
COMPARACIÓN DE LA RECUPERACIÓN DE LA FATIGA MUSCULAR
INSPIRATORIA ENTRE JÓVENES SEDENTARIOS Y DEPORTISTAS,
PERTENECIENTES A LA UNIVERSIDAD DE TALCA
EN EL AÑO 2019

ESTEBAN ALEJANDRO ASTETE LUCERO
FRANCISCO ANTONIO CASTRO ANDRADE
MATÍAS FELIPE CONTRERAS JARA
MANUEL IGNACIO TORO ASCENCIO
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA

RESUMEN

Introducción: En el ejercicio de alta intensidad se recluta la musculatura inspiratoria para sostener las demandas ventilatorias. Los sujetos que practican fútbol alcanzan intensidades de ejercicio sobre 85% del Vo₂max durante el partido; por lo tanto, esto puede generar un entrenamiento indirecto de la musculatura inspiratoria, produciendo una mejor respuesta frente a la fatiga y a la recuperación de ella. En cambio, en los sujetos que no practican actividad física regular esto podría ser diferente. Por este motivo el objetivo de este estudio fue determinar las diferencias en la recuperación de la fatiga de los músculos inspiratorios entre un grupo de estudiantes sedentarios sanos y otro que practicaba fútbol. Metodología: Estudio descriptivo de corte transversal aplicado a una muestra de 15 participantes 8 sedentarios y 7 deportistas, según cuestionario IPAQ. Se midió PiMax basal, post test de ejercicio, para valorar fatiga y post 5 para medir recuperación de la fatiga. Resultados: El grupo sedentarios, presentó una caída en promedio de $20,75 \pm 11,82$ cmH₂O equivalente al 15,52% con respecto a la medición inicial con un ($p < 0,05$); el grupo deportista, presentó una caída en promedio de $23,53 \pm 6,7$ cmH₂O equivalente al 14,49% con respecto a la medición inicial con un ($p < 0,01$). Demostrando así que hubo fatiga muscular inspiratoria en ambos grupos. La recuperación de la fatiga muscular inspiratoria, en cmH₂O post 5 minutos, fue de $7,75 \pm 9,79$ cmH₂O correspondiendo a un 5,62%, en el grupo sedentario y de $14,71 \pm 11,32$ cmH₂O correspondiendo al 8,77%. en el grupo deportista. Sin embargo, esta diferencia no fue estadísticamente significativa. **Conclusión:** No existen diferencias significativas en

la recuperación de la fatiga muscular inspiratoria entre el grupo de sujetos jóvenes futbolistas y el sedentario, pertenecientes a la Universidad de Talca.

ABSTRACT

Introduction: In high intensity exercise, inspiratory musculature is recruited to support ventilatory demands. Subjects who play soccer achieve exercise intensities over 85% of Vo_{2max} during the game; therefore, this can generate an indirect training of the inspiratory muscles, producing a better response to fatigue and recovery from it. On the other hand, in subjects who do not practice regular physical activity, this could be different. For this reason, the objective of this study was to determine the differences in recovery from inspiratory muscle fatigue between a group of healthy sedentary students and another who played soccer.

Methodology: Descriptive cross-sectional study applied to a sample of 15 participants, 8 sedentary and 7 athletes, according to the IPAQ questionnaire. Baseline $PiMax$ was measured, post exercise test, to assess fatigue and post 5 to measure recovery from fatigue.

Results: The sedentary group presented an average fall of 20.75 ± 11.82 cmH₂O equivalent to 15.52% with respect to the initial measurement with a ($p < 0.05$); the sports group presented an average fall of 23.53 ± 6.7 cmH₂O equivalent to 14.49% with respect to the initial measurement with a ($p < 0.01$). Thus demonstrating that there was inspiratory muscle fatigue in both groups. Inspiratory muscle fatigue recovery, in cmH₂O after 5 minutes, was 7.75 ± 9.79 cmH₂O corresponding to 5.62%, in the sedentary group and 14.71 ± 11.32 cmH₂O corresponding to 8, 77%. in the sports group. However, this difference was not statistically significant.

Conclusion: There are no significant differences in the recovery of inspiratory muscle fatigue between the group of young soccer players and the sedentary one, belonging to the University of Talca.