

TABLA DE CONTENIDO

DERECHOS DE AUTOR.....	I
DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	IV
AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE MEMORIAS DE PREGRADO Y TESIS DE POSTGRADO.....	V
TABLA DE CONTENIDOS.....	IX
ÍNDICE DE TABLAS.....	1
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	2
ABREVIATURAS.....	3
UNIDADES DE MEDIDA.....	3
RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	7
I. INTRODUCCIÓN.....	9
II. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	13
III. OBJETIVOS.....	13
IV. HIPÓTESIS.....	14
V. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	15
VI. METODOLOGÍA.....	19
VI.1 Diseño y tipo de investigación.....	19
VI.2 Selección de la muestra y reclutamiento de los participantes.....	19

VI. 2.1 Criterios de Inclusión.....	19
VI. 2.2 Criterios de Exclusión.....	19
VI. 2.3 Asignación de grupo.....	20
VI. 3 Procedimientos de intervención.....	20
VI. 3.1 Fase de aprobación.....	20
VI. 3.2 Fase de información y reclutamiento.....	20
VI. 3.3 Fase de evaluación.....	21
VI. 3.3.1 Eficacia de la bomba toracopulmonar.....	21
VI. 3.3.2 Estimación del consumo máximo de oxígeno (VO ₂).....	22
VI. 3.3.3 Medición de la función muscular inspiratoria y de la musculatura respiratoria.....	23
VI. 3.3.4 Evaluación de presión inspiratoria máxima sostenida (PIMS).....	23
VI. 3.3.5 Evaluación de la capacidad de hacer ejercicio.....	24
VI. 3.4 Fase de intervención.....	24
VI. 3.5 Fase de Reevaluación.....	25
VI. 4 Análisis estadísticos.....	26
VII. VARIABLES DE ESTUDIO.....	27
VII.1 Variables Dependientes.....	27
VII.1 Variables Independientes.....	28
VIII. RESULTADOS.....	29
IX. DISCUSIÓN.....	33

X. CONCLUSIONES	39
XI. GLOSARIO	40
XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
XIII. ANEXOS	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1. Valores pre y post intervención de los tres grupos para las variables de eficacia de bomba toracopulmonar (VVM, PIMáx, PIMS, TL) y la capacidad de hacer ejercicio (TCI). Pág. 29

Tabla N°2. Resultados de las variables ventilatorias y la capacidad de hacer ejercicio, tras 8 semanas de entrenamiento para los respectivos grupos. Pág. 34

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

- Figura 1.** Metodología del estudio Pág. 26
- Figura 2.** VVM expresada en L/min en los grupos EMI, HIIT y EMI+HIIT, pre y post intervención. Pág. 30
- Figura 3.** Función de la musculatura inspiratoria. Pág. 31
- Figura 4.** TCI expresado en Kp en los grupos EMI, HIIT y EMI+HIIT, pre y post entrenamiento respectivamente. Pág. 32

ABREVIATURAS

AF: Actividad Física

CHE: Capacidad de Hacer Ejercicio

CI: Consentimiento Informado

DM: Diabetes Mellitus

EMI: Entrenamiento Muscular Inspiratorio

FC: Frecuencia Cardíaca

FR: Frecuencia Respiratoria

HIIT: Entrenamiento Interválico a Alta Intensidad/High Intensity Interval Training

HTA: Hipertensión Arterial

IMC: Índice de Masa Corporal

IPAQ: Cuestionario Internacional de Actividad Física

MR: Músculos Respiratorios

OMS: Organización Mundial de la Salud

PA: Presión Arterial

PIMáx: Presión Inspiratoria Máxima

PIMS: Presión Inspiratoria Máxima Sostenida

SaO₂: Saturación de Oxígeno

TCI: Test de Carga Incremental

TL: Tiempo Límite (Resistencia de la Musculatura Inspiratoria medida en seg.)

VO₂: Consumo de Oxígeno

VO₂ máx: Consumo Máximo de Oxígeno

VVM: Ventilación Voluntaria Máxima