost 19 km/h | 0,523 | 0,125 |
| rychlost 21 km/h | 0,585 | 0,140 |
| závodní cyklistika | 0,713-1,705 | 0,170-0,407 |

Tab. 12. Výdej energie při tělesné aktivitě pro zdraví a při sportování - plavání.

| Plavání | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
|-----------------------------------|-----------|-------------|
| rychlost 0,6 Km/h (kraul-trén.) | 0,234 | 0,056 |
| rychlost 0.6 km/h (kraul-netrén.) | 0,297 | 0,071 |
| rychlost 1,2 km/h (kraul- trén.) | 0,314 | 0,075 |
| rychlost 1.2 km/h (kraul-netrén.) | 0,506 | 0,121 |
| rychlost 1,8 km/h (kraul-trén.) | 0,506 | 0,121 |
| rychlost 2,4 km/h (kraul-trén.) | 0,627 | 0,150 |
| rekreační tempo (prsa) | 0,677 | 0,162 |
| rekreační tempo (znak) | 0,704 | 0,168 |
| šlapání vody - rychle) | 0,713 | 0,170 |
| rekreační tempo (motýlek) | 0,720 | 0,172 |
| rychlost 1.8 km/h (kraul-netrén.) | 0,748 | 0,179 |
| rychlost 3.0 km/h (kraul-trén.) | 0,895 | 0,214 |
| rychlost 2.4 km/h (kraul-netrén.) | 1,045 | 0,250 |

Tab. 13. Výdej energie při tělesné aktivitě pro zdraví a při sportování - ostatní sportovní odvětví

| Ostatní sportovní odvětví | kJ/kg.min | kcal/kg.min |
|---------------------------|-----------|-------------|
| Aerobik (volné tempo) | 0,267 | 0,064 |
| Aerobik (střední tempo) | 0,428 | 0,102 |
| Aerobik (rychlé tempo) | 0,561 | 0,134 |

| | | |
|---|-------|-------|
| Badminton (rekreačně) | 0,347 | 0,083 |
| Badminton (závodně) | 0,525 | 0,125 |
| Baseball | 0,298 | 0,071 |
| Basketbal (trénink, rekreačně) | 0,579 | 0,138 |
| Basketbal (utkání, závodně) | 0,632 | 0,151 |
| Běžky (lehký sních - volné tempo) | 0,463 | 0,111 |
| Běžky (těžký sních - chůze) | 0,499 | 0,119 |
| Běžky (těžký sních - střední rychlost) | 0,654 | 0,156 |
| Běžky (těžký sních - vysoká rychlost) | 1,275 | 0,305 |
| Bowling | 0,392 | 0,094 |
| Box (trénink) | 0,579 | 0,138 |
| Box (utkání v ringu) | 0,926 | 0,221 |
| Bruslení (volné tempo) | 0,385 | 0,092 |
| Fotbal (utkání) | 0,650 | 0,155 |
| Golf s motorovým vozíkem | 0,180 | 0,043 |
| Golf s taháním vozíku | 0,290 | 0,069 |
| Gymnastika (rekreační) | 0,322 | 0,077 |
| Gymnastika (závodní) | 0,397 | 0,095 |
| Házená (trénink) | 0,577 | 0,138 |
| Házená (utkání) | 0,615 | 0,147 |
| Hokej (lední) | 1,243 | 0,297 |
| Hokej (pozemní) | 0,579 | 0,138 |
| Horolezectví | 0,527 | 0,126 |
| Jachting (v mírném větru) | 0,207 | 0,049 |
| Jízda na koni (chůze) | 0,175 | 0,042 |
| Jízda na koni v klusu | 0,268 | 0,064 |
| Jízda na koni v klusu ve stoje | 0,424 | 0,101 |
| Jízda na koni v cvalu | 0,535 | 0,127 |
| Jízda na motocyklu | 0,579 | 0,138 |
| Jízda na motorové lodi | 0,180 | 0,043 |
| Jóga | 0,258 | 0,062 |
| Judo (trénink) | 0,819 | 0,196 |
| Judo (utkání) | 1,484 | 0,355 |
| Kanoistika (volné pádlování) | 0,285 | 0,068 |
| Kanoistika (rychlejší pádlování) | 0,527 | 0,126 |
| Kanoistika (závod - sprint) | 1,664 | 0,398 |
| Karate | 0,846 | 0,202 |
| Kendo | 0,828 | 0,198 |
| Kolová | 0,640 | 0,153 |
| Krasobruslení (volná jízda jednotlivci) | 1,032 | 0,247 |
| Kriket | 0,350 | 0,084 |
| Lakros | 0,623 | 0,149 |
| Lukostřelectví | 0,280 | 0,067 |
| Lyžařský sjezd (lehký) | 0,435 | 0,104 |
| Lyžařský sjezd (těžký) | 0,510 | 0,122 |

