



● Repartição da ração energética durante o desenvolvimento (rapazes)

idades	peso médio kg	gastos energéticos em kcal/dia			ração ener- gética total
		manutenção	crescimento	actividade	
até 3 meses	4,6	365	128	57	550
9-12 meses	9,6	800	60	150	1010
2-3 anos	13,6	1020	30	310	1360
4-5 anos	17,4	1200	35	485	1720
9-10 anos	31,3	1750	30	640	2420
16-17 anos	60,3	2500	60	540	3100

● Necessidades energéticas médias mais comuns em meios ocidentalizados

intervalos etários	18-29		30-59		60-69	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀
sedentários	2360	1760	2280	1760	1930	1600
leve + sedentário	2450	1830	2370	1830	2000	1650
leve + leve	2630	1960	2540	1960	2150	1760

♂ 70 kg / ♀ 55 kg

● Gastos energéticos com 1/2 h de marcha, conforme peso e velocidade

Peso corporal, kg →	45	55	65	75	85
4 Km/h	80	97	104	119	130
5 Km/h	97	112	128	142	162
6,5 Km/h	128	142	160	182	205

gastos expressos em Kcal.