



CREF1
Conselho Regional
Educação Física 1^a Região - RJ

SEDENTARISMO E INATIVIDADE FÍSICA: um passo para a OBESIDADE

Eloísa Vilela
CREF1 28634-G/RJ

DADOS OBESIDADE:

- 1 bilhão de pessoas no mundo vivem com obesidade
- 1 em cada 3 brasileiros vivem com obesidade

(Federação Mundial da Obesidade/2023)

CREF1

**PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

-47% dos adultos brasileiros NÃO cumprem as horas de atividades físicas suficientes

- 80% dos jovens NÃO cumprem as horas de atividades físicas essenciais

- 85% das adolescentes MENINAS NÃO cumprem as horas de atividades físicas essenciais

(OMS/2023)

CREF1

**PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Sedentarismo

x



Inatividade Física



CREF1

PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PESSOA INATIVA FISICAMENTE:

< 150 min de Atividade Física moderada por semana
ou
< 75 minutos de Atividade Física vigorosa por semana



FONTE: istockphoto.com

CREF1

PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

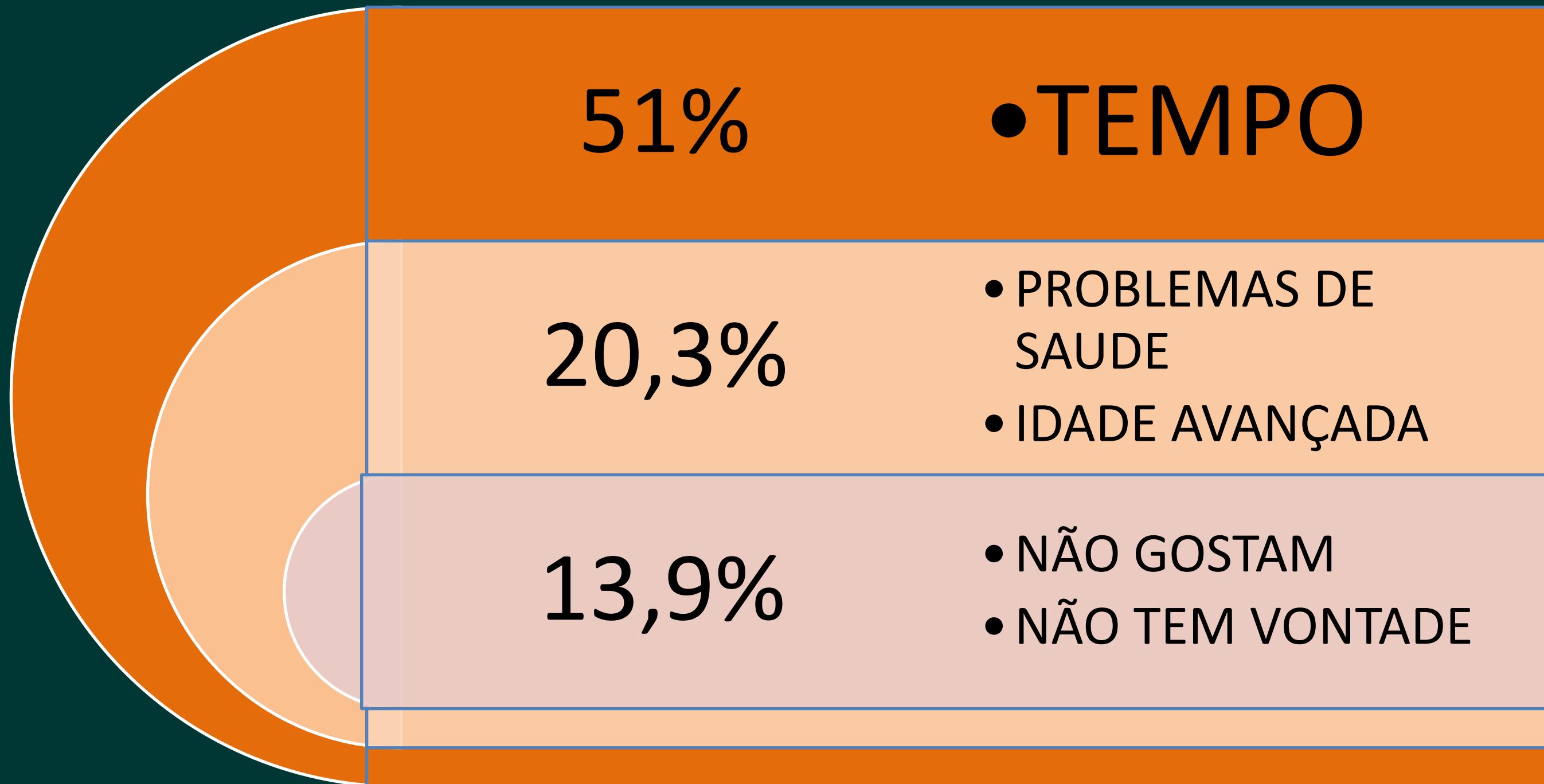
Conseqüências Curto, Médio e Longo prazos:

