

Intensiteti i aktiviteteve fizike

Aktivitet fizik me Intensitet të moderuar Mesatarisht 3-6 MET Kërkon përpjekje të moderuara dhe rrahje zemre të përshejtuara dukshëm	Aktivitet fizik me Intensitet të lartë Mesatarisht >6 METs Kërkon shumë përpjekje dhe shkakton frymëmarrje të shpejtë dhe rritje të konsiderueshme të rrahjeve të zemrës
Shembuj ushtrimesh fizike me intensitet të moderuar:	Shembuj ushtrimesh me intensitet të lartë:
Ecje e shpejtë	Vrap
Kërcim	Ecje/ngjitje e shpejtë e një kodre
Kopshtari	Çiklizëm i shpejtë
Punë shtëpie	Not i shpejtë
Gjueti tradicionale	Sporte dhe lojëra konkurruese, p.sh. lojëra tradicionale, futboll, volejboll, hokej, basketboll
Ndërtim (p.sh. bërje çatie, lyerje me bojë)	Punë me lopatë ose me hapje kanali
Ngritje/lëvizje e ngarkesave të moderuara <20 kg	Ngritje/lëvizje e ngarkesave të mëdha