

III. TABLA DE CONTENIDO

I. Dedicatoria	III
II. Agradecimientos	IV
III. Tabla de Contenidos	V – VI
IV. Índice de Tablas	VII
V. Índice de Ilustraciones	VII
VI. Resumen	VIII
VII. Abstract	IX
1.Introduccion	1
2.Pregunta de Investigación	8
3.Objetivos	9
3.1 Objetivo General	9
3.2 Objetivo Especifico	9
4. Métodos	10
4.1 Protocolo y Registro	10
4.2 Criterios de elegibilidad	10
4.3 Fuentes de Información	11
4.4 Búsqueda	12
4.5 Selección de Estudios	13
4.6 Proceso de recopilación de Datos	13
5.Resultados	14
5.1 Flujograma	14
5.2 Características de la muestra	15
5.3 Variables Analizadas	16
5.4 Prescripción del Ejercicio	19
5.5 Frecuencia	20
5.6 Intensidad	20
5.7 Tiempo	21
5.8 Tipo de ejercicio	22
6.Discusión	23
6.1 Variables	23
6.2 Enfoques	26
6.2.1 Educación y Terapia Cognitivo Conductual	26
6.2.2 Terapia Manual	27
6.2.3 Ejercicios de Estiramiento o Elongación	28

6.2.4 Ejercicios de Yoga	29
6.2.5 Ejercicios de Estabilización	30
6.2.6 Ejercicios de Fortalecimiento	31
6.3 Recomendación Global	32
6.9 Limitaciones y Recomendaciones del Artículo	35
7.Conclusion	36
8.Referencias Bibliográficas	38
9. Anexos	46

IV. ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 4.5.1 Estrategia de Búsqueda por Bases de Datos.	12
Anexo 1. Resumen de Programas de Entrenamiento de los Estudios Seleccionados	4

V. ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 5.1: Flujograma de la Búsqueda de Estudios	14
Anexo 2 Escala EVA	61
Anexo 3 Escala Roland Morris	62
Anexo 4 Short Form-36.	63