

TABLA DE CONTENIDO

TABLA DE CONTENIDO	3
TABLA DE ILUSTRACIONES	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
1. INTRODUCCIÓN	1
Pregunta:	6
Objetivo general:	6
Objetivos específicos:	6
2. METODOLOGÍA	7
2.1 Diseño	7
2.2 Estrategia de búsqueda	7
2.3 Criterios de elegibilidad:	8
2.3.1 Tipo de estudio:	8
2.3.2 Tipo de participante:	8
2.3.3 Tipo de intervención:	8
2.3.4 Comparación:	8
2.3.5 Medidas de Resultados:	9
2.4. Selección de estudio	9
2.5 Extracción de datos	9
2.6 Evaluación de la calidad metodológica de los estudios.	10
3. RESULTADOS	12
3.2 Características de los estudios seleccionados	14
3.2.1 Participantes:	14

3.2.2 Prescripción de los entrenamientos	20
3.3 Evaluación de la calidad de los estudios	22
4. DISCUSIÓN	25
4.3 Limitaciones	31
5. CONCLUSIÓN	32
6. BIBLIOGRAFÍA	33
7. ANEXOS	41
Anexo 1	41
Anexo 2	43
Anexo 3.	44
Anexo 4	48

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Flujograma Prisma

13