

The Effectiveness of Six Weeks of HIIT and HIFT Training on Physiological Variables and Functional Capacity of Untrained, Obese and Overweight Adolescents

Mahmood Darvishi¹, Vahid Valipour Dehnou^{1*}, Rasoul Eslami²

1. Department of Sports Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, Khorramabad, Iran

2. Department of Exercise Physiology, Physical Education and Sport Sciences Faculty, Allame Tabataba'i University, Tehran, Iran

Abstract

Background: Childhood obesity is linked to adult obesity and chronic diseases. Therefore, this study investigates the effects of High-intensity functional training (HIFT) and High-intensity interval training (HIIT) on physiological variables and functional capacity in overweight and obese, untrained adolescents.

Methods: Thirty overweight and obese adolescents were randomly assigned to three equal groups: control [14.30 ± 0.82 years, body mass index (BMI)= 30.23 ± 2.11], HIIT (14.10 ± 0.87 years, BMI= 29.17 ± 2.51), and HIFT (13.40 ± 0.82 years, BMI= 29.42 ± 2.56). Participants in the experimental groups followed an HIIT and HIFT training protocol for six weeks. Before and after the intervention, anthropometric indices and serum levels of leptin and omentin were measured. Data were analyzed using mixed ANOVA and Tukey's post hoc tests.

Results: HIFT significantly reduced body weight and BMI compared to the control group ($P < 0.05$), while HIIT showed no significant effect ($P > 0.05$). Serum leptin levels were significantly lower in both experimental groups compared to the control group ($P < 0.01$). Notably, only HIFT significantly increased omentin levels compared to the control group ($P < 0.001$). No significant effect was observed on the waist-to-hip ratio ($P > 0.05$).

Conclusion: The present study demonstrates that both HIFT and HIIT can lead to improvements in anthropometric indices and serum levels of omentin and leptin in overweight and obese adolescents. However, HIFT appears to be a more effective intervention.

Keywords: Leptin, Omentin, Obese adolescents, HIIT, HIFT

Please cite this article as:

Darvishi M, Valipour Dehnou V, Eslami R. The Effectiveness of Six Weeks of HIIT and HIFT Training on Physiological Variables and Functional Capacity of Untrained, Obese and Overweight Adolescents. *ijdl*. 2026; 26(1):89-97.

DOI: [10.18502/ijdl.v26i1.21334](https://doi.org/10.18502/ijdl.v26i1.21334)

*Corresponding Author: Vahid Valipour Dehnou; Email: valipour.v@lu.ac.ir, Add: Department of Sports Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Lorestan University, 5th km of Khorramabad-Borujerd Road, Khorramabad, Lorestan. Tel: +989166691874

اثر بخشی شش هفته تمرین HIIT و HIFT بر متغیرهای فیزیولوژیکی و ظرفیت عملکردی نوجوانان تمرین نکرده چاق و دارای اضافه وزن

محمود درویشی^۱، وحید ولی پور ده نو^{۱*}، رسول اسلامی^۲

۱- گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم‌آباد، ایران

۲- گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

چکیده

مقدمه: چاقی در کودکی با چاقی در بزرگسالی و بیماری‌های مزمن مرتبط است بنابراین، این مطالعه به بررسی تأثیر تمرینات High-intensity (HIFT) و functional training (HIIT) بر متغیرهای فیزیولوژیکی و ظرفیت عملکردی نوجوانان تمرین نکرده چاق و دارای اضافه وزن و وزن می‌پردازد.

