

## عنوان مقاله:

اثر ترکیبی تمرین قدرتی و رژیم غذایی کم کربوهیدرات بر توده چربی بدن در افراد بزرگسال: یک مرور نظام مند و فراتحلیل

## محل انتشار:

فصلنامه پژوهش در تغذیه ورزشی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

فاطمه شرفی فرد - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

فاطمه کاظمی نسب - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف: ترکیب تمرین قدرتی با رویکردهای تغذیه‌ای به عنوان یک استراتژی موثر برای کاهش وزن بدن و توده چربی بدن شناخته شده است. هدف فراتحلیل حاضر بررسی اثر ترکیبی تمرین قدرتی و رژیم غذایی کم کربوهیدرات بر توده چربی بدن در افراد بزرگسال است. روش شناسی: جستجوی جامع در پایگاه های اطلاعاتی وب آو ساینس، اسکوپوس، پابمد، مگیران و مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (SID) بدون محدود کردن سال انتشار تا اسفند ۱۴۰۱ انجام شد. فراتحلیل برای بررسی اثر ترکیبی تمرین مقاومتی و رژیم غذایی کتوژنیک بر ترکیب بدن انجام شد. برای محاسبه اندازه اثر، WMD و فاصله اطمینان ۹۵٪ با استفاده از مدل اثر ثابت و تصادفی محاسبه شد. یافته ها: در مجموع، ۲۰ مطالعه با ۵۴۴ بزرگسال وارد فراتحلیل حاضر شدند. نتایج نشان داد تمرین مقاومتی و رژیم کتوژنیک سبب کاهش معنا دار وزن بدن با اندازه اثر بزرگ [۲۷/۳]،  $p=0.001$  الی [۱۵/۲-۰۳/۱] (-CI)، درصد چربی بدن با اندازه اثر بزرگ [ $p=0.001$ ،  $p=0.001$ ]،  $p=0.001$  الی [۵۷/۱-۶۱/۰] (-CI) و توده چربی بدن با اندازه اثر بزرگ [۸۹/۱]،  $p=0.001$  الی [۹۷/۰-۰۵/۰] (-CI) نسبت به گروه کنترل در بزرگسالان شد. درحالی که توده عضلانی [۱۷/۱]،  $p=0.001$  الی [۳۹/۰] (-CI) و BMI [ $p=0.001$ ،  $p=0.001$ ] الی [۳۴/۰] (-CI) معنا دار نبودند. نتیجه گیری: نتایج فراتحلیل حاضر نشان می دهد که رژیم کتوژنیک در مقایسه با رژیم غیرکتوژنیک اثر مفیدی بر کاهش وزن بدن، توده چربی و درصد چربی در افرادی که تمرین مقاومتی انجام می دهند، دارد. با این حال، اثرات رژیم کتوژنیک به همراه تمرین مقاومتی بر افزایش توده عضلانی مشاهده نشد.

## کلمات کلیدی:

تمرین قدرتی، رژیم کم کربوهیدرات، بزرگسال، توده چربی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1918375>

