

Effect of tow types of high-intensity interval training with and without resistance training on lipid profiles and glucose homeostasis in overweight/obese middle-aged women

Jaleh Pashaei^{*}, Afshar Jafari^{1,2}, Mohammad Reza Alivand³

1. Department of Sports Physiology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tabriz, Tabriz, Iran

2. Department of Sports-Molecular Physiology, Department of Biological Sciences in Sports and Health, Faculty of Sports and Health Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

3. Department of Genetics, School of Medicine, Tabriz University of Medical Sciences and Health Services, Tabriz, Iran

(Received: 2019/03/12

Accept: 2020/01/7)

Abstract

Background: Obesity is a global challenge due to the positive energy balance. Exercise training is one of the best methods for managing obesity and related disorders. The present study was conducted to determine the effect of tow types of High-Intensity Interval Training (HIIT) alone and Combined with Resistance Training (CHRT) on lipid profiles and glucose, insulin, and insulin resistance in overweight/obese middle-aged women.

Methods: The present experimental research was performed on 24 middle-aged overweight/obese women divided into two homogeneous HIIT (5 days/week, n=12) and CHRT (3 days/week HIIT with 2 days/week resistance training, n=12) groups for ten weeks. The HIIT protocol consisted of alternating bouts of high-intensity exercise at %85–%80 of VO₂max with active breaks at %60 of VO₂max and resistance training protocol conducted to a circuit-weight training with %80-75 of -1RM. Blood samples were collected 48 hours before and after the training period, and then the data were analyzed using SPSS.

Results: The findings showed that the reductions of BMI and WHR were not significant in the HIIT group ($p>0.05$), but the percentages of body fat, cholesterol, TG, HDL, LDL, glucose, insulin and insulin resistance significantly decreased in both groups ($p<0.05$). WHR and lipid profiles were significantly different between the two groups ($p<0.05$), and the change level was greater in CHRT group.

Conclusion: The results of the current study showed that CHRT, through the dual effects of the compensatory mechanisms of both training methods, can better lead to weight loss and adjusted metabolic status in middle-aged overweight/obese women compared with HIIT.

Keywords: Overweight/obesity; High-intensity interval training; Combined training; Lipid profiles; Insulin resistance

* Corresponding author: Jaleh Pashaei

E-mail: pashaei.zh@gmail.com

تاثیر دو نوع تمرین تناوبی شدید به تنهایی و همراه با تمرین مقاومتی بر نیمرخ لیپیدی و هومئوستاز گلوکز در زنان میان سال اضافه وزن/چاق

ژاله پاشایی^{۱*}، افشار جعفری^۲، محمدرضا علیوند^۳

۱- گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
 ۲- گروه فیزیولوژی ورزشی-مولکولی، گروه علوم زیستی در ورزش و تندرستی دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران
 ۳- گروه ژنتیک، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی تبریز، تبریز، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۱۲/۲۱ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۰/۱۷

چکیده:

سابقه و هدف: چاقی به عنوان یک چالش جهانی، ناشی از تعادل مثبت انرژی است و به کارگیری پروتکل های تمرین بدنی یکی از روش های مدیریت وضعیت چاقی و اختلال ها مرتبط است. بر این اساس، مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) به تنهایی و همراه با تمرین مقاومتی (ترکیبی CHRT) بر عوامل نیمرخ لیپیدی، گلوکز، انسولین و مقاومت انسولین در زنان میان سال مبتلا به اضافه وزن/چاق انجام شد.

روش کار: تحقیق به روش نیمه تجربی انجام شد. ۲۴ زن میان سال اضافه وزن/چاق به مدت ده هفته (پنج روز هفته) در دو گروه همگن (۱۲ نفری) تمرین HIIT به تنهایی و ترکیبی CHRT (سه روز HIIT و دو روز تمرین مقاومتی) شرکت کردند. تمرین HIIT شامل وهله های دویدن به صورت پنج تکرار چهار دقیقه ای با ۶۰ تا ۸۵ درصد Vo_{2max} و دو دقیقه استراحت فعال با ۶۰ درصد Vo_{2max} بین تکرارها بود و برنامه تمرین مقاومتی نیز به صورت دایره ای و با ۸۰-۵۰ درصد 1-RM انجام شد. نمونه های خونی طی ۴۸ ساعت قبل و بعد از دوره تمرین، جمع آوری شد، سپس داده های حاصل با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها: کاهش توده بدنی و WHR متعاقب پروتکل های تمرینی در گروه HIIT معنادار نبود ($P>0/05$)، در صورتی که هر دو نوع تمرین به افزایش معنادار HDL و کاهش معنادار درصد چربی بدنی، کلسترول، LDL، HDL، TG، گلوکز، انسولین و مقاومت به انسولین منجر شدند که مقادیر فاکتورهای WHR و نیمرخ لیپیدی میان دو گروه تفاوت معناداری داشتند ($P>0/05$) و میزان تغییر در گروه CHRT بیشتر بود.

نتیجه گیری: انجام تمرین CHRT، به دلیل اعمال تاثیر مضاعف ناشی از سازوکارهای جبرانی هر دو روش تمرینی، به نحو مطلوب تری می تواند به کاهش وزن و تعدیل عوامل متابولیکی در زنان میان سال اضافه وزن/چاق منجر شود.

واژگان کلیدی: اضافه وزن/چاقی، تمرین تناوبی شدید، تمرین ترکیبی، نیمرخ لیپیدی و مقاومت انسولین

مقدمه:

از طرفی، انجام انواع فعالیت های بدنی منظم می تواند به عنوان ابزار درمانی غیردارویی در پیشگیری و درمان چاقی و اختلال های مرتبط با آن موثر واقع شود. نتایج مطالعه های اخیر، بر اثربخشی تمرین های تناوبی شدید (HIIT) بر جنبه های مختلف زیستی اشاره دارد و از فواید آن می توان به بهبود عواملی مانند: آمادگی هوازی و بی هوازی، عوامل قلبی-عروقی، نیمرخ لیپیدی، کاهش وزن، حفظ توده عضلانی، افزایش بیوزن میتوکندریایی، GLUT-4 و حساسیت انسولین اشاره کرد [۳]. البته، نتایج برخی از مطالعه ها حاکی از نبود تاثیر این نوع تمرین ها بر عوامل متابولیکی به ویژه مقاومت به انسولین هستند [۴، ۵، ۶، ۷] که برخی این موضوع را ناشی از انجام تمرین به صورت سه جلسه در هفته دانسته اند [۴، ۷]. به علاوه، با توجه

در دهه اخیر، اضافه وزن/چاقی یا تجمع چربی اضافی ناشی از تعادل مثبت کالری روزانه (دریافت مواد غذایی اضافی همراه با کم تحرکی)، به عنوان یک مشکل سلامتی همه گیر، سبب افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری های مزمن مانند: بیماری های قلبی-عروقی، آترواسکلروز، سندروم متابولیک و دیابت نوع ۲ شده است [۱]. به عبارتی، تجمع چربی اضافی به ویژه چربی احشایی، با برهم زدن هومئوستاز هورمونی متابولیک (افزایش قند، انسولین و اختلال در نیمرخ لیپیدی گردش خون) ممکن است به طور مستقیم و غیرمستقیم سبب فعال شدن مسیرهای پیام رسانی مسئول فرآیندهای آتروژنیک در بروز بیماری های قلبی-عروقی شود [۲].

High-intensity interval training 1

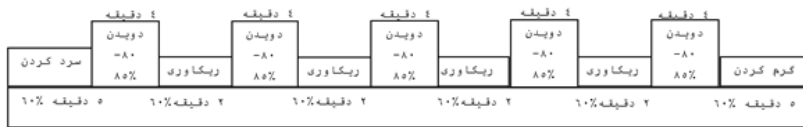
نویسنده مسئول: ژاله پاشایی
 پست الکترونیک: pashaei.zh@gmail.com

شروع تمرین‌ها، میزان قدرت گروه‌های عضلانی و توان هوازی بیشینه ($VO_2\max$) به ترتیب با استفاده از آزمون‌های 1-RM^۵ و نوارگردان Bruce برآورد شد.

