

Los Efectos Multiplicadores de la Actividad Física



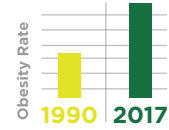
Más que 25% de los jóvenes no están activos diariamente.



1 en 3 niños tiene sobrepeso o es obeso.



2 en 3 adultos tienen sobrepeso o son obesos.



Desde 1990, el índice de la obesidad ha duplicado.

LOS BENEFICIOS MULTIPLICADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE TODA LA VIDA



Menores ganancias en el IMC



Estar en forma está asociado con resultados más altos en exámenes



Menos propensos a fumar, quedarse embarazada, participar en comportamiento sexual arriesgado, o usar drogas



Ahorra hasta \$2,741/año en costos de salud



Reduce el riesgo de cardiopatía, derrame cerebral, cáncer, diabetes

Niños de padres activos son 2x más probables estar activos

Aumenta la expectativa de vida

LOS COSTOS AGRAVANTES DE LA INACTIVIDAD FÍSICA DURANTE TODA LA VIDA



30% de niños son obesos



No estar en forma está asociado con resultados más bajos en exámenes



\$2,741/año en costos de salud más altos



Aumento del riesgo para diabetes, cardiopatía, cáncer, derrame cerebral



5.3 millón muertes prematuras / (cada) año debido a la inactividad

Niños que están inactivos 2X más probables ser obesos en la infancia

Preescolares con padres inactivos son menos probables estar activos

EFFECTOS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

- Cardiopatía
- Diabetes
- Cáncer
- Salud Ósea Disminuida

Niños entre los años 8-18 pasan más que 7 horas al día, en promedio, mirando a pantallas de TVs, computadores y móviles para el entretenimiento.

NIÑOS ACTIVOS SALEN MEJORES

Mejor rendimiento académico. Mejor comportamiento. Mejor salud. Mejor vida.

