
**EFFECTOS DEL CALENTAMIENTO DE LA MUSCULATURA INSPIRATORIA
SOBRE LA FUERZA MUSCULAR INSPIRATORIA Y EL RENDIMIENTO FÍSICO.
REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**KAREN LISSETTE ESPINOZA SEPÚLVEDA
JAVIERA MARÍA GALAZ ARÉVALO
JAVIERA IGNACIA MARTÍNEZ VERGARA
ROSSMERY PAZ VALENZUELA GONZÁLEZ
CATALINA IGNACIA VERDUGO DURÁN
KINESIÓLOGO**

RESUMEN

Objetivo: Revisar la literatura de los últimos 10 años relacionada con los efectos del calentamiento de la musculatura inspiratoria sobre el rendimiento físico y la fuerza de la musculatura inspiratoria. Metodología: Se realizó la búsqueda de artículos en 3 bases de datos electrónicas (pubmed, scielo y Cochrane), para identificar estudios elegibles. Estos debían ser estudios experimentales y estudios de caso control que evaluaron los efectos del calentamiento muscular inspiratorio sobre la fuerza muscular inspiratoria y/o el rendimiento físico. Los evaluadores revisaron los títulos y resúmenes de todos los artículos identificados durante la estrategia de búsqueda. Resultados: Se incluyeron 10 artículos que cumplían con los criterios de elegibilidad, donde participaron 120 hombres y 46 mujeres en total, con una edad entre 25 a 27 años. El mayor aumento de la PIM luego de realizar un 10 calentamiento de los músculos respiratorios fue de un 11%. De igual forma el rendimiento físico tuvo cambios significativos luego de un calentamiento muscular respiratorio pero la variabilidad de formas de medición de los distintos estudios no permite obtener un valor exacto de cambio. Conclusión: Según los resultados obtenidos, el calentamiento de la musculatura respiratoria produce un efecto positivo en la fuerza de los músculos inspiratorios y en el rendimiento físico, siendo este de 2 series de 30 inspiraciones al 40% de la PIM. No obstante, aún existe controversia sobre si el aumento de la PIM generada por el CMI influye o no en un mejor rendimiento físico.

ABSTRACT

Objective: To review the literature of the last 10 years related to the effects of inspiratory muscle warm-up on physical performance and inspiratory muscle strength. Methodology: Articles were searched in 3 electronic databases to identify eligible studies. These were to be experimental and case-control studies that evaluated the effects of inspiratory muscle warm-up on inspiratory muscle strength and/or physical performance. The reviewers reviewed the titles and abstracts of all articles identified during the search strategy. Results: 10 articles that met the eligibility criteria were included, involving 120 men and 46 women in total, aged 25 to 27 years. The greatest increase in MIP after warming up the respiratory muscles was 11%. Similarly, physical performance had significant changes after a respiratory muscle warm-up, but the variability of measurement methods in different sports does not allow us to obtain an exact value of change. Conclusion: According to the results obtained, the warm-up of the respiratory muscles produces an effect on the strength of the inspiratory muscles and on the physical performance, this being 2 series of 30 inspirations at 40% of the PIM. However, there is still controversy as to whether or not the increase in MIP generated by the CMI influences better physical performance.