- **54,7% DOS ÓBITOS NO BRASIL SÃO POR DCNT**
(Ministério da Saúde, 2019)
- **30% DOENÇAS CARDIOVASCULARES** (Sociedade Brasileira de Cardiologia, 2019)
- **20 MILHÕES PESSOAS COM DIABETES NO BRASIL**
(Sociedade Brasileira de Diabetes, 2025)
- **1 SUICÍDIO A CADA 32 MINUTOS NO BRASIL**
(Anuário Brasileiro de Segurança Pública, 2023)

CREF1

PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

POR QUE NÃO? X

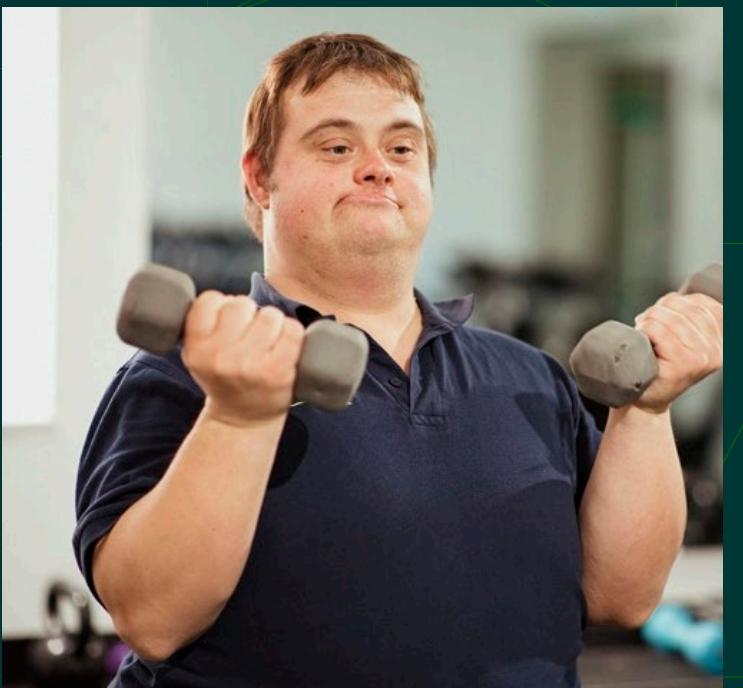


IBGE 2017

CREF1

PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MOVIMENTO É VIDA

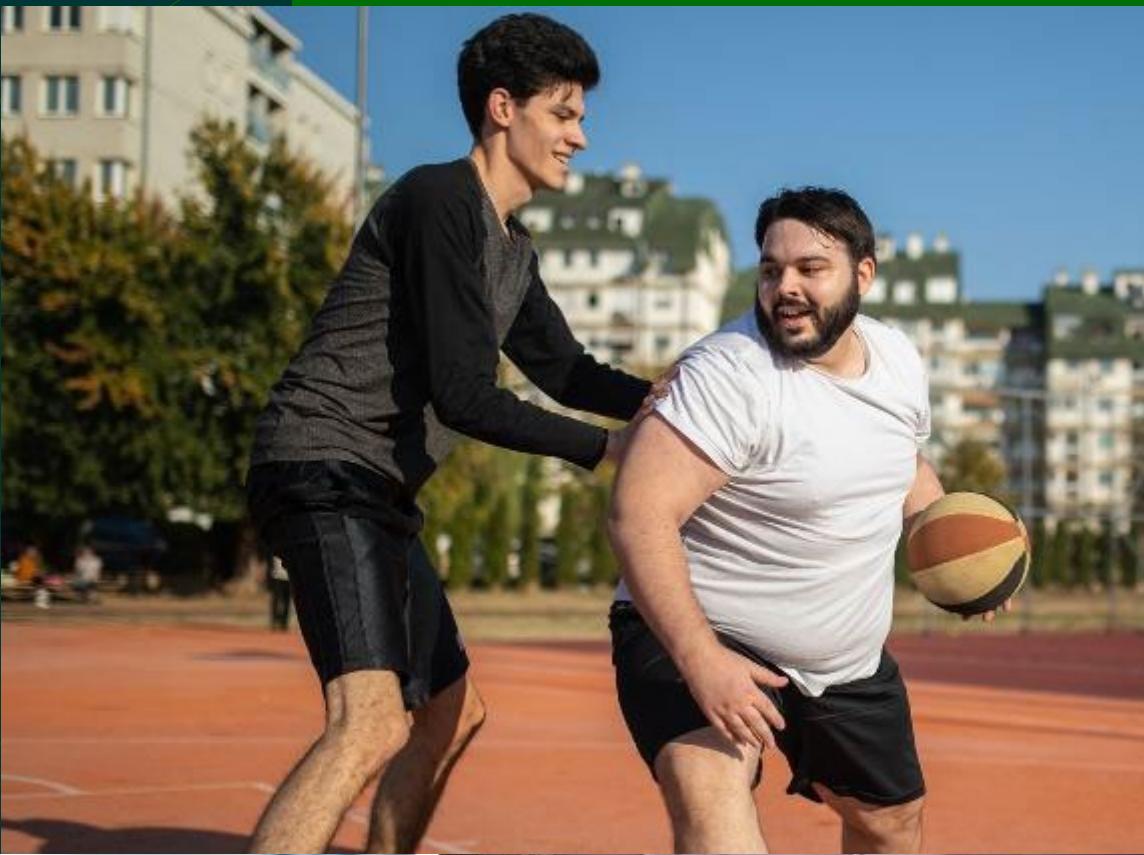


CREF1

PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA



MOVIMENTO É PARA TODOS



CREF1

PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

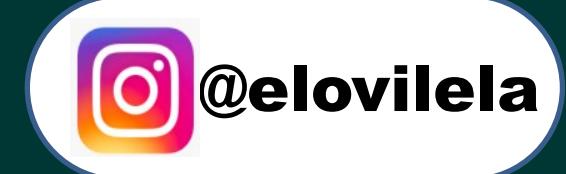




- Especialista em Educação Física Escolar
- Professora de Educação Física Resende/RJ
- Personal Trainer Grupos Especiais Volta Redonda/RJ
- Coordenação de Academia
- Gestão de Academia
- Ginástica Laboral
- Palestrante

- Profissional de Educação Física
- Vice-Presidente CREF1
- Representante do CREF1Mulher
- Coordenadora Frente Parlamentar em Defesa da Educação Física do Rio de Janeiro

PROF. ESP. ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA





Siga o **CREF1** nas
redes sociais

Site: www.cref1.org.br



Instagram

@cref1



Facebook

cref1oficial



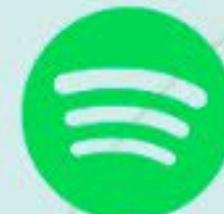
Twitter

cref_1



Youtube

cref1rj



Spotify

Centro de
Memórias CREF1

Obrigada.



ELÔ VILELA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CREF1 28634-G/RJ

