

Tabla de Contenidos.

Cap.	Título – subtítulo.	Página
	Portada.	i.
	Derechos de autor.	ii.
	Dedicatoria.	iii.
	Agradecimientos.	iv.
	Índice de tablas.	ix.
	Índice de ilustraciones.	x.
	Resumen.	xi.
	Abstract.	xiii.
I	Introducción.	1.
II	Pregunta de Investigación.	5.
III	Objetivos.	6.
	a. Objetivo general.	6.
	b. Objetivos específicos.	6.
IV	Hipótesis.	7.
V	Revisión de la literatura.	8.

	1. Componentes del aparato respiratorio.	8.
	1.1. Parénquima Pulmonar.	8.
	1.2. Bomba tóraco pulmonar.	8.
	i. Presiones.	9.
	ii. Musculatura Respiratoria.	10.
	iii. Diafragma.	12.
	2. Fatiga.	13.
	2.1. Mecanismo de fatiga muscular.	15.
	3. Consumo de Oxígeno (VO ₂).	16.
	3.1. Consumo Máximo de Oxígeno (VO ₂ Max).	16.
	4. Fases de Entrenamiento.	17.
	4.1. Fase I Leve-Moderado.	17.
	4.2. Transición Aeróbico-Anaeróbico o umbral láctico.	18.
	4.3. Fase II Moderado-Intenso.	18.
	4.4. Fase III Intenso-Límite.	19.
	5. Metaborreflejo.	20.
VI	Metodología.	22.

	i. Diseño.	22.
	ii. Variables.	25.
	iii. Instrumentación.	25.
	iv. Procedimientos o técnicas experimentales.	28.
	v. Análisis estadístico.	29.
VII	Resultados.	30.
	a. Caracterización de la muestra.	30.
	b. Fatiga.	32.
	c. Recuperación de la fatiga.	33.
	d. Diferencias en la recuperación de la fatiga.	34.
VIII	Discusión.	35.
IX	Conclusión.	39.
X	Limitaciones del estudio.	40.
XI	Proyecciones del estudio.	41.
XII	Glosario	42.
XIII	Bibliografía	45.
XIV	Anexos	52.

	1. Anexo N°1	52.
	2. Anexo N°2	54.
	3. Anexo N°3	60.
	4. Anexo N°4	62.
	5. Anexo N°5	64.
	6. Anexo N°6	65.
	7. Anexo N°7	69.

INDICE DE TABLAS

• Tabla N°1: Clasificación de la musculatura respiratoria.	11.
• Tabla N°2: Resumen de los criterios de inclusión y exclusión del estudio.	22.
• Tabla N°3: Resumen de las variables del estudio.	25.
• Tabla N°4: Clasificación de los niveles de actividad física según los criterios establecidos por el IPAQ.	27.
• Tabla N°5: Aspectos Biológicos de los participantes.	31.

INDICE DE ILUSTRACIONES

<ul style="list-style-type: none">• Figura N°1: Dispositivo Pi y Pemómetro digital Carefusion MicroRPM™.	26.
<ul style="list-style-type: none">• Figura N°2: Boquillas.<ul style="list-style-type: none">a. Boquilla tipo buceo.b. Boquilla colocada en filtro.	26.
<ul style="list-style-type: none">• Figura N°3: Graficas Caída PiMax.<ul style="list-style-type: none">a. Gráfica caída PiMax grupo Sedentario.b. Gráfica caída PiMax grupo Deportista.	32.
<ul style="list-style-type: none">• Figura N°4: Gráficas de Recuperación de fatiga.<ul style="list-style-type: none">a. Gráfica de recuperación de la fatiga grupo Sedentario.b. Gráfica de recuperación de la fatiga grupo Deportista.	33.
<ul style="list-style-type: none">• Figura N°5: Comparación de la recuperación entre ambos grupos.<ul style="list-style-type: none">a. Gráfica de recuperación en cmH₂O de ambos grupos.b. Gráfica de porcentaje de recuperación de ambos grupos.	34.