

TABLA DE CONTENIDOS

DERECHOS DE AUTOR.....	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS.....	vi
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	vii
ABREVIATURAS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	5
3. OBJETIVO GENERAL.....	5
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
5. METODOLOGÍA.....	6
5.1 Diseño de estudio.....	6
5.2 Estrategia de búsqueda.....	6
5.3 Criterios de inclusión.....	8
5.4 Criterios de exclusión.....	8
5.5 Selección de estudios.....	9
5.6 Extracción de datos.....	9

6. RESULTADOS.....	12
7. DISCUSIÓN.....	24
8. CONCLUSIÓN.....	30
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Ecuación de búsqueda.....	7
Tabla N° 2: Extracción de datos de los estudios seleccionados.....	10-11
Tabla N° 3: Resultados iniciales de cuestionarios de autorreporte de los sujetos.....	13
Tabla N° 4: Programa de entrenamiento semanal de ambos autores.....	17-20
Tabla N° 5: Tamaños del efecto para la activación neuromuscular previo al aterrizaje.....	23
Tabla N° 6: Tamaños del efecto para la activación neuromuscular posterior al aterrizaje.....	23

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración N° 1: Flujograma Prisma.....	9
--	---