

# NUTRIÇÃO

# 100

# Dúvidas

Com **Mandi Tomaz**



# ESTIMATIVA DO GASTO ENERGÉTICO

Como posso saber meu gasto energético?

Vale lembrar que é uma estimativa do metabolismo, não é exato.

Usamos algumas fórmulas para nos aproximarmos da realidade.

$$\text{GET} = \text{TMB} \times \text{FA}$$

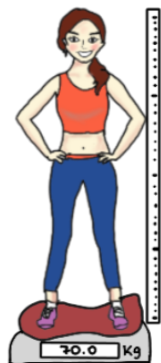
Taxa de gasto em repouso

Fator de atividade

Para o cálculo da TMB (taxa de metabolismo basal), que representa 70% do nosso gasto. Para indivíduos eutróficos (normais sem grandes alterações) podemos usar equações da OMS e de HARRIS-BENEDICT.

Vamos inserir uma exemplo para melhor compreensão. Nele vamos utilizar as duas fórmulas e fazer uma média entre elas.

Maria, 27 anos  
(sedentária)



HB  $\text{TMB} = 655 + (9,6 \times \text{peso}) + (1,9 \times \text{altura}_{\text{cm}}) - (4,7 \times \text{idade})$

$$655 + (9,6 \times 70) + (1,9 \times 163) - (4,7 \times 27)$$

$$655 + 672 + 309,7 - 126,9$$

$$\text{TMB} = 1510 \text{ Kcal}$$

OMS  $\text{TMB} = 14,818 \times \text{peso} + 486,6$

$$14,818 \times 70 + 486,6$$

$$\text{TMB} = 1524 \text{ Kcal}$$

$$\text{Média} = (1510 + 1524) \div 2 = 1517 \text{ Kcal}$$

$$\text{TBM de Maria} = 1517 \text{ Kcal}$$

O FA (fator de atividade) é um índice que varia conforme o nível de atividade física praticado individualmente. Eleger qual índice inserir na equação também pode ser guiado pela facilidade ou dificuldade que a pessoa tem de perder ou ganhar peso, indicando a intensidade do seu metabolismo. A tabela a seguir informa os fatores de atividade a consultar.

*Google*

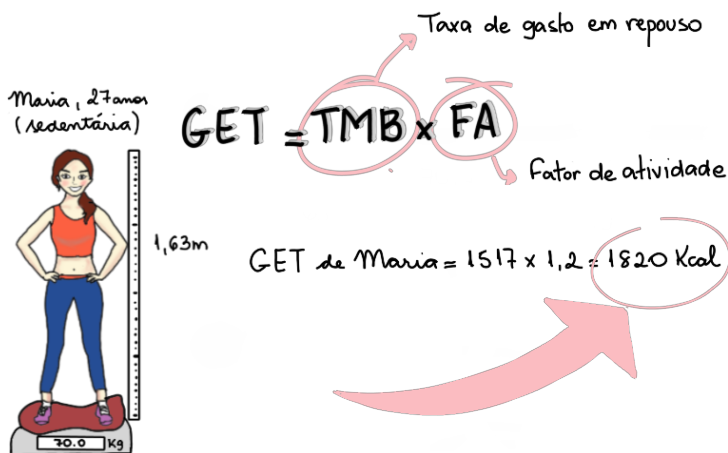
Gasto Energético Total	
A tabela a seguir permite determinar o cálculo da ingestão diária recomendada de quilocalorias de um indivíduo para manter o peso atual.	
Nível de atividade	Equação do Gasto Energético
Sedentário (pouco ou nenhum exercício / n° passos por dia < 10.000)	Gasto Energético Total = TMB x 1,2
Exercício leve (1-3 dias por semana)	Gasto Energético Total = TMB x 1,375
O exercício moderado (3-5 dias por semana)	Gasto Energético Total = TMB x 1,55
Exercício pesado (6-7 dias por semana)	Gasto Energético Total = TMB x 1,725
Exercício muito pesado (duas vezes por dia, extras treinos pesados)	Gasto Energético Total = TMB x 1,9

*Maria*

[https://en.wikipedia.org/wiki/Harris%E2%80%93Benedict\\_equation](https://en.wikipedia.org/wiki/Harris%E2%80%93Benedict_equation)

Agora, basta inserir na fórmula inicial que obteremos o gasto energético diário estimado de Maria. Isso quer dizer que consumindo 1820 kcal Maria mantém um peso estável, ou seja, se ela consumir mais, ganhará peso porque o organismo armazenará o excesso, em forma de gordura ou músculo.

Se ela consumir menos, o organismo terá que acionar as reservas, seja nos músculos ou glicogênio e gordura; e ela pedrerá peso.



Feito este cálculo, é necessário a elaboração de um Recordatório alimentar, que nada mais é que enumerar os alimentos consumidos, e suas respectivas quantidades, por 3 dias, incluindo um dia de fim de semana. Desta forma, realizando a média, você obterá o consumo de calorias diário estimado daquela pessoa. Outra opção seria fazer o registro diário à medida que se consome algo. A essa média de consumo calculada damos o nome de VET (valor energético total).