

Fator Atividade

Tabela 2.9 Atividades físicas relacionadas a cada nível de atividade física

Nível de atividade física (NAF)*	Atividade física
Sedentário ($\geq 1 < 1,4$)	Trabalhos domésticos de esforço leve a moderado, caminhadas para atividades relacionadas com o cotidiano, ficar sentado por várias horas
Leve ($\geq 1,4 < 1,6$)	Caminhadas (6,4 km/h), além das mesmas atividades relacionadas ao NAF sedentário
Moderado ($\geq 1,6 < 1,9$)	Ginástica aeróbica, corrida, natação, jogar tênis, além das mesmas atividades relacionadas ao NAF sedentário
Intenso ($\geq 1,9 < 2,5$)	Ciclismo de intensidade moderada, corrida, pular corda, jogar tênis, além de atividades relacionadas ao NAF sedentário

* Definido como a razão entre a TMB e o gasto energético de 24 horas (TMB/GE-24 h).

Fonte: Institute of Medicine/Food and Nutrition Board, 2005.

Classificação da atividade ocupacional

Faixa etária	Sexo	Leve (maior parte do tempo sentado)	Moderada (maior parte do tempo em movimento)	Intensa (maior parte do tempo em movimento com uso de força física)
19 a 65 anos	Masculino	1,55	1,78	2,1
	Feminino	1,56	1,64	1,82
> 65 anos	Masculino	1,4	1,6	1,9
	Feminino	1,4	1,6	1,8

Fonte: Adaptado de FAO/WHO/UNU, 1985.

Classificação do estilo de vida a partir dos 6 anos de idade para sexos feminino e masculino	Nível de atividade física (NAF)
Sedentários ou com atividades leves	1,4 a 1,69 (1,55)
Ativos ou com atividades moderadas	1,7 a 1,99 (1,85)
Muito ativos ou com atividades vigorosas ou intensas	2 a 2,4 (2,2)
Intensas	> 2,4 - é difícil de ser mantido por longo período de tempo

Fonte: Adaptado de FAO/WHO/UNU, 2004.

FA para Pacientes Hospitalizados

Condição	Nível de atividade
Acamado	1,2
Acamado + em movimento	1,25
Em movimento	1,3

Fonte: Adaptado de Long et al. 1979; Martins e Cardoso, 2000; Guerra, 2002 e Justino e Waitzberg, 2009.

Fator Injúria

Condição clínica	Fator injúria
Cirurgias de pequeno porte	1,1 a 1,2
Cirurgias de grande porte	1,2 a 1,5
Infeções leves	1,1 a 1,2
Infeção grave	1,3 a 1,35
Sepse/ síndrome da resposta inflamatória sistêmica (SIRS)	1,3 a 1,8
Câncer	1,1, a 1,45
Trauma de tecidos moles	1,4 a 1,7
Trauma esquelético	1,2 a 1,4
Insuficiência cardíaca, hepática, respiratória ou renal	1,35 a 1,4

Adaptado de Long et al. 1979; Martins e Cardoso, 2000; Guerra, 2002 e Justino e Waitzberg, 2009.

Fator Térmico

Temperatura corporal	Fator térmico
38°C	1,1
39° C	1,2
40° C	1,3
41° C	1,4

Fonte: Adaptado de Long et al. 1979; Martins e Cardoso, 2000; Guerra, 2002 e Justino e Waitzberg, 2009.