CONSUMO DE AR CONFORME ATIVIDADE FÍSICA

Classificação da Atividade	Volume Respirado	
	Homens Adultos	Mulheres Adultas
	l/min	l/min
Dormindo	6	
Descansando	7,5	6
Esforço de Trabalho Leve	20	19
Esforço de Trabalho Médio	29,2	
Esforço de Trabalho Médio/Pesado	43	26
Esforço de Trabalho Pesado	59,5	
Máximo esforço possível	132	
Máxima Capacidade Respiratória	160	

Dados compilados por: João A. Munhoz
joao.munhoz@bol.com.br