

### III. TABLA DE CONTENIDO

I. Dedicatoria	iii
II. Agradecimientos	iv
III. Tabla de contenidos	v
IV. Índice de tablas	vii
V. Índice de ilustraciones	viii
VI. Resumen	ix
VII. Abstract	x
1. Introducción	1
2. Pregunta de investigación	7
3. Objetivos	8
3.1 Objetivo general	8
3.2 Objetivo específico	8
4. Métodos	9
4.1 Protocolo y registro	9
4.2 Criterios de elegibilidad	9
4.3 Fuentes de información	10
4.4 Búsqueda	11

4.5 Selección de estudios	11
4.6 Proceso de recopilación de datos	13
5. Resultados	14
5.1 Selección de estudios	14
5.2 Características de la muestra	15
5.3 Variables analizadas	16
5.4 Características de los programas de ejercicio	19
6. Discusión	26
6.1 Características de la prescripción	26
6.2 Recomendación de un programa de ejercicios	28
6.2.1 Primera etapa	31
6.2.2 Segunda etapa	33
6.2.3 Tercera etapa	35
6.2.4 Cuarta etapa	38
6.3 Limitaciones de los estudios incluidos	40
6.4 Limitaciones y recomendaciones	41
6.5 Relevancia clínica	42
7. Conclusión	44
8. Referencias bibliográficas	46
9. Anexos	55

#### IV. INDICE DE TABLAS

Tabla 4.1: Estrategias de búsqueda en las bases de datos	12
Tabla 5.2: Resumen frecuencia de ejercicios incluidos en cada estudio	23
Tabla 6.3: Resumen división de ejercicios por etapas en el programa de entrenamiento	30
Anexo 1: Resumen descripción de los programas de entrenamiento de los estudios seleccionados en la revisión	55
Anexo 2: Representación ejercicios propuestos por la revisión	67

## V. INDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 5.1: Flujograma de búsqueda de estudios incluidos en la revisión 14