پروتکل‌های تمرین:

تمامی آزمودنی‌ها، پس از دو هفته دوره آماده‌سازی، به مدت ده هفته (پنج جلسه در هفته) در تمامی جلسه‌های تمرینی مبتنی بر جدیدترین دستورالعمل‌های تجویز شده برای حفظ سلامتی شرکت داشتند [۱۹]. طی دو هفته دوره آماده‌سازی، برنامه تمرینی برای هر دو گروه نیز با هزینه کالریک ۲ کیلوکالری/کیلوگرم/روز شروع شد و تا هفته دوم در هر جلسه به میزان ۰/۵ کیلوکالری/کیلوگرم/روز به هزینه کالری تمرینی افزوده شد. در دوره اصلی تمرینی، در هفته سه تا ۱۰ هزینه کالری تمرینی در میزان شش کیلوکالری/کیلوگرم/روز ثابت باقی ماند. میانگین کالری دریافتی آزمودنی‌ها از طریق رژیم غذایی در هر دو گروه تمرین تقریباً ۲۰۰۰ کیلوکالری/کیلوگرم/روز برآورد شد.

جلسه‌های تمرینی HIIT شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن (دویدن با شدت ۶۰ درصد $VO_2\max$ و حرکتهای کششی پویا)، وهله‌های دویدن به صورت پنج تکرار چهار دقیقه‌ای با شدت ۶۰ تا ۸۰ درصد $VO_2\max$ طی دو هفته آماده‌سازی و شدت ۸۵-۸۰ درصد $VO_2\max$ و دو دقیقه استراحت فعال با ۶۰ درصد $VO_2\max$ بین تکرارها بود (شکل ۱). شدت تمرین با استفاده از دستگاه ضربان‌سنج پولار (Polar Pacer، Lake Success, NY, USA) کنترل می‌شد. جلسه‌های تمرینی CHRT شامل سه جلسه/هفته تمرین HIIT (مطابق پروتکل توضیح داده شده) و دو جلسه/هفته تمرین مقاومتی دایره‌ای (هشت حرکت پرس پا، پرس سینه، جلوپا سیم‌کش، بالاسینه، زیربغل پارویی سیم‌کش، پشت پا سیم‌کش، زیربغل دست باز سیم‌کش



شکل ۱. طرح هشت هفته تمرین HIIT برای زنان میان سال (تعداد: ۲۴ نفر)

و ساق پا) بود. برنامه تمرینی مقاومتی طی دو هفته آماده‌سازی شامل: سه نوبت ۱۰ تا ۱۲ تایی با ۵۰ تا ۶۰٪ RM-۱ و هفت‌چهارم و دهم شامل: ۳ نوبت ۱۰ تا ۱۲ تایی هفته سوم سه نوبت ۸ تا ۱۰ تایی با ۸۰-۷۵٪ RM-۱ بود. مدت استراحت میان نوبت‌ها و ایستگاه‌ها، به ترتیب ۹۰ ثانیه و ۱۲۰ ثانیه بود. قبل از شروع حرکت هر ایستگاه یک نوبت گرم کردن (۱۰ تایی با شدت ۵۰٪ RM-۱ و ۶۰ ثانیه استراحت) انجام شد.

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه
HIIT	CHRT	HIIT	-----	HIIT	CHRT	-----

شکل ۲. طرح هشت هفته تمرین CHRT برای زنان میان سال (تعداد: ۲۴ نفر)

نحوه جمع‌آوری نمونه‌های خونی و ارزیابی عوامل بیوشیمیایی:

نمونه‌های خونی در ۴۸ ساعت قبل و بعد از آخرین جلسه دوره تمرینی (قبل و پس از هشت هفته تمرین) به صورت ناشتا از آزمودنی‌ها تهیه شد. آزمودنی‌ها برای خون‌گیری حدود ساعت ۷:۳۰ تا ۸ صبح در آزمایشگاه حضور یافتند و خون محیطی از ورید آنتی‌کوبیتال به روش استاندارد تهیه شد و تمامی مراحل ارزیابی نیز تحت شرایط استاندارد (دمای ۲۶-۲۲ درجه سانتی‌گراد و رطوبت ۵۵-۵۰ درصد) انجام شد. کلسترول، HDL، TG، LDL به روش کالری‌متری، کیت شرکت پارس آزمون و با دستگاه Hitachi 912 (کمپانی Roche، ساخت کشور آلمان) ارزیابی شد. میزان گلوکز ناشتا با استفاده از روش آنزیماتیک توسط دستگاه اتونالایزر و کیت پارس آزمون و میزان انسولین سرمی نیز با استفاده از روش الایزا و کیت پارس آزمون اندازه‌گیری شد، شاخص مقاومت به انسولین با استفاده از فرمول HOMA-IR براساس حاصل ضرب غلظت قند ناشتا (mmol/l) در غلظت انسولین

به نقش سایتوکاین‌ها در مقاومت انسولین، نتایج برخی از مطالعه‌ها حاکی است که پاسخ سایتوکاین‌های التهابی متعاقب تمرین‌های HIIT غیرمعتاد است [۸،۹]. برخی دیگر، حتی به تداخل‌های سازوکارهای بیان پروتئین عضلانی (مانند: AMPK و 4E-Bp1) اشاره دارند [۱۰]. از طرفی برخی محققان ادعا کرده‌اند، انجام تمرین مقاومتی به‌تنهایی و یا در ترکیب با سایر مداخله‌های ورزشی می‌تواند سبب کاهش توده چربی بدنی و همچنین نیم‌رخ لیپیدی و حساسیت انسولین شود [۱۱،۱۲]. این نوع تمرین‌ها از طریق افزایش توده عضلانی تأثیر مثبتی بر مصرف انرژی بالا و مقاومت انسولین دارد، همچنین از طریق کاهش سنتز اسیدهای چرب و تحریک اکسیداسیون لیپید منجر به پیشرفت متابولیسم چربی می‌شود [۱۱]. با این‌حال، براساس نتایج تحقیق‌ها و توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی (WHO) انجام تمرین‌های ترکیبی (استقامتی و مقاومتی) برای حفظ یا بهبود سلامتی افراد اضافه‌وزن/چاق اثربخشی بالاتری دارد [۱۳]. در صورتی که، نتایج متناقضی در این زمینه گزارش شده است [۱۴،۱۵،۱۶]. با این وجود، اطلاعات محدودی در زمینه تأثیر تمرین HIIT در ترکیب با تمرین‌های مقاومتی وجود دارد. از آنجاکه واکنش نیم‌رخ لیپیدی و هومئوستاز گلوکز به نوع تمرین، شدت، مدت هر جلسه تمرینی و تعداد جلسه‌های هفتگی بستگی دارد [۱۷] و با توجه به این که در روند طبیعی افزایش سن به دلیل هم‌زمانی کاهش فعالیت جسمانی، کاهش توده عضلانی و افزایش توده چربی بدن احتمال اختلال‌های لیپیدی و مقاومت به انسولین در افراد با سن بالاتر به‌ویژه در زنان میان‌سال و پس از یائسگی افزایش می‌یابد، بنابراین تحقیق حاضر در سال ۱۳۹۶، به منظور تعیین تأثیر دو نوع تمرین HIIT به‌تنهایی و به همراه تمرین‌های مقاومتی (ترکیبی CHRT^۲) بر نیم‌رخ لیپیدی، گلوکز، انسولین و مقاومت انسولین در زنان میان‌سال مبتلا به اضافه‌وزن/چاقی در دانشگاه تبریز انجام شد.

