

TABLA DE CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS	iii
TABLA DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
1. INTRODUCCIÓN	10
2. OBJETIVOS	18
2.1 Objetivo general	18
2.2 Objetivos específicos	18
3. METODOLOGÍA	19
3.1 Estrategia de búsqueda	19
3.2 Criterios de elegibilidad	20
3.3 Criterios de inclusión	21
3.4 Criterios de exclusión	22
3.5 Extracción de datos	22
3.6 Calidad de la información	23
4. RESULTADOS	27
4.1 Características de los participantes	27
4.2. Caracterización de los estudios	30
4.3 Tiempo de intervención	30
4.4 Tipos de entrenamiento	32

4.5 Medida de resultados	33
4.5.1 Balance dinámico	33
4.5.2 Balance estático	34
4.5.3 Percepción de la funcionalidad de tobillo	35
4.6 Calidad de la información	36
5. DISCUSIÓN	38
5.1 Superficies inestables	39
5.2 Entrenamiento en SI y balance	42
5.3 Percepción de la funcionalidad de tobillo y SI	47
5.4 Limitaciones y proyección a las futuras investigaciones	50
6. CONCLUSIONES	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Estrategia PICOT	20
Tabla 3.2. Resumen de estudios seleccionados	24
Tabla 4.1. Características de los participantes de los estudios	29

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Flujograma 4.1. Proceso de selección de los estudios	28
--	----