

## تأثیر فعالیتهای ورزشی استقامتی بر برخی متغیرهای وابسته به دیابت نوع دو مرور نظام مند و فراتحلیلی بر مطالعات صورت گرفته در داخل کشور

مجری: محمد شریعت زاده جنیدی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۹۵

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تأثیر فعالیتهای ورزشی استقامتی بر برخی متغیرهای وابسته به دیابت نوع دو به صورت مرور نظام مند و فراتحلیل بر مطالعات صورت گرفته در داخل کشور بود. در این بررسی پایگاه های اطلاعاتی sid.ir و magiran.com و همچنین سامانه نشریات علمی پژوهشی مورد تایید وزارت علوم در رشته تربیت بدنی به عنوان جامعه آماری از سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۹۵ با هدف یافتن منابع فارسی مرتبط با موضوع مورد جستجو قرار گرفتند. فهرست منابع مورد استفاده در تمامی مقالات و گزارشهای مرتبطی که در جستجوی الکترونیک فوق یافت شدند، به شکل دستی مورد ارزیابی قرار گرفتند تا سایر منابع احتمالی نیز پیدا شوند. کلید واژههای مورد استفاده برای جستجو عبارت بودند از: دیابت نوع دو در ترکیب با "دیابت" یا "تمرین استقامتی" یا "تمرین هوازی" یا "فعالیت ورزشی" یا "حساسیت انسولینی" یا "نمیرخ لیپیدی" یا "گلوکز خون ناشتا" و در ترکیب با "HbA1c" بود. آنالیز دادهها با استفاده از نرم افزار STATA نسخه ۱۲ صورت گرفت و سطح معناداری  $P \leq 0/05$  در نظر گرفته شد. به طور کلی، تعداد مقاله در بررسی اولیه یافت شد که از این میان پس از بررسی معیارهای ورود و خروج، ۳ مقاله شرایط لازم برای بررسی در این تحقیق را داشتند. بنابراین، پژوهش حاضر در مجموع ۷۴ نفر، ۳۷ نفر به عنوان گروه کنترل (۶ نفر مرد، ۳۱ نفر زن) و ۳۷ نفر به عنوان گروه تمرین (۶ نفر مرد، ۳۱ نفر زن) از جمعیت زنان و مردان را در بر گرفت. نتایج نشان داد که میان ورزش استقامتی و سطوح گلوکز خون ( $P=0/0001$ ;  $-0/423$  الی  $-1/396$  95% CI)، ورزش استقامتی و انسولین ( $P=0/0001$ ;  $-1/605$  الی  $-0/469$  95% CI)، ورزش استقامتی و مقاومت به انسولین ( $P=0/0001$ ;  $-0/591$  الی  $-1/334$  95% CI)، ورزش استقامتی و هموگلوبین گلیکوزیله ( $P=0/001$ ;  $-0/369$  الی  $-1/111$  95% CI)، ورزش استقامتی و HDL-C ( $P=0/0001$ ;  $-0/591$  الی  $-1/605$  95% CI)، ورزش استقامتی و تری گلیسرید ( $P=0/018$ ;  $-0/097$  الی  $-1/030$  95% CI)، ورزش استقامتی و کلسترول ( $P=0/002$ ;  $-0/281$  الی  $-1/229$  95% CI) ارتباط معنی داری وجود دارد. بنابراین، به طور کلی پژوهش حاضر نشان می دهد که ورزش استقامتی می تواند با کاهش عوامل خطر ساز مرتبط با بیماری دیابت نوع دو مرتبط باشد. لذا توصیه می شود که متخصصین درگیر در علوم ورزشی و پزشکی، از راهبرد غیردارویی ورزش استقامتی به عنوان یک مداخله درمانی در بیماران دیابتی نوع دو استفاده کنند.

واژگان کلیدی: دیابت نوع دو، نیمرخ لیپیدی، حساسیت انسولینی، ورزش استقامتی، هموگلوبین گلیکوزیله، مرور نظام مند.