مواد و روش‌ها:

تحقیق حاضر پس از اخذ مجوز اخلاق در پژوهش از کمیته منطقه‌ای دانشگاه علوم پزشکی تبریز و دریافت کد کارآزمایی بالینی (IR.TB.ZMED.REC.1396.485)، در قالب طرح‌های نیمه‌تجربی دوجروهی پیش‌آزمون-پس‌آزمون انجام شد. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل زنان سالم میان‌سال (با دامنه سنی ۳۵ تا ۵۰ سال)، غیرفعال، غیرسیگاری و غیرالکلی، مبتلا به اضافه‌وزن/چاقی ($BMI > 25$) بودند. معیارهای ورود آزمودنی‌ها به تحقیق شامل: (۱) مبتلا نبودن به بیماری‌های متابولیکی و قلبی-عروقی، ناهنجاری‌های عضلانی-اسکلتی، نداشتن هر گونه سابقه بیماری و عمل جراحی که نتایج تحقیق حاضر را دست‌خوش تغییر قرار دهد، (۲) مصرف نکردن مکمل (مانند: ویتامین‌ها، ضداکسایندها، پروتئین، کراتین و...) و مصرف نکردن منظم داروهای OTC^۴ حاوی کافئین به مدت شش هفته قبل از شروع و هنگام اجرای پروتکل

تحقیق، (۳) شرکت نکردن منظم در تمرین‌های ورزشی خاص بود. در ابتدا روش اجرای تمامی مراحل و بروز خطرهای احتمالی و فواید ناشی از پروتکل تمرینی به آزمودنی‌ها توضیح داده شد، سپس آزمودنی‌های داوطلب فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه را امضا کردند. در اجرای پروتکل تحقیق نیز چنانچه آزمودنی‌ها به هر دلیلی تمایل به ادامه همکاری نداشتند، می‌توانستند از پژوهش انصراف دهند و احتمال این وجود داشت که توسط پزشک‌یار از پژوهش کنار گذاشته شوند. پس از انجام ارزیابی‌های اولیه، از بین داوطلبان، ۲۴ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه همگن ۱۲ نفری: تمرین HIIT به‌تنهایی و در ترکیب با تمرین مقاومتی (CHRT) جایگزین شدند (جدول ۱). همگن‌سازی گروه‌ها توسط شاخص‌های BMI، درصد چربی بدنی و توان هوازی انجام شد. اندازه‌گیری درصد چربی بدنی با استفاده از ضخامت چین پوستی و کالیبر و با بهره‌گیری از روش سه نقطه‌ای (سه سر بازو، فوق‌خاصره، ران) جکسون و پولاک انجام شد (۱۸). یک هفته قبل از

World health organisation	2
Combined with resistance training	3
Over-the-counter	4

جدول ۱. میزان شاخص‌های آنروپومتریک برحسب زمان بررسی و به تفکیک گروه‌ها

درصد چربی بدنی	میانگین IRM (کیلوگرم)	VO ₂ max (میلی لیتر / کیلوگرم / دقیقه)	BMI (کیلوگرم بر متر مربع)	WHR	وزن (کیلوگرم)	قد (سانتی متر)	سن	متغیرها	
۴۲/۹ ± ۳/۴	۳۷/۲ ± ۲/۴	۳۰/۶ ± ۹/۹	۲۹/۵ ± ۳/۷	۰/۹ ± ۰/۰۶	۷۲/۵ ± ۸/۴	۱۵۶/۷ ± ۳/۶	۴۳/۴ ± ۹/۵	پیش آزمون	گروه HIIT
۳۵/۵ ± ۳/۵	۲۹/۹ ± ۲/۸	۴۳/۵ ± ۶/۲	۲۹/۴ ± ۳/۶	۰/۹ ± ۰/۰۷	۷۲/۰ ± ۸/۱	-----	-----	پس آزمون	
p<۰/۰۰۱	P=۰/۰۰۱	p<۰/۰۰۱	P>۰/۰۵	P>۰/۰۵	P>۰/۰۵	-----	-----		P
									درون گروهی
۴۳/۷ ± ۲/۵	۲۹/۵ ± ۵/۶	۳۳/۷ ± ۷/۹	۳۰ ± ۲/۵	۰/۹۰ ± ۰/۰۵	۷۴/۲ ± ۷/۹	۱۵۷/۳ ± ۵/۲	۴۴/۳ ± ۴/۷	پیش آزمون	گروه CHRT
۳۶/۹ ± ۳/۴	۴۰/۲ ± ۵/۹	۴۴/۳ ± ۸/۵	۲۹/۵ ± ۲/۵	۰/۹ ± ۰/۰۶	۷۳/۲ ± ۸/۱	-----	-----	پس آزمون	
p<۰/۰۰۱	p<۰/۰۰۱	p<۰/۰۰۱	P=۰/۰۲	p<۰/۰۰۱	P=۰/۰۲	-----	-----		P
									درون گروهی
P>۰/۰۵	p<۰/۰۰۱	P>۰/۰۵	P>۰/۰۵	p<۰/۰۰۱	P>۰/۰۵	-----	-----		P
									برون گروهی

به ترتیب با استفاده از آزمون‌های شاپیرو ویلک، تی تست زوجی و مستقل تعیین شد. برای محاسبه درصد تغییر بعد از دوره تمرین‌ها نسبت به قبل از تمرین از فرمول $\{(pos-pre)/pre\} \times 100$ استفاده شد.

یافته‌ها:

نتایج داده‌ها، به نبود تفاوت معنادار بین گروهی تمامی شاخص‌های مورد مطالعه در ابتدای دوره تحقیق اشاره داشت. در انتهای دوره تحقیق، تجزیه و تحلیل آماری

ناشتا (μ/ml) تقسیم بر عدد ثابت ۲۲/۵، محاسبه شد (۲۰).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:

تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده در نرم‌افزار اکسل ۲۰۱۳، به صورت میانگین \pm انحراف معیار ($M \pm SD$) و با استفاده از نرم‌افزار اسپ.اس.اس^۶ (23, SPSS/IBM, Chicago, IL, USA) در سطح معناداری برابر و کمتر از پنج درصد انجام شد. وضعیت طبیعی داده‌ها و تفاوت‌های درون گروهی و بین گروهی

جدول ۲. میزان شاخص‌های گلوکز و چربی برحسب زمان بررسی و به تفکیک گروه‌ها

متغیرها	گروه HIIT				گروه CHRT			
	پیش آزمون	درصد تغییرات	پس آزمون	پس آزمون	پس آزمون	درصد تغییرات	پس آزمون	پس آزمون
کلسترول (میلی گرم بر دسی لیتر)	۱۹۹ ± ۱۰/۴	-۴/۴	۱۸۲/۰ ± ۲۷/۴ ≠ *	۲۰۰/۹ ± ۹/۹	۱۷۱/۲ ± ۳/۹	*، ≠	P=۰/۰۴	p<۰/۰۰۱
تری گلیسرید (میلی گرم بر دسی لیتر)	۱۶۸/۴ ± ۱۳	-۴%/۸	*، ۱۶۰/۴ ± ۱۳/۷ ≠	۱۶۸/۹ ± ۱۱/۷	۱۴۷/۲ ± ۱۰/۶	*، ≠	p<۰/۰۰۱	p<۰/۰۰۱
HDL (میلی گرم بر دسی لیتر)	۳۲ ± ۵/۱	۷%/۱	۳۴/۳ ± ۵/۳ ≠ *	۳۳/۸ ± ۴/۰	۴۰/۶ ± ۵/۸	*، ≠	P=۰/۰۰۹	P=۰/۰۰۱
LDL (میلی گرم بر دسی لیتر)	۱۳۸ ± ۱۰/۴	-۶%/۵	۱۲۸/۴ ± ۹/۳ ≠ *	۱۳۲/۹ ± ۹/۶	۱۰۱/۰ ± ۳۳/۷	*، ≠	P=۰/۰۴	P=۰/۰۰۷
گلوکز	۹۸ ± ۳/۸	-۳%/۱	۹۴/۶ ± ۳/۸	۹۸/۸ ± ۵	۹۵/۸ ± ۴/۶	*، ۹۵/۸ ± ۴/۶	P>۰/۰۵	P=۰/۰۱
انسولین	۵/۰ ± ۱/۷	-۱۷%/۶	۴/۱ ± ۱/۶	۴/۰ ± ۱/۹	۳/۰ ± ۱/۶	*، ۳/۰ ± ۱/۶	P>۰/۰۵	P=۰/۰۲
شاخص مقاومت به انسولین HOMA-IR	۱/۳ ± ۰/۳	-۲۵%/۱	۱/۰ ± ۰/۳	۱/۴ ± ۰/۳	۱/۰ ± ۰/۳	*، ۱/۰ ± ۰/۳	P>۰/۰۵	P=۰/۰۲

