



## EL SOBREPESO NO TE DEJA RESPIRAR

Profesorado coordinador: Pedro Ángel Baena, Victoria García

Alejandro de la Vega, María Rodrigo, Rocío Saldaña,

Ángela Cantos, Candela Nogales, Salvador Cosa.

**IES Santo Domingo**

C/ Santo Domingo, 29. 11500 El Puerto de Santa María (Cádiz)

[pedroangel.baena@iessantodomingo.com](mailto:pedroangel.baena@iessantodomingo.com)

[mvictoria.garcia@iessantodomingo.com](mailto:mvictoria.garcia@iessantodomingo.com)

La obesidad es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, pudiendo ocasionar importantes afecciones respiratorias. Las alteraciones respiratorias relacionadas con el sobrepeso abarcan desde la simple modificación de la función ventilatoria hasta la situación más grave, una insuficiencia respiratoria hipercápnica característica de la obesidad por hipoventilación alveolar. En el alumnado con sobrepeso, la hipoventilación puede llevar a alteraciones de la mecánica ventilatoria y a anomalías del control ventilatorio. El objetivo del presente trabajo de investigación es analizar la incidencia de un exceso de peso de 10 kg sobre parámetros respiratorios. Como metodología, el alumnado se encargó de la realización de los test de evaluación respiratoria con un Power Breathe K4, en reposo y después de realizar un test de capacidad aeróbica máxima (Test del Escalón de Harvard) con y sin un chaleco lastrado de 10 Kg de peso, así como la recogida de datos, elaboración de la base de datos y el cálculo estadístico para su análisis. Los resultados reflejan que un aumento de 10 Kg de peso pueden llevar a modificaciones en los parámetros cardiorrespiratorios, por lo cual podemos concluir que el exceso de 10 Kg peso en adolescentes en edad escolar incide directamente en su estado de salud disminuyendo la calidad de vida de los mismos. Por tanto es necesario aumentar los programas educativos encaminados a incentivar la práctica de actividad física orientada a la salud.

Palabras clave: *sobrepeso, Power Breathe, parámetros respiratorios, reposo y Capacidad Aeróbica Máxima.*