روش‌ها: ۳۰ نوجوان دارای اضافه وزن و چاق که به صورت تصادفی در سه گروه کنترل ($0/82 \pm 14/30$ سال، $2/11 \pm 30/23$ BMI)، تمرین HIIT ($0/87 \pm 14/10$ سال، $2/51 \pm 29/17$ BMI) و تمرین HIFT ($0/82 \pm 13/40$ سال، $2/56 \pm 29/42$ BMI) قرار گرفتند، در این پژوهش شرکت کردند. آزمودنی‌های گروه‌های تجربی، پروتکل تمرینی HIIT و HIFT را به مدت ۶ هفته دنبال کردند. قبل و بعد از مداخله شاخص‌های آنتروپومتریک و سطح سرمی لپتین و آمیتین اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های اندازه‌گیری مکرر و تعقیبی توکی مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: این پژوهش نشان داد که تمرین HIFT در مقایسه با گروه کنترل منجر به کاهش وزن و BMI به‌طور معناداری شد ($P < 0/05$)، در حالی که HIIT اثر معناداری را نداشت ($P > 0/05$). سطوح لپتین نیز در هر دو گروه به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از گروه کنترل بود ($P < 0/01$). اما فقط تمرین HIFT باعث افزایش معنادار سطوح آمیتین در مقایسه با گروه کنترل شد ($P < 0/001$). همچنین تأثیر معناداری بر نسبت دور کمر به لگن مشاهده نشد ($P > 0/05$).

نتیجه‌گیری: مطالعه حاضر نشان می‌دهد که هر دو تمرین HIIT و HIFT می‌توانند به بهبود شاخص‌های آنتروپومتریک، سطوح سرمی آمیتین و لپتین در نوجوانان چاق و اضافه وزن کمک کنند. با این وجود، به نظر می‌رسد تمرینات HIFT گزینه بهتری باشد.

واژگان کلیدی: لپتین، آمیتین، نوجوانان چاق، HIIT، HIFT

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۰/۲۹

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۰۸

به این مقاله، به صورت زیر استناد کنید:

Darvishi M, Valipour Dehnou V, Eslami R. The Effectiveness of Six Weeks of HIIT and HIFT Training on Physiological Variables and Functional Capacity of Untrained, Obese and Overweight Adolescents. *ijald*. 2026; 26(1):89-97.

* نویسنده مسئول: وحید ولی پور ده نو، آدرس: لرستان، خرم‌آباد، کیلومتر ۵ جاده خرم‌آباد بروجرد، دانشگاه لرستان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم ورزشی، تلفن: ۰۹۱۶۶۶۹۱۸۷۴، پست الکترونیک: valipour.v@lu.ac.ir

مقدمه

توسعه اولیه عوامل خطر قلبی-متابولیک در دوران جوانی با افزایش خطر مرگ و میر زودرس مرتبط است. این عوامل شامل فعالیت بدنی ناکافی، افزایش وزن و چاقی، رژیم غذایی نامناسب، کاهش آمادگی قلبی-تنفسی، پرفشاری خون، التهاب مزمن و اختلالات چربی خون هستند که در دوره نوجوانی و جوانی شیوع قابل توجهی دارند و ممکن است تا بزرگسالی تداوم یابند [۱]. در این میان، چاقی به عنوان یک معضل بهداشتی قابل توجه در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه مطرح است و خطر ابتلا به بیماری های گوناگونی از جمله بیماری های قلبی-عروقی، آرتروز، دیابت نوع دو، سکنه مغزی و فشار خون بالا را تشدید می کند [۲، ۳]. بنابراین، با توجه به شیوع چاقی در نوجوانان به عنوان یک عامل پیش بینی کننده قوی برای چاقی در بزرگسالی به نحوی که احتمال چاق باقی ماندن نوجوانان چاق در سنین بزرگسالی در حدود ۷۰٪ است [۴]، برنامه ریزی و اجرای مداخلات پیشگیرانه و درمانی مانند فعالیت بدنی از اهمیت به سزایی برخوردار خواهد بود [۵]. فعالیت بدنی عاملی مهم در مبارزه با اضافه وزن و چاقی است و به عنوان یکی از مفیدترین ابزارها برای پیشگیری و درمان چاقی و عوارض ناشی از آن به کار برده می شود [۶]. اگر چه بیشتر توصیه های ورزشی برای کاهش وزن بر تمرینات مداوم تمرکز دارند، به نظر می رسد یکنواختی این شیوه تمرین مانعی برای ترک سبک زندگی غیرفعال باشد، از این رو شیوه های جایگزین تمرین از جمله تمرین تناوبی، بهتر از تمرین مداوم در افراد چاق نتیجه داده است [۷]. در این راستا، تمرین عملکردی با شدت بالا (HIFT) ممکن است یک راهبرد بالقوه مفید برای مبارزه با چاقی باشد [۸].

