

METS: UNIDAD DE MEDIDA DEL ÍNDICE METABÓLICO

Cuando nuestro paciente realiza una **ergometría** siempre se incluye cuántos METS ha realizado. ¿Qué significa eso? ¿Puedo correlacionar los Mets de la prueba de esfuerzo con actividades cotidianas?

El Met es la unidad de medida del índice metabólico de **energía que consume un individuo en situación de reposo y corresponde a 3,5 ml O₂/Kg x min**, que es el consumo mínimo de oxígeno que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales.

CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

MUY LIGERA (< 3 Mets)

- Dormir
- Estar tumbado
- Estar sentado
- Conducir
- Comer
- Vestirse
- Caminar en terreno llano

LIGERA - MODERADA (3-6 Mets)

- Tarea de jardinería
- Tareas domésticas
- Jugar al golf
- Nadar suave
- Montar en bicicleta sobre terreno llano
- Bajar escaleras

INTENSA O VIGOROSA (> 6 Mets)

- Carga-descarga de objetos pesados
- Subir o bajar escaleras corriendo
- Cavar
- Cortar leña
- Disciplinas deportivas practicada de forma intensa (correr, fútbol, esquí de fondo, escalada, etc.)

ACTIVIDADES COTIDIANAS			
Actividad	kcal/kg*min.	kcal/kg*30 min.	MET
Dormir	0,015	0,45	0,9
Estar relajado	0,018	0,54	1,08
Leer	0,018	0,54	1,08
Conversar	0,024	0,72	1,44
Estar sentado	0,025	0,75	1,5
Escribir	0,027	0,81	1,62
Mantenerse de pie	0,029	0,87	1,74
Comer	0,03	0,9	1,8
Barrer	0,031	0,93	1,86
Lavar platos	0,037	1,11	2,22
Conducir	0,04	1,2	2,4
Cocinar	0,045	1,35	2,7
Ducharse	0,046	1,38	2,76
Lavarse y vestirse	0,05	1,5	3
Hacer la cama	0,057	1,71	3,42
Limpiar ventanas	0,061	1,83	3,66
Planchar	0,063	1,89	3,78
Lavar suelos	0,066	1,98	3,96
Pasar la aspiradora	0,068	2,04	4,08
Cuidar el jardín	0,09	2,7	5,4
Bajar escaleras	0,101	3,03	6,06
Subir escaleras	0,254	7,62	15,24

¿Cuántos METS crees que hace un jugador de fútbol profesional?

La media de distancia que corre un jugador de fútbol durante un partido, se suele situar en 10 kilómetros, siendo de 8 kilómetros la distancia de los que menos han corrido, y de 12 kilómetros los que más lo han hecho.

El estudio de Coelho et al “*ENERGY EXPENDITURE ESTIMATION DURING OFFICIAL SOCCER MATCHES*” describe un gasto energético cercano a **18 Mets** en jugadores de fútbol sub20.

Coelho et al.: Energy expenditure of professional soccer players

www.brjb.com.br

ORIGINAL PAPER (ARTIGO ORIGINAL)

ENERGY EXPENDITURE ESTIMATION DURING OFFICIAL SOCCER MATCHES

Daniel B. Coelho¹, Leonardo G. Coelho¹, Lucas A. Mortimer¹, Luciano A. Condessa¹, João B. Ferreira-Junior¹, Diego A. Borba¹, Bernardo M. Oliveira¹, João C. Bouzas-Marins², Danusa D. Soares¹, Emerson Silami-Garcia¹

¹Centro de Excelência Esportiva (CENESP), Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil.

²Universidade Federal de Viçosa. Viçosa, Minas Gerais, Brasil.

