

## TABLA DE CONTENIDOS

I.	Tabla de contenido	iii
II.	Índice de tablas	vi
III.	Índice de ilustraciones	vii
IV.	Resumen	viii
V.	Abstract	x
1.	Introducción	1
2.	Objetivos	6
2.1	Objetivo general	6
2.2	Objetivos específicos	6
3.	Metodología	7
3.1	Diseño de estudio	7
3.2	Lugar de investigación	7
3.3	Muestra	7
3.3.1	Tipo de estudio	8
3.3.2	Participantes	8
3.3.3	Tipo de intervención	8

3.3.4	Comparación	8
3.3.5	Resultados	9
3.4	Muestreo	9
3.4.1	Fuentes de estudio	9
3.4.2	Estrategia de búsqueda	9
3.4.3	Selección de estudios	11
3.4.4	Extracción de datos	11
3.5	Evaluación de la calidad de estudios	11
3.6	Análisis estadístico	12
4	Resultados	14
4.1	Selección de estudios	14
4.2	Características de estudios	15
4.2.1	Participantes	16
4.2.2	Medidas de resultados	17
4.3	Intervenciones	17
4.4	Participación	20
5	Efectos de la MN sobre la condición física	21
5.1	Velocidad de marcha	21
5.2	Coordinación	21
5.3	Equilibrio estático	22
6	Análisis cuantitativo o metaanálisis	23
6.1	Fuerza muscular de MMSS	23
6.2	Fuerza muscular de MMII	24
6.3	Flexibilidad de MMSS	25

6.4 Flexibilidad de MMII	26
6.5 Equilibrio dinámico	28
7 Calidad de los estudios	29
8 Discusión	32
9 Limitaciones	38
10 Conclusión	39
11 Referencias bibliográficas	40
12 Anexos	44

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estrategia de búsqueda en las bases de datos	10
Tabla 2. Evaluación de la calidad de los estudios	26

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Flujograma de búsqueda por base de datos	14
Ilustración 2. Características de los participantes	15
Ilustración 3. Características de la intervención	17
Ilustración 4. Forest Plot variable de fuerza de MMSS	21
Ilustración 5. Forest Plot variable de fuerza de MMII	22
Ilustración 6. Forest Plot variable de flexibilidad de MMSS	23
Ilustración 7. Forest Plot variable de flexibilidad de MMII	24
Ilustración 8. Forest Plot variable de equilibrio dinámico	24