HIFT یک راهبرد تمرینی است که از انواع مختلف تمرینات، از جمله فعالیت های هوازی، حرکات وزن بدن و تمرینات با وزنه استفاده می کند [۹]. بر خلاف تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) که بر تمرینات تکی تمرکز دارد، HIFT بر حرکات عملکردی و چند مفصلی تأکید دارد که می توانند با سطوح مختلف آمادگی جسمانی سازگار شوند [۹، ۱۰]. مطالعات نشان داده اند که HIFT می تواند منجر به کاهش قابل توجهی در درصد چربی بدن شود. بافت چربی به عنوان یک غده درون ریز عمل می کند که آدیپوکاین ها (مانند لپتین^۳ و امتن^۴) را ترشح می کند که در تنظیم متابولیسم و فرآیندهای فیزیولوژیکی نقش دارند [۱۱]. لپتین (Leptin) یک هورمون پپتیدی با ۱۶۷ اسید آمینه است که عمدتاً توسط آدیپوسیت ها (سلول های

چربی) در بافت چربی سفید تولید و ترشح می شود. اگرچه تولید در بافت های دیگر مانند عضلات اسکلتی، معده و جفت نیز گزارش شده است، اما بافت چربی منبع اصلی آن محسوب می شود. لپتین به عنوان یک سیگنالینگ هورمونی از ذخایر انرژی بدن (به ویژه چربی) به سیستم عصبی مرکزی (CNS) عمل می کند و نقش کلیدی در تنظیم هومئوستاز انرژی، اشتها، متابولیسم انرژی و وزن بدن ایفا می کند [۱۲]. امتن یک آدیپوکاین با وزن مولکولی تقریباً ۳۸ کیلو دالتون است که عمدتاً از بافت چربی احشایی ترشح می شود. این پروتئین نقش مهمی در تنظیم متابولیسم چربی و کربوهیدرات، کنترل قند خون و التهاب دارد و به عنوان یک فاکتور ضدالتهابی شناخته می شود که در بهبود حساسیت به انسولین نقش دارد [۱۳]. تمرین HIIT نیز نشان داده است که می تواند در کاهش کلسترول و لپتین و بهبود شاخص های مرتبط با چاقی مؤثر باشد [۱۴]. همچنین، HIIT می تواند در بهبود سطح امتن، ترکیب بدن، پروفایل لیپیدی و حساسیت به انسولین در افراد چاق دیابتی نیز مفید باشد [۱۵].

با توجه به اهمیت کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه وزن، انتخاب شیوه تمرینی بسیار اهمیت دارد، زیرا بر اثرگذاری در میزان مشارکت نوجوانان مؤثر است. با توجه به این که تمرین HIFT یک روش تمرینی کاربردی و مناسب برای نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق است و با در نظر گرفتن این نکته که تنوع در حرکات در تمرین HIFT بالاست به نظر می رسد این نوع تمرین تأثیر بیشتری بر متغیرهای بیان شده در نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق دارد. ضمن اینکه تحقیقات در زمینه مقایسه تمرینات HIFT و HIIT به ویژه در سنین پایین بسیار محدود است، بنابراین هدف تحقیق حاضر بررسی و مقایسه اثر شش هفته تمرین HIIFT و HIIT بر روی سطوح سرمی لپتین و امتن نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق بود.

روش ها

در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۰ نوجوان دارای اضافه وزن و چاق در دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال براساس طبقه بندی سازمان جهانی بهداشت به صورت در دسترس و انتخابی در این پژوهش شرکت کردند. آنها به صورت تصادفی در سه گروه مساوی کنترل، تمرین HIIT و تمرین HIFT قرار گرفتند. دامنه سنی ۱۳ تا ۱۵ سال، نمایه توده بدنی (BMI)^۶ بالای ۲۵، سلامتی کامل جسمی از لحاظ ساختار اسکلتی عضلانی، عدم سابقه شکستگی و به طور کلی مشکلات تروماتیک و اورتوپدیک معیارهای ورود به تحقیق بودند. پس از

^۵ Central nervous system^۶ Body mass index^۱ High-intensity functional training^۲ High-intensity interval training^۳ Leptin^۴ Omentin

