**تأثیر شش هفته تمرین تناوبی با شدت بالا بر مقادیر هموسیستئین و پروفایل لیپیدی مردان جوان کم تحرک**

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر شش هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقادیر هموسیستئین و پروفایل لیپیدی مردان جوان کم تحرک بود. به این منظور، 18 مرد جوان غیرفعال به­صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند و به­طور تصادفی به دو گروه تجربی (9n=، سن:41/1±33/24 سال، قد:91/4±22/176 سانتی­متر، وزن:59/6±27/72 کیلوگرم) و کنترل (9n=، سن:01/2±27/23 سال، قد:88/6±22/180 سانتی­متر، وزن:23/7±27/76 کیلوگرم) تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت شش هفته و سه جلسه در هفته پروتکل تمرینیHIIT را اجرا کردند که هر جلسه شامل چهار تا شش تکرار دویدن با حداکثر سرعت در یک ناحیه 20 متری با 30 ثانیه بازیافت بود. نمونه­های خونی یک روز قبل و 48 ساعت بعد از اجرای پروتکل تمرینی، به­صورت ناشتا برای انجام تجزیه و تحلیل­های آزمایشگاهی جمع­آوری شد. تجزیه و تحلیل داده­ها با استفاده از آزمون­ آماری t مستقل نشان داد؛ اگرچه مقادیر هموسیستئین در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل کاهش 18 درصدی داشت، اما این تغییرات از نظر آماری معنادار نبود (05/0p>). همچنین مقادیر تری‌گلیسرید، لیپوپروتئین با چگالی پایین، کلسترول تام و نسبت کلسترول تام به لیپوپروتئین با چگالی بالا کاهش و مقادیر لیپوپروتئین با چگالی بالا افزایش یافتند که این تغییرات نیز از نظر آماری معنادار نبودند (05/0P>). باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، شش هفته HIIT به عنوان یک استراتژی زمانمند با بهبود نسبی هموسیستئین و پروفایل لیپیدی می­تواند از بروز بیماری­های قلبی ـ عروقی در مردان کم تحرک پیشگیری کند.

**کلید واژه:** هموسیستئین، پروفایل لیپیدی، تمرین تناوبی با شدت بالا، مردان غیر فعال