

## EKOLOGIA – Budżet energetyczny organizmów

### (2) Wydatek energetyczny podczas różnych form aktywności

Rodzaj aktywności	Średni PAR	
	mężczyźni	kobiety
<b>Ogólne czynności osobiste</b>		
spanie	1	1
leżenie	1.2	1.2
siedzenie cicho	1.2	1.2
stanie	1.4	1.5
jedzenie i picie	1.4	1.6
zaplatanie włosów		1.8
mycie rąk i twarzy	2.3	
ubieranie się	2.4	3.3
<b>Przemieszczanie się</b>		
prowadzenie samochodu	2	
spacerowanie	2.1	2.5
prowadzenie motocykla	2.7	
wolne chodzenie	2.8	3
spokojne wiosłowanie	3	
szybkie chodzenie	3.8	
wchodzenie po schodach	5	
ciągnięcie rikszy	5.3	
spokojna jazda konna	3.6	
jazda na rowerze	5.6	3.6
jazda na rowerze w terenie	7	
wchodzenie pod górę	7.1	5.4
<b>Prace domowe</b>		
obieranie warzyw	1.9	1.5
zmywanie naczyń		1.7
gniecenie ciasta		3.4
zbieranie drewna na opał	3.3	
nabieranie wody ze studni		4.5
robienie zakupów		4.6
rąbanie drewna	4.2	
mielenie zboża		5.6
noszenie dziecka		1.9
opieka nad dzieckiem - ogólnie		2.5
kąpanie dziecka		3.5
zamiatanie		2.3
prace domowe - ogólnie		2.8
ścielenie łóżka (tropiki)		3.4
odkurzanie		3.9
mycie podłóg		4.4
ścielenie łóżka (klimat zimny)		4.9
trzepanie dywanów		6.2
szycie	1.6	1.5
prasowanie	3.5	1.7
pranie ręczne		2.8
wieszanie prania na zewnątrz		4.4
<b>Czynności rolnicze</b>		
prowadzenie traktora	2.1	
pielenie	4	3.7
okopywanie motyką	4.2	5.3
rozzucanie nawozu	5.2	
kopanie	5.6	5.7

załadunek na ciężarówkę	6.6	
zrywanie owoców	3.4	3.8
przycinanie drzew	3.6	
sadzenie kukurydzy	4.1	
zbiór kukurydzy	5.1	
zbiór ziemniaków	4.4	3
sadzenie ziemniaków	5	3.9
dojenie ręczne	3.6	
opieka nad bydłem	4.6	
czyszczenie konia	5.5	
łowienie ryb na wędkę	1.9	
łowienie ryb harpunem	2.3	
łowienie ryb rękoma		3.94
<b>Praca zawodowa</b>		
kładzenie dachu	2.9	
wbijanie gwoździ	3	
malowanie ścian	3.6	
mieszanie cementu	5.3	
piłowanie	5.8	
noszenie drzewa	6.6	
sadzenie drzew	4.1	
piłowanie	5.8	
ścinanie drzew	6.9	
przekładanie papierów	1.3	1.5
czytanie	1.3	1.5
siedzenie przy biurku	1.3	1.5
pisanie ręczne	1.4	1.4
pisanie na komputerze	1.8	1.8
roboty krawieckie	2.5	2.1
praca w fabryce odzieżowej	3.1	2.2
<b>Czynności sportowe</b>		
żeglowanie	1.42	1.54
aerobik - mało intensywny	3.51	4.24
gra w kręgle	4.21	
tenis	5.8	5.92
siatkówka	6.06	6.06
bieganie długodystansowe	6.34	6.55
wiosłowanie	6.7	5.34
koszykówka	6.95	7.74
aerobik - bardzo intensywny	7.93	8.31
piłka nożna	8	
bieganie - sprint	8.21	8.28
pływanie	9	
<b>Rekreacja - różne czynności</b>		
czytanie	1.22	1.25
malowanie	1.25	1.27
granie w karty/ gry planszowe	1.5	1.75
słuchanie radia/ muzyki	1.57	1.43
oglądanie telewizji	1.64	1.72
granie na trąbce	1.77	
granie na pianinie	2.25	
granie na perkusji	3.71	
tańczenie	5	5.09

Dane: FAO, 2004