همانند گروه HIIT، بین هر چرخه کامل از شش ایستگاه، سه دقیقه استراحت کامل وجود داشت. در طول شش هفته مطالعه، هر دو گروه تمرینی (HIIT و HIFT) شدت تمرینات خود را به صورت تدریجی افزایش دادند. در دو هفته اول، شرکت کنندگان دو چرخه کامل را در هر جلسه انجام دادند. در هفته‌های سوم و چهارم، تعداد چرخه‌ها به سه دور افزایش یافت و در هفته‌های پنجم و ششم، شرکت کنندگان چهار چرخه کامل را در هر جلسه تمرینی به اتمام رساندند [۱۷].

روش آماری

تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. ابتدا، آزمون‌های شاپیرو-ویلک و لون به ترتیب برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و همگنی واریانس‌ها به کار رفت. سپس، برای تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آزمون اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی توکی در سطح معناداری $P=0/05$ استفاده شد.

یافته‌ها

مشخصات دموگرافیک آزمودنی‌ها در زمان ورود به تحقیق در جدول ۱ آورده شده است. برای بررسی نتایج و ارزیابی آماری از آزمون اندازه‌گیری مکرر با ۲ سطح زمانی (پیش و پس از تمرین) و ۳ گروه (کنترل، HIIT، HIFT) استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون اندازه‌گیری مکرر برای متغیر وزن نشان داد که اثر زمان برای این متغیر معنی‌دار نبوده است ($F(1,27)=0/574$; $P=0/324$; $\eta^2=0/12$). تفاوت معنی‌داری نیز بین گروه‌ها وجود ندارد ($F(2,27)=0/114$; $\eta^2=0/196$; $P=1/831$). با این حال، اثر زمان در گروه معنی‌دار بود ($F(2,27)=6/276$; $P=0/006$; $\eta^2=0/317$)، که مقایسه میانگین سه گروه نشان می‌دهد تمرین HIIT در مقایسه با گروه کنترل توانسته است مقادیر وزن را در پس‌آزمون کاهش دهد (جدول ۲). نتایج حاصل از آزمون اندازه‌گیری مکرر برای متغیر BMI نشان داد که اثر زمان برای این متغیر معنی‌دار است ($F(1,27)=8/767$; $P=0/001$; $\eta^2=0/263$). مقایسه زوجی پیش و پس‌آزمون گروه‌ها به تنهایی نشان داد که هر دو گروه HIIT و HIFT توانسته‌اند مقادیر BMI پس‌آزمون را نسبت به پیش‌آزمون کاهش دهند ($P<0/01$). علی‌رغم اینکه تفاوت معنی‌داری بین گروه‌ها وجود نداشت ($F(2,27)=1/405$; $P=0/263$; $\eta^2=0/053$)، با این حال، اثر زمان در گروه معنی‌دار بود ($F(2,27)=15/262$; $P=0/001$; $\eta^2=0/531$)، که مقایسه میانگین سه گروه نشان می‌دهد هر دو نوع تمرین HIIT و HIIT در مقایسه با گروه کنترل توانسته است مقادیر BMI را در

اطلاعات از شیوه اجرای پژوهش، فرم رضایت به صورت آگاهانه تکمیل کردند. سپس گروه‌های تمرین HIIT و تمرین HIFT به مدت شش هفته به ترتیب تمرینات HIIT و HIFT را زیر نظر پژوهشگر انجام دادند. ضمناً گروه‌های تمرینی مدت شش هفته قبل از شروع پروتکل تمرینی پژوهش حاضر، در هیچ گونه تمرین ورزشی منظمی شرکت نداشتند.

آزمون‌ها

پیش و پس از انجام پروتکل تمرینی قد، وزن، BMI، دور کمر و دور لگن از آزمودنی‌ها به عمل آمد. نحوه انجام آزمون‌ها به شرح زیر بود:

(۱) اندازه‌های آنترپومتریک: دور کمر، دور لگن، قد، وزن و BMI براساس دستورالعمل سایر منابع اندازه‌گیری شد [۱۶].