* نشان‌دهنده وجود تفاوت معنادار ($P>۰/۰۵$) درون گروهی، # نشان‌دهنده وجود تفاوت معنادار ($P>۰/۰۵$) بین گروهی است. پروتکل HIIT شامل تمرین‌های شدید تناوبی و پروتکل CHRT ترکیبی از تمرین‌های شدید تناوبی همراه با تمرین‌های مقاومتی است.

پژوهش‌ها با تحقیق حاضر به تفاوت در نوع تمرین‌های انجام شده، تعداد جلسه‌های تمرینی هفتگی، شدت و مدت تمرین‌ها مربوط است. به‌نظر می‌رسد برای کسب تأثیر مطلوب تمرین بدنی برای افراد اضافه‌وزن/چاق، انجام تمرین HIIT به‌صورت پنج وهله با شدت ۸۰ تا ۸۵ درصد VO_2max در ترکیب با تمرین مقاومتی با شدت ۷۵ تا ۸۰ درصد IRM مطلوب باشد.

افزایش میزان لیپید در وضعیت چاقی می‌تواند از طریق افزایش مقاومت انسولین میزان گلوکز خون را افزایش دهد، در صورتی که تمرین بدنی از طریق بهبود وضعیت چربی بدن به کاهش تولید گلوکز کبدی، افزایش ترشح انسولین از پانکراس و کاهش مقاومت به انسولین منجر می‌شود [۲۵]. مکانیزم بیولوژیکی که به احتمال می‌تواند سبب بهبود پروفایل چربی به‌همراه تمرین شود، پیچیده است. افزایش آنزیم‌های لیپوپروتئین لیپاز (LPL) و لیسیتین کلاسترول آسیل ترانسفراز (L-CAT)، کاهش کلاسترل استر ترانسفر پروتئین (CETP) و لیپاز کبدی تری‌گلیسرید نقش مهمی در تغییر غلظت فاکتورهای لیپیدی ایفا می‌کند و توانایی عضله را برای اکسیداسیون اسید چرب و کاهش تری‌گلیسرید افزایش می‌دهند [۲۶]. دلیل احتمالی افزایش HDL، افزایش تولید آن توسط کبد در پی تغییر فعالیت آنزیم LPL و کاهش لیپاز کبدی به‌دنبال فعالیت بدنی است. افزایش آنزیم LPL سبب لیپولیز و رهایی اسیدهای چرب تجزیه شده از TG بافت چربی و عضلانی و گردش خون شده و در کل کاتابولیسم TG و لیپوپروتئین‌های غنی از TG را افزایش و برداشت TG از جریان خون را تسهیل می‌کند، در این‌صورت قشر مازاد چربی (کلاسترول آزاد و فسفولیپید) به HDL منتقل شده و سبب افزایش آن می‌شود. از سوی دیگر، افزایش فعالیت LCAT ناشی از فعالیت بدنی نیز سبب تغذیه ذرات HDL می‌شود. CETP مسئولیت حمل چربی‌ها را در مولکول HDL-c و سایر لیپوپروتئین‌ها بر عهده دارد که بعد از تمرین کاهش می‌یابد و کاهش CETP مجوزی برای کندی سازی کاتابولیسم HDL (افزایش نیمه عمر) است. چنین به‌نظر می‌رسد که با کاهش فعالیت CETP بر اثر اجرای فعالیت بدنی، تبدیل HDL-c به LDL-c کاهش می‌یابد؛ در نتیجه به افزایش میزان HDL-c و کاهش میزان LDL-c منجر می‌شود [۲۶]. از سوی دیگر نشان داده شده است که طی فعالیت ورزشی و بعد از آن، میزان انسولین کاهش می‌یابد و یکی از عواملی که کلاسترول را دستخوش تغییر و تحول قرار می‌دهد، میزان انسولین گردش خون است [۲۷]. سازوکار احتمالی این پدیده به نفوذپذیری غشا به گلوکز، افزایش تعداد ناقل‌های گلوکز در غشای پلاسمایی (GLUT4)، افزایش بیان ژنی یا فعالیت پروتئین‌های مختلف درگیر در آبشار پیام‌رسانی انسولین، افزایش دانسیته مویرگی، افزایش فعالیت گلیکوژن سنتتاز در انقباض عضلانی و در نهایت افزایش ذخیره‌سازی گلیکوژن برمی‌گردد [۲۸]. همزمان با کاهش انسولین، ترشح گلوکاگون نیز افزایش می‌یابد که روند لیپولیز را تسریع می‌بخشد. انسولین به‌عنوان مهم‌ترین تنظیم‌کننده سطح گلوکز خون، سنتز لیپید، پروتئین و گلیکوژن در بافت‌های مختلف چربی، عضلانی و کبدی را تحریک کرده و روند تجزیه گلیکوژن، لیپید و پروتئین را مهار می‌کند [۲۷].

تمرین HIIT ممکن است از طریق کاهش تجمع تری‌گلیسرید درون سلولی و افزایش اکسیداسیون اسید چرب، به افزایش پیام‌رسانی انسولین و فعالیت انسولین منجر شود [۲۹]. سازوکار اثر تمرین HIIT بر هومئوستاز گلوکز و عمل انسولین تا حدود زیادی به عملکرد عضلات اسکلتی نیز بر می‌گردد. عضلات اسکلتی اصلی‌ترین جایگاه مصرف گلوکز هستند، انقباض در عضلات اسکلتی دارای نقش شبه انسولینی بوده و سبب می‌شود تا مقدار زیادی گلوکز به درون سلول وارد شده و صرف تولید انرژی شود [۲۸]. در فعالیت‌های ورزشی شدید (۸۰ درصد VO_2max) گلوکز به‌عنوان سوخت منحصر به فرد عضله محسوب می‌شود، به‌طوری‌که تمامی تارهای عضلانی به‌کار گرفته شده در HIIT پس از تمرین ذخایر گلوکزشان تخلیه می‌شود که به افزایش فعالیت آنزیم‌های درگیر در افزایش فعالیت پروتئین انتقال دهنده GLUT4 منجر می‌شود و در نتیجه افزایش جابه‌جایی و در دسترس قرارگیری GLUT4 را سبب می‌شود [۳۰]. تمرین HIIT به افزایش محتوی میتوکندریایی منجر می‌شود، افزایش سریع در عملکرد میتوکندریایی عضله اسکلتی به‌دنبال

فاکتورهای آتروپومتریکی نشان داد که پس از مداخله ده هفته‌ای تمرین بدنی هر سه فاکتور وزن بدنی، شاخص توده بدنی و درصد چربی بدنی کاهش یافت. در گروه تمرینی HIIT، تنها درصد چربی بدنی کاهش معناداری نشان داد (جدول ۱). در صورتی که میزان کاهش وزن بدنی و شاخص توده بدنی تنها در گروه CHRT معنادار بود. فاکتورهای VO_2max و میانگین IRM در هر دو گروه شرکت‌کننده نیز افزایش معنادار یافت. تغییر مقادیر WHR و IRM بین دو گروه تفاوت معناداری داشت به‌طوری‌که میزان کاهش WHR و میزان افزایش IRM در گروه CHRT بیشتر بود. پروتکل HIIT شامل تمرین‌های شدید تناوبی و پروتکل CHRT ترکیبی از تمرین‌های شدید تناوبی همراه با تمرین‌های مقاومتی است.