| | | |
|---|-------|-------|
| Lyžařský sjezd (závod) | 0,995 | 0,238 |
| Lyžařský sjezd (skateboard) | 0,499 | 0,119 |
| Posilování (kruhový trénink bez zátěže) | 0,356 | 0,085 |
| Posilování (kruhový trénink Universal) | 0,472 | 0,113 |
| Ragby | 0,853 | 0,204 |
| Softbal | 0,294 | 0,070 |
| Squash | 0,891 | 0,213 |
| Stolní tenis (nesoutěžně) | 0,288 | 0,069 |
| Surfing 0,343 | 0,343 | 0,082 |
| Šerm (trénink) | 0,321 | 0,077 |
| Šerm (soutěž) 0,641 | 0,641 | 0,153 |
| Tenis (rekreační čtyřhra) 0,389 | 0,389 | 0,093 |
| Tenis (závodní čtyřhra) | 0,594 | 0,142 |
| Tenis (rekreační dvouhra) | 0,686 | 0,164 |
| Tenis (závodní dvouhra) | 0,782 | 0,187 |
| Turistika (horská) | 0,620 | 0,149 |
| Veslování (volné tempo) | 0,500 | 0,120 |
| Veslování (závodní tempo) | 1,220 | 0,291 |
| Vodní lyžování | 0,480 | 0,115 |
| Volejbal (nesoutěžně) | 0,225 | 0,054 |
| Volejbal (soutěžně) | 0,515 | 0,123 |
| Vzpírání | 1,024 | 0,245 |
| Zápas (trénink) | 0,835 | 0,199 |

Legenda k tabulkám č.14 až č.18

- I** - Počet činností za týden
- II** - Průměrné trvání jedné činnosti (hod)
- III** - Trvání/týden (hod/týden)
- IV** - Energetická spotřeba (kcal/kg.min)
- V** - Energetická spotřeba za týden (kcal/kg.týden))
- VI** - Podíl energetické spotřeby na celkové energetické

Tab.14. Odhad průměrné denní energetické spotřeby. Osoba A je muž (věk 35 let, výška 180 cm, hmotnost 75 kg). Má sedavé zaměstnání a pravidelné pohybové aktivity se nevěnuje.

| OSOBA A (muž) | I | II | III | IV | V | VI |
|---|---|----|-----|-------|------|------|
| Zaměstnání (vč. jídla) | 5 | 10 | 50 | 0,027 | 81,0 | 30,4 |
| Doprava ve všední den | 5 | 1 | 5 | 0,030 | 9,0 | 3,4 |
| Doprava o víkendu | 2 | 2 | 4 | 0,030 | 7,2 | 2,7 |
| Odpočinek doma (mimo spánek, vč. jídla) | 5 | 6 | 30 | 0,025 | 45,0 | 16,9 |
| Návštěva kulturních pořadů | 1 | 3 | 3 | 0,025 | 4,5 | 1,7 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|------------|-------|-----------------|--------------|
| Práce v domácnosti | 2 | 1 | 2 | 0,061 | 7,3 | 2,7 |
| Práce na zahradě (chalupě) | 2 | 3 | 6 | 0,085 | 30,6 | 11,5 |
| Odpočinek na chalupě | 2 | 13 | 26 | 0,025 | 39,0 | 14,6 |
| Sport | 0 | 0 | 0 | 0,000 | 0,0 | 0,0 |
| Spánek | 7 | 6 | 42 | 0,017 | 42,8 | 16,1 |
| Celkem (kcal/kg.týden) | - | - | 168 | - | 266,4 | 100,0 |
| Celkem (kcal/týden) | - | - | - | - | 19.980,0 | - |
| Celkem (kcal/den) | - | - | - | - | 2.854,3 | - |
| Navýšení nad náležitý BM (%) | - | - | - | - | 62,6 | - |
| Celkem (kcal/kg.den) | - | - | - | - | 38,06 | - |