(۲) نمونه‌گیری خونی: چهل و هشت ساعت پیش و پس از انجام پروتکل تمرینی در حالت ناشتا مقدار ۵ سی‌سی خون از آزمودنی‌ها توسط کارشناس آزمایشگاه گرفته شد. سپس نمونه خونی با ۳۵۰۰ دور در دقیقه برای ۵ دقیقه سانتریفیوژ خواهد شد و سرم به دست آمده در داخل تیوب‌های ویژه ریخته می‌شود و برای آزمایش‌های بعدی در دمای ۳۰- درجه سانتیگراد نگهداری می‌شود. برای ارزیابی سطوح سرمی شاخص‌های فیزیولوژیک مربوطه از کیت‌های الیزا ویژه هر شاخص استفاده خواهد شد.

پروتکل تمرینی

گروه کنترل، به مدت شش هفته هیچ برنامه تمرین ورزشی منظمی را دنبال نکرد تا وضعیت پایه آنها ارزیابی شده و اثرات تمرینات بر روی گروه‌های دیگر مقایسه شود. گروه دوم، که گروه تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) نام داشت، تمرینات خود را مطابق با یک برنامه مشخص انجام دادند. هر جلسه تمرینی شامل چندین «چرخه» بود که هر چرخه شامل پنج تکرار دویدن با حداکثر شدت به مدت ۳۰ ثانیه و به دنبال آن ۳۰ ثانیه استراحت فعال بود. پس از اتمام هر چرخه، سه دقیقه استراحت کامل در نظر گرفته شد. گروه سوم، گروه تمرینات عملکردی با شدت بالا (HIFT)، تمرینات خود را به صورت مداربندی شده و در شش ایستگاه مختلف ورزشی انجام دادند. این ایستگاه‌ها شامل تمرین با دستگاه الپتیکال، طناب بتل روپ، نردبان چابکی، وزنه کتل‌بل، حرکت بورپی و پرش از روی مانع بود که هر کدام بر جنبه‌های متفاوتی از آمادگی جسمانی تمرکز داشتند. در هر ایستگاه، شرکت کنندگان به مدت ۳۰ ثانیه با شدت بالا تمرین کرده و پس از آن ۱۵ ثانیه استراحت برای جابجایی به ایستگاه بعدی داشتند.

HIIT در مقایسه با گروه کنترل توانسته است سطوح لپتین را در پس‌آزمون کاهش دهد. نتایج مربوط به امتتین نشان داد که اثر زمان برای این متغیر معنی‌دار است ($F(1,27) = 22/759$; $P = 0/001$; $\eta^2 = 0/457$). مقایسه زوجی پیش و پس‌آزمون گروه‌ها به تنهایی نشان داد که هر دو گروه HIIT و HIFT توانسته‌اند مقادیر امتتین در پس‌آزمون را نسبت به پیش‌آزمون افزایش دهند ($P < 0/001$). همچنین، اثر زمان در گروه معنی‌دار بود ($F(2,27) = 18/916$; $P = 0/001$; $\eta^2 = 0/584$). که مقایسه میانگین سه گروه نشان می‌دهد تنها تمرین HIIT در مقایسه با گروه کنترل توانسته است سطوح امتتین را در پس‌آزمون افزایش دهد.

پس‌آزمون کاهش دهد. برای نست کمر به لگن $^1(W/H)$ نتایج نشان داد که هر دو اثر زمان ($F(1,27) = 2/366$; $P = 0/138$; $\eta^2 = 0/080$) و زمان در گروه ($F(2,27) = 1/209$; $P = 0/314$; $\eta^2 = 0/082$) معنی‌دار نیستند. بنابراین، تمرینات هیچ اثری بر این متغیر نداشته است. نتایج مربوط به لپتین نشان داد که اثر زمان برای این متغیر معنی‌دار است ($F(1,27) = 11/073$; $P = 0/003$; $\eta^2 = 0/291$). مقایسه زوجی پیش و پس‌آزمون گروه‌ها به تنهایی نشان داد که هر دو گروه HIIT و HIFT توانسته‌اند مقادیر لپتین در پس‌آزمون را نسبت به پیش‌آزمون کاهش دهند (به ترتیب، $P < 0/01$; $P < 0/01$). همچنین، اثر زمان در گروه معنی‌دار بود ($F(2,27) = 9/935$; $P = 0/001$; $\eta^2 = 0/424$). که مقایسه میانگین سه گروه نشان می‌دهد هر دو نوع تمرین HIIT و