همچنین بین میانگین داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نیم‌رخ لیپیدی: کلاسترول، تری‌گلیسرید، HDL، LDL و گلوکز، انسولین و مقاومت به انسولین در هر دو گروه تمرینی اختلاف معناداری وجود داشت (جدول ۲) و تفاوت معناداری میان مقادیر نیم‌رخ لیپیدی میان دو گروه مشاهده شد به‌طوری‌که میزان تغییر در گروه CHRT بیشتر بود.

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که ده هفته تمرین HIIT و CHRT به کاهش درصد چربی بدن، کلاسترول، LDL، TG، گلوکز، انسولین و شاخص HOMA-IR و افزایش VO_2max ، HDL و IRM منجر می‌شود در صورتی که کاهش BMI، وزن بدن و WHR تنها در گروه تمرین CHRT معنادار بود. نتایج حاصل در زمینه تأثیر تمرین بر فاکتورهای مذکور با نتایج برخی تحقیقات همسو است [۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴]. بنا به پیشنهاد Kessler (۲۰۱۲) حداقل هشت هفته تمرین مورد نیاز است تا مقادیر پروفایل چربی و هومئوستاز گلوکز تغییر یابند [۲۱]. zaer ghodsi همکاران (۲۰۱۶) گزارش کردند هشت هفته تمرین HIIT به‌صورت سه جلسه در هفته ۱۰ وهله دوییدن روی تردمیل به‌مدت ۱۵ ثانیه با سرعت بیشینه و ۳۰ ثانیه ریکاوری بین وهله‌ها در زنان غیرفعال به کاهش معنادار LDL، کلاسترول، درصد چربی و افزایش معنادار HDL منجر می‌شود [۲۲]. اسماعیلی و همکاران (۱۳۹۷) مشاهده کردند که هشت هفته تمرین ترکیبی (هوازی-مقاومتی) به‌صورت سه روز در هفته در زنان دیابتی به افزایش میزان قدرت و VO_2max و کاهش میزان گلوکز، مقاومت انسولین، درصد چربی، وزن بدن و WHR منجر شد [۲۳]. ouerghi و همکاران (۲۰۱۷) نشان داده‌اند که هشت هفته تمرین HIIT (سه جلسه در هفته، ۱۰ وهله ۳۰ ثانیه‌ای دوییدن با ۱۰-۱۰۰ درصد سرعت بیشینه و ۳۰ ثانیه ریکاوری فعال با ۵۰ درصد سرعت بیشینه) به کاهش نیم‌رخ لیپیدی و مقاومت انسولین منجر می‌شود [۲۴]. در صورتی که شعبانی و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند هشت هفته تمرین ترکیبی (سه جلسه در هفته به‌مدت ۳۰ دقیقه تمرین مقاومتی با ۸۰-۵۰ درصد IRM و تمرین هوازی با ۸۰-۵۰ درصد HRmax) در زنان اضافه وزن/چاق هیچ تأثیری بر مقادیر گلوکز، انسولین، مقاومت به انسولین، پروفایل چربی، BMI و وزن بدن نداشت [۱۶]. Malmivara و همکاران (۲۰۱۵) گزارش کردند هشت هفته تمرین HIIT (۱۰-۸ وهله یک دقیقه‌ای دوییدن زیربیشینه با وهله‌های ریکاوری ۳۰ ثانیه‌ای) هیچ تأثیری بر نیم‌رخ لیپیدی، گلوکز و مقاومت انسولین نداشت و فقط به کاهش میزان گلوکز منجر شد [۴]. در تمرین‌های طولانی‌تر نیز نتایج متناقضی گزارش شده است. khammassi و همکاران (۲۰۱۸) گزارش کردند که به‌دنبال ۱۲ هفته تمرین HIIT (سه وهله با ۹-۵ تکرار، هر تکرار شامل ۳۰ ثانیه دوییدن با ۱۰۰ درصد توان بیشینه و ۳۰ ثانیه ریکاوری فعال با ۵۰ درصد توان بیشینه) مقادیر HDL و LDL در افراد اضافه وزن/چاق تغییر نکرد، ولی کلاسترول و TG تغییر معناداری نشان داد [۵]. سردمیان و همکاران (۱۳۹۵) گزارش کردند که ۱۰ هفته تمرین ترکیبی فعالیت هوازی (۶۵-۵۵ درصد HRmax) و مقاومتی (۶۵-۵۵ درصد IRM) به‌دلیل عدم کفایت شدت و مدت تمرین بر ترکیب بدنی، پروفایل چربی و شاخص‌های سندرم متابولیک در زنان اضافه وزن/چاق تأثیری نداشت [۱۵]. Avigdor و همکاران (۲۰۱۵) گزارش کردند که ۱۴ هفته تمرین HIIT (چهار وهله ۶۰-۳۰ ثانیه‌ای با ۹۰-۷۵ درصد ضربان قلب ذخیره و با وهله‌های استراحت ۲۱۰-۱۸۰ ثانیه‌ای با ۵۰ درصد ضربان قلب ذخیره در هفته) در افراد اضافه وزن/چاق به عدم تغییر وزن بدن و مقاومت انسولین منجر شد [۷]. دلیل ناهمسو بودن نتایج

Lecithin-Cholesterol Acyltransferase 7

Cholesteryl ester transfer protein 8

شده و بنابراین توده چربی بدن کاهش می‌یابد، سلول‌های عضلانی توانایی بیشتری در ایجاد تفاوت متابولیسم انرژی نسبت به فعالیت ایجاد کرده و بالانس انرژی را تنظیم می‌کنند که با کاهش سطح متغیرهای آنزیم‌تریکی همراه است. از سوی دیگر، افزایش توده عضلانی ناشی از تمرین مقاومتی به افزایش ذخایر گلیکوژن عضلانی منجر می‌شود و از این طریق کنترل گلاسیسمی مطلوبی اعمال می‌کند و به‌عبارتی دیگر با افزایش ظرفیت اتصال انسولین به محل گیرنده‌های هر یک از سلول‌های عضلانی به افزایش حساسیت انسولین منجر می‌شود [۱۱]. به‌نظر می‌رسد در گروه تمرینی CHRT، تأثیر متابولیکی ناشی از تمرین مقاومتی بر توده عضلانی می‌تواند بر تأثیر مطلوب‌تر تمرین HIIT بیفزاید. در تمرین CHRT هر دو نوع تمرین HIIT و مقاومتی نیازمند کاتابولیسم گلوکز هستند و در دوره بازسازی پس از ورزش بازسازی گلیکوژن از نظر متابولیکی در اولویت است که سبب سوخت چربی‌ها به‌دنبال فعالیت ورزشی می‌شود و این موضوع را می‌توان توسط افزایش ضرورت حذف یون هیدروژن و لاکتات خون برای بازسازی گلیکوژن و افزایش میزان هورمون رشد توضیح داد [۱۳] که بیانگر تأثیر مطلوب تمرین بر نبرخ لیپیدی است. از سوی دیگر تمرین HIIT به آزادسازی هورمون‌های لیپولیز از قبیل هورمون رشد و اپی نفرین منجر می‌شود که سبب تولید انرژی بیشتر و اکسیداسیون چربی بیشتری پس از ورزش می‌شود و از آنجا که بافت چربی احشایی، به‌دلیل دارا بودن رستپوهای β -آدرنژیک بیشتر، به این هورمون‌ها حساسیت بیشتری دارند، بنابراین سبب کاهش مطلوب چربی احشایی می‌شود [۴۱]

