

I. Inactividad Física y Obesidad: la historia del huevo y la gallina?.....	13
Sandra Mahecha Matsudo y Victor Matsudo	
II. Aptitud Física y Sedentarismo: Que mata más la Obesidad o la Inactividad?	31
Victor Matsudo y Sandra Mahecha Matsudo	
III. Ejercicio y Metabolismo	41
Sandra Mahecha Matsudo y Victor Matsudo	
IV. Efectos Anti-Inflamatorios del Ejercicio	55
Andréia Gomes Naves	
V. Beneficios de la Actividad Física Aeróbica en el Control de Peso y la Obesidad.....	69
Sandra Mahecha Matsudo y Victor Matsudo	
VI. Ejercicios con Pesos en el Tratamiento y Prevención de la Obesidad	87
Aylton Figueira Jr.	
VII. Actividad Física y Obesidad en el Niño y Adolescente	117
Sandra Mahecha Matsudo, Victor Matsudo y Ana Raimunda Dâmaso	
VIII. Prescripción de la Actividad Física en la Prevención y Tratamiento de la Obesidad	135
Sandra Mahecha Matsudo y Victor Matsudo	
IX. Cambio para un Estilo de Vida Activo en la Prevención y Tratamiento de la Obesidad	157
Sandra Mahecha Matsudo y Victor Matsudo	

Índice

**ACTIVIDAD FÍSICA Y OBESIDAD
PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- X. Contando Pasos en el Camino para Perder Peso:
la Ayuda de los Pasímetros 169**
Sandra Mahecha Matsudo y Timóteo Araújo
- XI. Papel de la Alimentación y Nutrición en el
Controle de la Obesidad 185**
Glaucia Braggion
- XII. La Visión del Paciente:
Es Posible perder Peso haciendo Actividad Física? 211**
Aylson Leme Siquiera