جدول ۱- مشخصات دموگرافیک آزمودنی‌ها در سه گروه پژوهش

متغیر	گروه‌ها		
	HIIT	HIIT	کنترل
سن (سال)	۱۳/۴۰±۰/۸۲	۱۴/۱۰±۰/۸۷	۱۴/۳۰±۰/۸۲
قد (سانتی‌متر)	۱۶۸/۷±۱۱/۶۷	۱۷۴/۲±۹/۱۲	۱۷۵/۶±۵/۲۵
وزن (کیلوگرم)	۸۴/۲±۱۴/۶۰	۸۹/۱±۱۴/۷۶	۹۳/۳۰±۸/۵۹
BMI (کیلوگرم بر متر مربع)	۲۹/۴۲±۲/۵۶	۲۹/۱۷±۲/۵۱	۳۰/۳۲۳±۲/۱۱
HIIT: High-intensity functional training; HIIT: High-intensity interval training; BMI: Body mass index			

جدول ۲- میانگین مقادیر متغیرهای مورد بررسی در قبل و بعد از تمرین برای سه گروه کنترل، HIIT و HIFT

متغیر	گروه	میانگین ± انحراف استاندارد		تفاوت درون‌گروهی (پیش-پس‌آزمون)	اثر زمان	اثر زمان در گروه
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون			
وزن (کیلوگرم)	کنترل	۹۳/۳۰±۸/۵۹	۹۴/۱۰±۹/۳۹	$P = 0/471$	$P = 0/574$	$*P < 0/01$
	HIIT	۸۹/۱±۱۴/۷۶	۸۷/۱۰±۱۴/۴۲	$P = 0/773$		
	HIIT	۸۴/۲±۱۴/۶۰	۸۲/۷۰±۱۴/۴۱	$P = 0/227$		
	کنترل	۳۰/۲۳±۲/۱۱	۳۰/۰۴±۲/۱۴	$P = 0/479$		
نمایه توده بدنی (BMI)	HIIT	۲۹/۱۷±۲/۵۱	۲۷/۸۵±۲/۶۵	$P < 0/001$	$*P < 0/001$	$*P < 0/001$
	HIIT	۲۹/۴۲±۲/۵۶	۲۷/۸۳±۲/۵۹	$P < 0/001$		
	کنترل	۰/۹۰±۰/۰۴	۰/۹۱±۰/۰۴	$P = 0/322$		
	HIIT	۰/۹۳±۰/۰۵	۰/۹۵±۰/۰۶	$P = 0/055$		
W/H (عدد)	HIIT	۰/۹۱±۰/۰۴	۰/۹۱±۰/۰۵	$P = 0/867$	$P = 0/138$	$P = 0/314$
	کنترل	۲/۷۷±۰/۶۶	۲/۹۰±۰/۷۲	$P = 0/119$		
	HIIT	۲/۳۲±۰/۷۶	۱/۹۵±۰/۵۳	$P < 0/01$		
	HIIT	۲/۰۷±۰/۳۹	۱/۸۳±۰/۴۳	$P < 0/01$		
لپتین (ng/ml)	کنترل	۲۳/۱۲±۱/۵۹	۲۳/۴۸±۱/۶۳	$P = 0/053$	$*P < 0/001$	$*P < 0/001$
	HIIT	۲۷/۵۴±۶/۴۴	۲۷/۷۳±۶/۶۵	$P = 0/065$		
	HIIT	۳۶/۵۹±۱۰/۴۸	۴۵/۲۹±۱۱/۹۶	$P < 0/001$		
	HIIT					

¹Weight/height

بحث

مطالعه حاضر با هدف بررسی و مقایسه اثر دو پروتکل تمرینی بر روی عوامل آنروپومتریک و سرمی نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن انجام شد. نتایج نشان داد که هر دو پروتکل تمرینی، شامل تمرینات HIIT و HIFT طی دوره ۶ هفته‌ای منجر به بهبود معناداری در شاخص‌های آنروپومتریک در نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن گردیدند. در این میان، تمرین HIFT به‌طور خاص، برتری نسبی در مقایسه با گروه کنترل از خود نشان داد. همچنین هر دو روش تمرینی منجر به افزایش سطح سرمی امینتین و کاهش سطح سرمی هورمون لپتین شدند. با این حال گروه HIIT اثر بخشی بیشتری را نسبت به گروه HIIT نشان داد.

