**تأثیر شش هفته تمرین تناوبی با شدت بالا بر مقادیر لپتین، پروفایل لیپیدی و درصد چربی مردان جوان کم تحرک**

**چکیده**

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر شش هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقادیر لپتین 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؛ مقادیر لپتین در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل کاهش معنادار 29 درصدی داشت (05/0p<). هر چند 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، اما این تغییرات از نظر آماری معنادار نبودند (05/0P>). با وجود این، درصد چربی بدن در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل کاهش معنادار 15.68 درصدی داشت (05/0p<). باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، به نظر می­رسد تمرینات HIIT به عنوان یک استراتژی زمانمند با بهبود نسبی پروفایل لیپیدی، کاهش درصد چربی بدن و مقادیر لپتین، می­تواند به پیشگیری از بروز چاقی در افراد کم تحرک منجر شود.

**کلید واژه:** لپتین، پروفایل لیپیدی، تمرین تناوبی با شدت بالا، مردان جوان کم تحرک