در تحقیق حاضر نشان داده شد که تمرین CHRT در مقایسه با تمرین HIIT به‌تنهایی تأثیر مطلوب‌تری بر فاکتورهای خطر متابولیکی در افراد چاق دارد، به‌طوری‌که میان فاکتورهای WHR، IRM، و نبرخ لیپیدی بین دو گروه تمرینی تفاوت معناداری وجود داشت. در این راستا، Arslan و همکاران نیز نشان دادند که هشت هفته تمرین ترکیبی نسبت به تمرین هوازی به‌تنهایی اثر مطلوب‌تری بر شاخص‌های کلسترول، TG و درصد چربی به‌جا می‌گذارد و میان دو گروه تمرینی تفاوت نشان داده شد. این محققان بیان کردند که تمرین ترکیبی به افزایش بیشتر فعالیت آنزیم‌های هوازی، میتوکندریایی و چگالی عروقی در عضلات و واحدهای حرکتی منجر می‌شود [۱۴]. Kannan و همکاران (۲۰۱۴) تأثیر ۱۵ هفته تمرین HIIT و تمرین با شدت متوسط را بررسی و مشاهده کردند که در هر دو گروه میزان HDL، LDL، کلسترول و BMI کاهش معناداری یافت و بین دو گروه تمرینی میزان LDL متفاوت بود [۴۲]. عابدی و همکاران (۲۰۱۶) با مقایسه تمرین سرعتی شدید و تمرین ترکیبی زنان مبتلا به دیابت نوع ۲ نشان دادند که میزان مقاومت انسولین میان دو گروه تمرینی تفاوت معناداری داشت [۳۶]. تمرین HIIT فعالیت هورمونی لیپولیز و در دسترس قرارگیری اسیدهای چرب را تحریک می‌کند و وقتی با افزایش پایدار در میزان متابولیک ترکیب می‌شود، به افزایش مصرف و اکسیداسیون اسیدهای چرب در عضلات فعال منجر می‌شود که می‌تواند دلیل تفاوت بین گروهی و تأثیر مطلوب تمرین‌های CHRT بر نبرخ لیپیدی در تحقیق حاضر باشد. افزایش تجمع چربی به‌خصوص چربی احشایی که در افراد کم‌تحرک، دارای اضافه وزن یا چاق مشاهده می‌شود از عواملی است که به‌طور مستقیم منجر به ایجاد عوارض متابولیکی و به‌طور غیرمستقیم منجر به افت آمادگی هوازی و همین‌علاوه قدرت در این افراد می‌شود. از این‌رو تمرین‌های ترکیبی (HIIT و مقاومتی) می‌تواند اثر مضاعف ناشی از سازوکارهای جبرانی هر دو نوع ورزش را اعمال کند [۴۳].

نتیجه‌گیری:

با توجه به اثر بیشتر تمرین‌های CHRT (به‌مدت ۷۹ دقیقه، تمرین HIIT با شدت ۸۰ تا ۸۵ درصد VO_{2max} و تمرین مقاومتی با شدت ۷۵ تا ۸۰ درصد IRM) بر متابولیسم چربی، می‌توان تمرین CHRT را به‌عنوان یک روش درمان غیردارویی برای تعدیل فاکتورهای خطر متابولیکی مرتبط با چاقی به افراد دارای اضافه‌وزن/چاق توصیه کرد. انجام تمرین بدنی به‌طور منظم به‌ویژه به‌صورت ترکیب تمرین HIIT و تمرین مقاومتی به‌صورت پنج جلسه در هفته توسط افراد چاق، از طریق توسعه آمادگی قلبی-عروقی، ارتقای هزینه انرژی، استفاده از چربی به‌طور موثرتر، توسعه دستگاه عضلانی اسکلتی و بهبود هومئوستاز گلوکز به کاهش اختلال‌های

تمرین HIIT با افزایش ظرفیت اکسایشی عضله در ارتباط است که به افزایش اکسیداسیون چربی منجر می‌شود و از آنجا که کاهش ظرفیت میتوکندری در عضلات اسکلتی در مقاومت به انسولین نقش دارد و ظرفیت اکسیداتیو عضله به‌عنوان فاکتور پیش‌بینی‌کننده معنادار حساسیت به انسولین است، ممکن است فاکتور موثر در کاهش مقاومت به انسولین و بهبود کنترل گلوکز خون باشد [۳۱]. همچنین فعالیت ورزشی به‌واسطه کاهش توده چربی و وزن بدن، مقاومت به انسولین را تعدیل می‌کند [۳۲]. در صورتی که در تحقیق حاضر با وجود کاهش پروفایل چربی و مقاومت انسولین، عدم کاهش وزن در گروه تمرینی HIIT دیده شد. نتایج تحقیق‌ها بیان‌گر این است که تمرین HIIT از توانایی لازم برای تحریک سازوکارهای متابولیکی درگیر در کاهش وزن برخوردار است [۲۳، ۱۶، ۶]. اگرچه کاهش وزن به‌میزان زیادی با کاهش اختلال‌های متابولیکی در ارتباط است، اما منعکس‌کننده تغییر در ترکیب بدنی نیست؛ تمرین HIIT حتی با وجود تغییر نکردن وزن بدن، به کاهش توده چربی بدنی حدود ۳-۱ کیلوگرم منجر می‌شود [۳۳]. برخی از تحقیق‌ها نیز بیانگر تأثیر مطلوب تمرین‌ها بر ترکیب بدنی، نبرخ لیپیدی و هومئوستاز گلوکز بدون کاهش وزن بوده‌اند [۲۱، ۳۴، ۳۵، ۳۶]. که این موضوع همسو با نتیجه تحقیق حاضر در زمینه تأثیر مطلوب تمرین HIIT بر فاکتورهای چربی و هومئوستاز گلوکز بدون کاهش وزن است. مطالعه انجام شده توسط Keating و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که به‌دنبال ۱۲ هفته تمرین HIIT (سه جلسه در هفته با ۶-۴ وهله راک‌زنی: ۶۰-۳۰ ثانیه با ۱۲۰ درصد VO_{2peak} و ۱۸۰-۱۲۰ ثانیه ریکاوری فعال)، کلسترول و LDL افراد دارای اضافه وزن کاهش معناداری یافت بدون این‌که هیچ‌گونه کاهش معناداری در توده بدنی، TG، HDL، انسولین و گلوکز رخ دهد [۳۷]. Arslan و همکاران (۲۰۱۵) به‌دنبال ۱۰ هفته تمرین HIIT (سه جلسه در هفته: دو جلسه شامل چهار وهله چهار دقیقه‌ای و یک جلسه شامل ۱۰ وهله یک دقیقه‌ای با شدت بیشینه) و مقاومتی در زنان پلی‌کیستیک نشان داد که با وجود تغییر نکردن وزن بدن، درصد چربی بدن و مقاومت انسولین در هر دو گروه نیز کاهش یافت [۳۴]. غفاری و همکاران (۲۰۱۷) هشت هفته تمرین HIIT (سه جلسه در هفته، ۱۰-۴ تکرار آزمون وینگیت ۳۰ ثانیه) و تمرین ترکیبی (سه جلسه استقامتی و دو جلسه مقاومتی) در زنان مبتلا به دیابت منجر به کاهش انسولین و مقاومت به انسولین، WHR و درصد چربی بدنی در هر دو گروه شد در صورتی که کاهش گلوکز تنها در گروه HIIT و کاهش وزن نیز فقط در گروه ترکیبی دیده شد [۳۵]. عابدی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که هشت هفته تمرین HIIT (۶-۴ وهله ۳۰ ثانیه‌ای با شدت ۲۵۰ درصد و وهله‌های ریکاوری چهار دقیقه‌ای روی چرخ کارسنج، سه جلسه در هفته) به تغییر نکردن وزن و BMI منجر شد در صورتی که تأثیر مثبتی بر مقاومت انسولین و درصد چربی بدن زنان دیابت نوع ۲ داشت [۳۶].

