

TABLA DE CONTENIDOS

DERECHO DE AUTOR.....	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	4
RESUMEN.....	9
ABSTRACT	11
1. INTRODUCCIÓN	13
1.2. Pregunta de investigación.....	18
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos específicos	19
2. DESARROLLO	21
2.1. Músculos respiratorios	21
2.1.1. Diafragma.....	22
2.1.2. Músculos intercostales y accesorios	23
2.1.3. Respuesta ventilatoria al ejercicio de carga constante e incremental.....	24
2.2. Reflejo metabólico y fatiga de los músculos respiratorios	25
2.3. Efecto del entrenamiento de la musculatura inspiratoria sobre el rendimiento físico y la fuerza de la musculatura inspiratoria.....	27
2.4. Fuerza de la musculatura respiratoria y rendimiento físico	29
3. METODOLOGÍA.....	31
3.1. Búsqueda bibliográfica.....	31

3.1.1.	Método de búsqueda para la identificación de estudios	31
3.2.	Estrategia de búsqueda	32
3.2.1.	Palabras claves y términos mesh.....	32
3.3.	Criterios de selección de los estudios.....	32
3.3.1.	Año de publicación de los estudios.....	32
3.3.2.	Tipo de estudio.....	33
3.3.3.	Numero de artículos encontrados.....	33
3.3.4.	Tipo de participantes	35
3.3.5.	Tipo de intervención	35
3.3.6.	Tipo de resultados	36
4.	RESULTADOS	37
5.	DISCUSIÓN	43
5.1.	Efectos del calentamiento muscular inspiratorio sobre la presión inspiratoria máxima (PIM).....	43
5.2.	Efectos del calentamiento muscular inspiratorio sobre el rendimiento físico.	46
5.3.	Protocolos de calentamiento más utilizados	49
5.4.	Tipos de dispositivos utilizados para el calentamiento de la musculatura inspiratoria.....	50
5.5.	Limitaciones: Revisión bibliográfica	51
5.6.	Proyecciones.....	52
6.	CONCLUSIONES	53
6.1.	Aspectos Relevantes para la diciplina.....	54
7.	GLOSARIO	56
8.	REFERENCIAS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características de los artículos excluidos34

Tabla 2: Resumen de los resultados de distintas investigaciones
relacionadas con los cambios en el rendimiento y la PIM.....37

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Flujograma 34