Tab.15. Odhad průměrné denní energetické spotřeby. Osoba B je muž (věk 35 let, výška 180 cm, hmotnost 75 kg). Má sedavé zaměstnání, pravidelně se věnuje pohybové aktivitě.

| OSOBA B (muž) | I | II | III | IV | V | VI |
|---|----------|-----------|------------|-----------|-----------------|-------------|
| Zaměstnání (vč. jídla) | 5 | 10 | 50 | 0,027 | 81,0 | 22,5 |
| Doprava ve všední den | 5 | 1 | 5 | 0,030 | 9,0 | 2,5 |
| Doprava o víkendu | 2 | 2 | 4 | 0,030 | 7,2 | 2,0 |
| Odpočinek doma (mimo spánek, vč. jídla) | 5 | 3 | 15 | 0,025 | 22,5 | 6,2 |
| Návštěva kulturních pořadů | 2 | 3,5 | 7 | 0,025 | 10,5 | 2,9 |
| Práce v domácnosti | 5 | 2 | 10 | 0,061 | 36,6 | 10,2 |
| Práce na zahradě (chalupě) | 2 | 8 | 16 | 0,085 | 81,6 | 22,6 |
| Odpočinek na chalupě | 2 | 7,5 | 15 | 0,025 | 22,5 | 6,2 |
| Sport | 4 | 1 | 4 | 0,194 | 46,6 | 12,9 |
| Spánek | 7 | 6 | 42 | 0,017 | 42,8 | 11,9 |
| Celkem (kcal/kg.týden) | - | - | 168 | - | 360,3 | 99,9 |
| Celkem (kcal/týden) | - | - | - | - | 27.022,5 | - |
| Celkem (kcal/den) | - | - | - | - | 3.860,4 | - |
| Navýšení nad náležitý BM (%) | - | - | - | - | 119,9 | - |
| Celkem (kcal/kg.den) | - | - | - | - | 51,5 | - |

Tab.16. Odhad průměrné denní energetické spotřeby. Osoba C je žena (věk 35 let, výška 165 cm, hmotnost 55 kg). Má sedavé zaměstnání, pohybové aktivitě se nevěnuje.

| OSOBA C (žena) | I | II | III | IV | V | VI |
|------------------------|----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|
| Zaměstnání (vč. jídla) | 5 | 10 | 50 | 0,027 | 81,0 | 28,6 |
| Doprava ve všední den | 5 | 1 | 5 | 0,030 | 9,0 | 3,2 |
| Doprava o víkendu | 2 | 2 | 4 | 0,030 | 7,2 | 2,5 |

| | | | | | | |
|---|---|-----|------------|-------|-----------------|--------------|
| Odpočinek doma (mimo spánek, vč. jídla) | 5 | 4,4 | 22 | 0,025 | 33,0 | 11,6 |
| Návštěva kulturních pořadů | 1 | 3 | 3 | 0,025 | 4,5 | 1,6 |
| Práce v domácnosti | 5 | 2 | 10 | 0,061 | 36,6 | 12,9 |
| Práce na zahradě (chalupě) | 2 | 3 | 6 | 0,085 | 30,6 | 10,8 |
| Odpočinek na chalupě | 2 | 13 | 26 | 0,025 | 39,0 | 13,7 |
| Sport | 0 | 0 | 0 | 0,000 | 0,0 | 0,0 |
| Spánek | 7 | 6 | 42 | 0,017 | 42,8 | 15,1 |
| Celkem (kcal/kg.týden) | - | - | 168 | - | 283,7 | 100,0 |
| Celkem (kcal/týden) | - | - | - | - | 15.603,5 | - |
| Celkem (kcal/den) | - | - | - | - | 2.229,1 | - |
| Navýšení nad náležitý BM (%) | - | - | - | - | 68,4 | - |
| Celkem (kcal/kg.den) | - | - | - | - | 40,53 | - |

Tab.17. Odhad průměrné denní energetické spotřeby. Osoba D je žena (věk 35 let, výška 165 cm, hmotnost 55 kg). Má sedavé zaměstnání, pravidelně se věnuje pohybové aktivitě.

