

Valores de metabolismo para algumas atividades

Atividade	Metabolismo	
	W/m ²	met
Dormir	41	0,7
Reclinado	46	0,8
Sentado, relaxado	58	1,0
Em pé relaxado ou atividade sedentária (escritório, escola, etc)	70	1,2
Fazer compras, atividades laboratoriais, lavar pratos empé	93	1,6
Cozinhar	93 a 116	1,6 a 2,0
Limpar	116 a 198	2,0 a 3,4
Lavar e passar roupas	116 a 209	3,4 a 3,6
Caminhando em local plano a 2 km/h	110	1,9
a 3 km/h	140	2,4
a 4 km/h	165	2,8
a 5 km/h	200	3,4
Subindo rampas inclinadas (velocidade de 1,6 km/h) a 5%	140	2,4
a 15%	169	2,9
a 20%	209	3,6
Datilografar	52 a 70	0,9 a 1,2
Barbear-se, banhar-se e vestir-se	99	1,7

Valores de I_{clo} para algumas vestimentas

Vestimenta	I_{clo}	Vestimenta	I_{clo}
Meia calça	0,10	Colete em tecido leve	0,15
Meia fina	0,03	Colete em tecido pesado	0,29
Meia grossa	0,05	Sueter em tecido pesado	0,37
Calcinha e sutiã	0,03	Saia grossa	0,25
Cueca	0,03	Vestido leve	0,15
Cuecão longo	0,10	Vestido grosso manga comprida	0,40
Short	0,11	Jaqueta tecido leve	0,22
Bermuda	0,15	Jaqueta tecido pesado	0,49
Camiseta de baixo	0,09	Calça fina	0,20
Camisa de baixo mangas compridas	0,12	Calça média	0,25
Camisa manga curta	0,15	Calça flanela	0,28
Camisa fina manga comprida	0,20	Sandálias	0,02
Camisa manga comprida	0,25	Sapatos	0,04
Camisa flanela manga comprida	0,30	Botas	0,08
Blusa com mangas compridas	0,15		