



## Pratica alguma atividade física regular?

(pelo menos uma vez por semana de forma a transpirar e/ou sentir cansaço)

**2.3 milhões** de portugueses (34,2%) referiram praticar atividade física regular

**A prática de atividade física regular foi mais frequente...**

...nos **homens**,

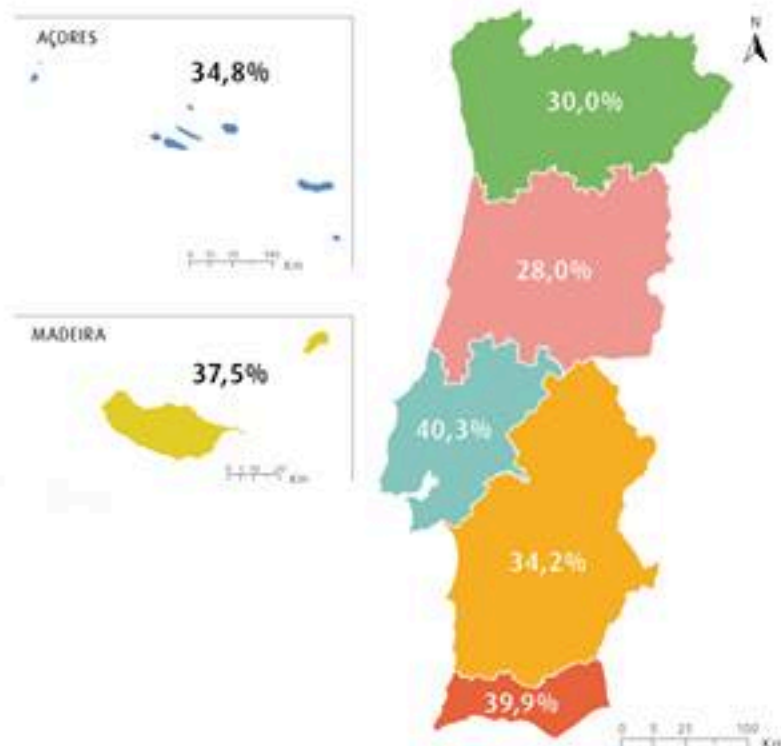


4 em 10 (39,7%)

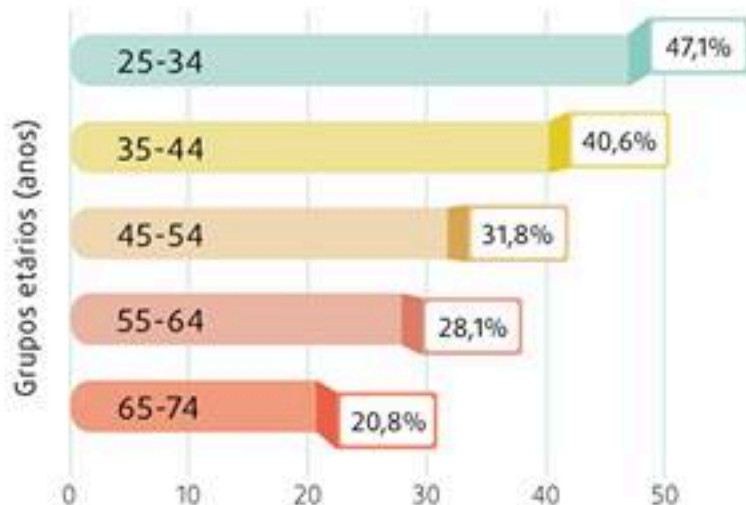


3 em 10 (29,2%)

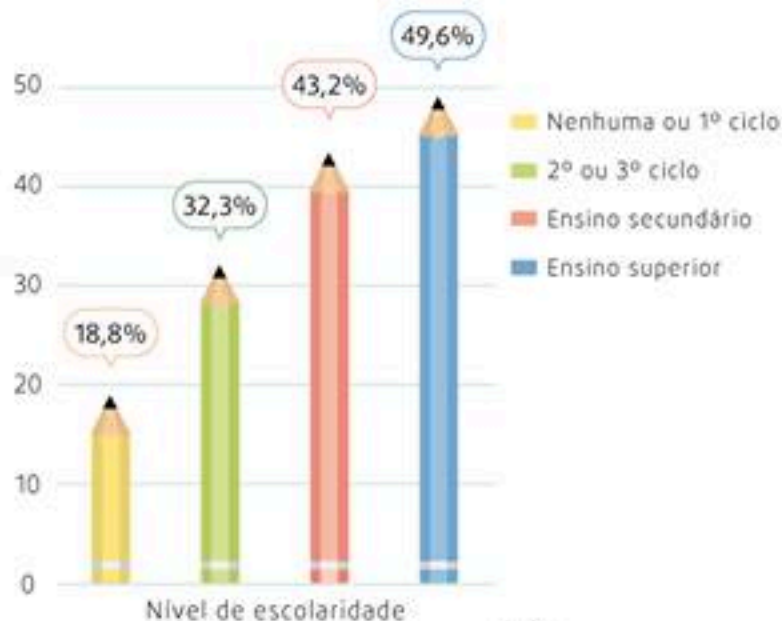
...na região de **Lisboa e Vale do Tejo**,



...no grupo etário dos **25-34 anos**,



...e nas pessoas **com mais escolaridade**.



...nas pessoas **empregadas**,



Fonte:  
<http://hdl.handle.net/10400.18/4795>  
Para mais informações:  
[www.insef.pt](http://www.insef.pt)