| OSOBA D (žena) | I | II | III | IV | V | VI |
|---|----------|-----------|------------|-----------|-----------------|-------------|
| Zaměstnání (vč. jídla) | 5 | 10 | 50 | 0,027 | 81,0 | 22,6 |
| Doprava ve všední den | 5 | 1 | 5 | 0,030 | 9,0 | 2,5 |
| Doprava o víkendu | 2 | 2 | 4 | 0,030 | 7,2 | 2,0 |
| Odpočinek doma (mimo spánek, vč. jídla) | 5 | 2 | 10 | 0,025 | 15,0 | 4,2 |
| Návštěva kulturních pořadů | 2 | 3,5 | 7 | 0,025 | 10,5 | 2,9 |
| Práce v domácnosti | 5 | 3 | 15 | 0,061 | 54,9 | 15,3 |
| Práce na zahradě (chalupě) | 2 | 8 | 16 | 0,085 | 81,6 | 22,8 |
| Odpočinek na chalupě | 2 | 7,5 | 15 | 0,025 | 22,5 | 6,3 |
| Sport | 4 | 1 | 4 | 0,139 | 33,4 | 9,3 |
| Spánek | 7 | 6 | 42 | 0,017 | 42,8 | 12,0 |
| Celkem (kcal/kg.týden) | - | - | 168 | - | 357,9 | 99,9 |
| Celkem (kcal/týden) | - | - | - | - | 19.684,5 | - |
| Celkem (kcal/den) | - | - | - | - | 2.812,1 | - |
| Navýšení nad náležitý BM (%) | - | - | - | - | 112,4 | - |
| Celkem (kcal/kg.den) | - | - | - | - | 51,13 | - |

Tab.18. Srovnání podílů energetické spotřeby při vyjmenovaných činnostech na celkové energetické spotřebě u jednotlivých osob.

| OSOBY | A | B | C | D |
|---------------------|----------|----------|----------|----------|
| Zaměstnání, doprava | 36,5 | 27,0 | 34,3 | 27,1 |

| | | | | |
|------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| Pasivní odpočinek a spánek | 47,6 | 24,3 | 40,4 | 22,5 |
| Aktivní trávení volného času | 15,9 | 48,6 | 25,3 | 50,3 |
| Celkem | 100,0 | 99,9 | 100,0 | 99,9 |

PRÁCE S TABULKAMI

Podle druhu pohybové činnosti si najdeme v tabulkách energetickou hodnotu, vztaženou na jednotku hmotnosti a trvání a vyjádřenou buď v kaloriích nebo v joulech. Tuto hodnotu vynásobíme hmotností (v kg) a trváním činnosti (v minutách) a dostaneme tak celkovou energetickou spotřebu.

Vzhledem k tomu, že některé činnosti neprovádíme pravidelně každý den (víkendové práce na chalupě nebo na zahradě, sportování a pod.), je výhodnější nejprve spočítat týdenní energetickou spotřebu a teprve z ní průměrnou energetickou spotřebu za den. Tím "vyhladíme" poněkud dezorientující excesy.

V posledních pěti tabulkách (tab. 14. až 18.) jsou uvedeny příklady výpočtu průměrné denní energetické spotřeby čtyř osob (2 somatotypologicky shodní muži a 2 somatotypologicky shodné ženy) s rozdílným životním stylem: Přesto, že věnují stejný čas náročnému sedavému zaměstnání i spánku a tráví shodnou dobu dopravou do zaměstnání a na víkendovou chalupu, zbytek "volného" času tráví rozdílně.

Muž B a žena D jsou aktivnější než druhá dvojice (věnují více času fyzické práci doma a na chalupě, věnují se pravidelnému sportování pro zdraví a navštěvují častěji kulturní akce) a při této aktivitě spotřebují okolo 50% celkové energetické spotřeby (tab. 18.). Výsledkem je výrazně vyšší průměrná spotřeba energie za den (navýšení nad BM je u nich o 57,3, resp. o 44,0 % vyšší než u osob A a C, které spotřebují 40 až 48% celkové energie při odpočinku vsedě nebo vleže a při spánku - srovnání tab. 14 a 16 s tab. 15 a 17, tab. 18).

Je proto logické, že pasivní dvojice se nachází v rizikové hypokinetické oblasti okolo 40 kcal/kg.24 hod (38,06, resp. 40,53 kcal/kg.24 hod), zatímco aktivnější dvojice svým energetickým příjmem za týden má od hranice hypokineze dostatečný odstup. Rovněž týdenním energetickým výdejem při sportovní aktivitě (46,6, resp. 33,4 kcal/kg.týden) účinně snižují ev. riziko vzniku MCVS.