دو متآنالیز در افراد چاق و بیماران دیابت نوع ۲ آشکار کرده است که تمرین ترکیبی در مقایسه با تمرین مقاومتی و هوازی به‌تنهایی بهترین روش برای بهبود شاخص‌های آنزیم‌تریکی چاقی [۳۸] کنترل گلاسیسمیک و فاکتورهای لیپیدی [۳۹] است. بعضی از محققان نیز ادعا می‌کنند که تمرین‌های ترکیبی در مقایسه با هر یک از تمرین‌ها به‌تنهایی می‌تواند مزایای بیشتری در زمینه شاخص‌های چربی و مقاومت انسولین ایجاد کند [۱۴، ۱۲]. در مقابل محققانی نیز نتایج متناقضی نشان داده‌اند [۱۶، ۱۵]. با این وجود در مطالعه‌های انجام شده تأثیر تمرین‌های هوازی از نوع تداومی در ترکیب با تمرین‌های مقاومتی مورد توجه محققان بوده است و با توجه به این‌که به تازگی تمرین HIIT به‌عنوان تمرین کارآمد مطرح شده است، ولی تاکنون تأثیر تمرین‌های HIIT به‌تنهایی و در ترکیب با تمرین‌های مقاومتی بر فاکتورهای نبرخ لیپیدی و گلوکز مورد مطالعه قرار نگرفته است. در تحقیق حاضر نیز نشان داده شد در گروه تمرینی CHRT علاوه بر پاسخ متابولیکی ذکر شده ناشی از تمرین HIIT، افزودن تمرین مقاومتی می‌تواند بر تأثیر مطلوب تمرین بیفزاید. به‌نظر می‌رسد تمرین‌های ترکیبی برخلاف تمرین‌های مقاومتی صرف، سبب فعالیت بیشتر آنزیم لیپوپروتئین لیپاز می‌شوند [۴۰]. تمرین مقاومتی از طریق کاهش سنتز اسیدهای چرب آزاد، افزایش جذب اسید چرب آزاد توسط عضله اسکلتی طی انقباض عضلانی و تحریک اکسیداسیون چربی متابولیسم لیپید را بهبود می‌بخشد [۱۱]. همچنین می‌تواند از طریق افزایش توده عضلانی بدن به افزایش انرژی مصرفی زمان استراحت منجر

متابولیکی، بهبود آمادگی و تندرستی بدنی به میزان زیادی منجر می‌شود.

تشکر و قدردانی:

از همکاری تمامی آزمودنی‌ها در زمینه اجرای مراحل عملی تحقیق، آزمایشگاه ژنتیک و بیوشیمی علوم پزشکی دانشگاه تبریز تشکر و قدردانی می‌کنیم. لازم به ذکر است که مقاله حاضر، براساس رساله دکتری ثبت شده در دانشگاه تبریز، تهیه شده است.

منابع مالی:

بخشی از بودجه تحقیقاتی توسط منابع مالی دانشگاه تبریز و بقیه به‌طور شخصی تأمین شده است.

ملاحظات اخلاقی:

پروتکل این مطالعه در کمیته پزشکی منطقه‌ای اخلاق دانشگاه تبریز استان آذربایجان شرقی به شماره مرجع ۱۳۹۶،۴۸۵.IR.TBZMED.REC به تأیید رسیده است.

منابع:

- Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. Prevalence of Childhood and Adult Obesity in the United States, 2011-2012. *JAMA* 2014; 311: 806-814.
- Bahrami A, Saremi A. Effect of Caloric Restriction with or without Aerobic Training on Body Composition, Blood Lipid Profile, Insulin Resistance, and Inflammatory Marker in Middle-Age Obese/Overweight Men. *Arak Medical University Journal (AMUJ)* 2011; 14(56): 11-9.
- José GN, Barbara M.M. A, Eduardo Z.C, Jhennyfer R, Gustavo D.F, José C.RN and et al. Impact of Long-Term High-Intensity Interval and Moderate Intensity Continuous Training on Subclinical Inflammation in Overweight/Obese Adults. *Journal of Exercise Rehabilitation* 2016; 12(6):575-580.
- Malmivara S. The Effect of High-Intensity Interval Exercise Program on Blood Lipids and Hormones in Recreationally Active Adults. [Master's Dissertation]. *Exercise Physiology. Department of Biology of Physical Activity University of Jyväskylä.* 2015.
- Khammassi M, Ouerghi N, Hadj-Taieb S, Feki M, Thivel D, Bouassida A. Impact of a 12-Week High-Intensity Interval Training without Caloric Restriction on Body Composition and Lipid Profile in Sedentary Healthy Overweight/Obese Youth. *Journal of Exercise Rehabilitation* 2018; 14(1):118-125.
- Sheikholeslami Vatani D, Ebrahimi A. Effect of Moderate Continuous Training vs. High-Intensity Interval Training on Visceral and Subcutaneous Fats in Obese Women. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences* 2018; 16:999-1012. [Full Text in Persian].
- Avigdor D. A, Fred J. D, Naketa T, Jacqueline T-H, Richard W, Allan G, and Jeanine B. A. High-Intensity Interval Training without Weight Loss Improves Exercise but not Basal or Insulin-Induced Metabolism in Overweight/Obese African American Women. *Journal of Applied Physiology* 2015; 119(4): 352-362.
- Leggate M, Carter WG, Evans MJ, Vennard RA, Sribala-Sundaram S, Nimmo MA. Determination of inflammatory and prominent proteomic changes in plasma and adipose tissue after high-intensity intermittent training in overweight and obese males. *Journal of Applied Physiology* 2012; 112(8): 1353-1360.
- José Gerosa-Neto, Barbara M.M. Antunes, Eduardo Z. Campos, Jhennyfer Rodrigues and et al. Impact of long-term high-intensity interval and moderate intensity continuous training on subclinical inflammation in overweight/obese adults. *Journal of Exercise Rehabilitation* 2016; 12(6):575-580.
- Jackson J. Fyfe, David J. Bishop, Evelyn Zacharewicz, Aaron P. Russell and et al. Concurrent exercise incorporating high-intensity interval or continuous training modulates mTORC1 signaling and microRNA expression in human skeletal muscle. *J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 2016; 310(11):R1297-311.
- Lee S, Bacha F, Hannon T, Kuk JL, Boesch C, Arslanian S. Effects of Aerobic Versus Resistance Exercise without Caloric Restriction on Abdominal Fat, Intrahepatic Lipid, and Insulin Sensitivity in Obese Adolescent Boys: A Randomized, Controlled Trial. *Diabetes* 2012; 61(11):2787-95.
- Cervantes J, Hernández J. Effect of High-Intensity and Concurrent Training in Body Composition in Costa Rican Overweight and Obese Women. *Arch Sports Med* 2017; 1(2):65-74.
- World health organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health.* (2010).
- Arslan E, Can S, Demirkan E. Effect of Short-Term Aerobic and Combined Training Program on Body Composition, Lipids Profile and Psychological Health in Premenopausal Women. *Science sports* 2017; 32(2):106-118.
- Sarmadian M, Khorshidi D. Effect of Combined Training on Body Composition, Lipids and Metabolic Syndrome Index in Obese and Overweight Menopausal Women. *JOGE* 2016; 1(2): 36-44. [Full Text in Persian].
- Shabani R, Jalali Z, Nazari M. Effects of Concurrent Strength and Aerobic Training on Blood Glucose Homeostasis and Lipid Profile in Females with Overweight and Obesity. *Zahedan Journal Research Medical Sciences* 2018; 20(4):e13746. [Full Text in Persian].
- Alvarez C, Ramirez-Campillo R, Henriquez-Olguin C, CastroSepulveda M, Carrasco V, Martinez C. Eight Weeks of Combined High Intensity Intermittent Exercise Normalized Altered Metabolic Parameters in Women. *Revista Medica de Chile.* 2014; 142(4):458-66.
- Jackson AS, Pollock ML. Generalized Equations for Predicting Body Density of Men. *British Journal of Nutrition* 1978; 40(3): 497-504.
- Simbo SY. Effects of Exercise and Diet-Induced Weight Loss in Overweight/Obese Women on Characterization of Serum/White Blood Cells, MicroRNAs and Cytokine Gene Transcription [Ph.D. Dissertation]. Texas:

- A&M University; 2013.
20. Skrha J, Haas T, Sindelka G, Prazny M, Widimsky J, Cibula D, et al. Comparison of the insulin action parameters from hyperinsulinemic clamps with homeostasis model assessment and QUICKI indexes in subjects with different endocrine disorders. *Journal Clinical Endocrinology Metabolism* 2004; 89(1): 135-141.
21. 20. Kessler H. S, Sisson S. B, and Short K. R. "The Potential for High-Intensity Interval Training to Reduce Cardiometabolic Disease risk." *Sports medicine* 2012; 42(6):489-509.
22. 21. Zaer Ghodsi N, Zolfaghari MR, Fattah A. The Impact of High Intensity Interval Training On Lipid Profile, Inflammatory Markers and Anthropometric Parameters in Inactive Women. *mljgoums* 2016; 10(1):56-60.
23. 22. Esmaceli M, Bijheh N, GHahramani Moghadam M. Effect of Combined (aerobic-resistance) Training on Aerobic Fitness, Muscle Strength, Blood Glucose, Insulin Resistance, and Serum Beta-Endorphin Levels in Type 2 Diabetic Women. *IJOGI* 2018; 21(6): 34-46. [Full Text in Persian].
24. 23. Ouerghi N, Ben Fradj M K, Bezrati I, Feki M, Kaabachi N, Bouassida A. Effect of High-Intensity Interval Training on Plasma Omentin-1 Concentration in Overweight/Obese and Normal-Weight Youth. *Obes Facts* 2017; 10:323-331.
25. 24. Cuff DJ, Meneilly GS, Martin A, Ignaszewski A, Tildesley HD, Frohlich JJ. "Effective Exercise Modality to Reduce Insulin Resistance in Women with Type 2 Diabetes". *Diabetes care* 2003; 26(11): 2977-2982.
26. 25. Sugiura H, Kajima K, Iwata H, Matsuoka T, Mirbod SM. Effects of Long Term Moderate Exercise and Increase in Number of Daily Steps on Serum Lipids in women: randomized controlled trial. *BMC Women's Health* 2002; 2(1)3.
27. 26. McCormack SE, McCarthy MA, Harrington SG, Farilla L, Hrovat MI, Systrom DM and et al. Effects of Exercise and Lifestyle Modification on Fitness, Insulin Resistance, Skeletal Muscle Oxidative Phosphorylation and Intramyocellular Lipid Content in Obese Children and Adolescents. *Pediatr Obes* 2014; 9(4): 281-91.
28. 27. Ivy JL. Role of Exercise Training in the Prevention and Treatment of Insulin Resistance and non-Insulin-Dependent Diabetes Mellitus. *Sports medicine* 1997; 24(5):321-336.
29. 28. Ciolac E.G, Bocchi E.A, Bortolotto L.A, Carvalho V.O, Greve, JM, Guimarães GV. Effects of High-Intensity Aerobic Interval Training vs. Moderate Exercise on Hemodynamic, Metabolic and Neuro-Humoral Abnormalities of Young Normotensive Women at High Familial Risk for Hypertension. *Hypertension Research* 2010; 33(8): 836-843.
30. 29. Weston KS, Wisloff U & Coombes JS. High-Intensity Interval Training in Patients with Lifestyle-Induced Cardiometabolic Disease: A Systematic Review and Metaanalysis. *British Journal of Sports Medicine* 2014; 48: 1227-1234.
31. 30. Little JP, Gillen JB, Percival ME, Adeel S, Mark A.T, Zubin P and et al. Low-Volume High Intensity Interval Training Reduces Hyperglycemia and Increases Muscle Mitochondrial Capacity in Patients with Type 2 Diabetes. *Journal of Applied Physiology* 2011; 111:1554-1560.
32. 31. Torabi S, Asadi MR, Tabrizi A. The Effect of 8 Weeks of Moderate-Intensity Endurance Training on Serum Levels of Liver Enzymes and Insulin Resistance Index in Women with Type 2 Diabetes. *Qom University of Medical Sciences Journal* 2017; 11(7):47-55. [Full Text in Persian].
33. 32. Fisher G, Brown AW, Bohan Brown MM, Alcorn A, Noles C, Winwood L and et al. High Intensity Interval- vs Moderate Intensity-Training for Improving Cardiometabolic Health in Overweight or Obese Males: A Randomized Controlled Trial. *PLOS One* 2015; 10:1-15.
34. 33. Almenning I, Rieber-Mohn A, Lundgren KM, Shetelig Lovvik T, Garnæs KK, Moholdt T. Effects of High Intensity Interval Training and Strength Training on Metabolic, Cardiovascular and Hormonal Outcomes in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Pilot Study. *PLOS ONE* 2015; 10(9): e0138793.
35. 34. Ghafari M, Banitalebi E, Heidari A. Impact of High-Intensity Interval Training and at Concurrent Strength-Endurance Training on the Levels of Some Adipokines Associated with Insulin Resistance in Women with Diabetes Mellitus. *Health Research Journal* 2017; 2(3):193-206.
36. 35. Abedi B, Okhovat E, Banitalebi E. Comparing the Effects of Intense Sprint and Combined Aerobic-Strength Training on Serum Adiponectin Level and Insulin Resistance Among the Women with Type 2 Diabetes. *Journal of Kashan University of Medical Sciences* 2016; 20(4):352-360.
37. 36. Keating S.E, Machan E. A, Connor H.T.O, Gerofi J. A, Sainsbury A, Catterson I.D, Johnson N.A. Clinical Study Continuous Exercise but Not High Intensity Interval Training Improves Fat Distribution in Overweight Adults. *Journal of Obesity* 2014; 25-36.
38. 37. Schwingshackl L, Dias S, Strasser B, Hoffmann G. Impact of Different Training Modalities on Anthropometric and Metabolic Characteristics in Overweight/Obese Subjects: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *PLOS One* 2013; 8(12). e82853.
39. 38. Schwingshackl L, Missbach B, Dias S, König J, Hoffmann G. Impact of Different Training Modalities on Glycaemic Control and Blood Lipids in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Diabetologia* 2014; 57(9):1789-97.
40. 39. Arazi H, Joorbonyan A, Asghari E. Comparison of the Effect of a Combined and Aerobic Training on the Maximum Oxygen Consumption, Lipid Profile, Blood Glucose and Blood Pressure in Middle-Aged Men with Cardiovascular Risk Factors. *Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences* 2012; 20(5):627-638.
41. 40. Zouhal H, Jacob C, Delamarche P, Gratas-Delamarche A. Catecholamines and the Effects of Exercise, Training and Gender. *Sports Medicine* 2008; 38:401-423.
42. 41. Kannan U, Vasudevan K, Balasubramaniam K, Yerrabelli D, Shanmugavel K, John NA. Effect of Exercise Intensity on Lipid Profile in Sedentary Obese Adults. *Journal of Clinical & Diagnostic Research* 2014; 8(7):BC08-10.
43. 42. Arazi H, Faraji H, Moghadam MG, Samadi A. Effects of Concurrent Exercise Protocols on Strength, Aerobic Power, Flexibility and Body Composition. *Kinesiology* 2011; 34(2):155-62. [Full Text in Persian].