مطالعات انجام شده در زمینه تمرینات HIIT نشان می‌دهد که یک دوره هشت هفته‌ای تمرین HIIT مبتنی بر دویدن با شدت ۸۰٪ حداکثر ضربان قلب، نسبت کار به استراحت ۰/۸، فعالیت به مدت ۶۰ ثانیه و استراحت به مدت ۷۵ ثانیه در هر جلسه (مجموعاً ۲۳ دقیقه)، منجر به افزایش VO_{2max}^1 و کاهش معنادار BMI و فشار خون دیاستولیک شده است، بدون آنکه تغییری در سطح گلوکز خون ناشتا مشاهده شود [۱۸]. علاوه بر این، یک مطالعه سیستماتیک که گنجانیدن تمرینات تناوبی با شدت بالا در برنامه‌های تربیت بدنی را برای بهبود ترکیب بدن و ظرفیت قلبی- تنفسی در کودکان دارای اضافه وزن و چاق بررسی کرده است، گزارش داد که تمرین HIIT تغییرات قابل توجهی در ترکیب بدن، نمایه توده بدنی، چربی بدن، دور کمر و مجموع چربی‌های پوستی ایجاد کرده و همچنین افزایش توده عضلانی را به همراه داشته است [۱۹]. بنابراین، تأثیر تمرینات HIIT بر شاخص‌های آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی به‌خوبی پذیرفته شده است و نتایج پژوهش حاضر نیز با سایر تحقیقات همسو است. از آنجاکه تمرینات HIIT دویدن به‌طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرد اما با تمام مزایای آن، به دلیل محدودیت امکانات، تنوع پایین و دشواری ممکن است به‌درستی دنبال نشود [۲۰]. در مقابل تمرینات HIFT به دلیل تنوع تمرینی، عملکردی بودن و مزایای متابولیک طرفداران قابل توجهی را حتی در گروه بیماری‌های مزمن به‌دست آورده است [۲۱-۲۳]. که اطلاعات کمی در مورد تمرینات HIFT و ترکیب بدن وجود دارد.

در راستای یافته‌های این پژوهش، مطالعاتی دیگر نیز اثر مثبت تمرینات HIFT بر سطوح آدیپوکلین‌ها را تأیید کرده‌اند. همسو با یافته‌های پژوهش حاضر Saeidi و همکاران (۲۰۲۳) پس از ۱۲ هفته

تمرین HIFT بر روی مردان کاهش در سطوح لپتین و افزایش در سطوح امینتین را گزارش کردند [۲۴]. علاوه بر این، Algul و همکاران (۲۰۲۳) با ورزش هوازی حاد روی مردان تمرین کرده کاهش در سطوح لپتین را مشاهده کردند [۲۵]. این یافته‌ها تا حدی با نتایج مطالعه حاضر مبنی بر تأثیر مثبت هر دو روش HIFT و HIIT بر بهبود سطوح امینتین و لپتین در پسران چاق و دارای اضافه وزن مطابقت دارد. با این حال، در مطالعه ما تمرینات HIFT در مقایسه با HIIT تأثیر بهتری در بهبود این شاخص‌ها نشان داد. در مقابل، مطالعه‌ای بر روی مردان دانشجو حاکی از عدم تأثیر تمرینات سرعتی متناوب بر سطوح لپتین بوده است [۲۵]. که این تفاوت احتمالاً به دلیل تفاوت در شدت ورزش، مدل‌های تمرینی و ویژگی‌های جمعیتی نمونه‌ها (مانند جنسیت و سن) است. به علاوه، یک عامل کلیدی در تنظیم بیان لپتین و امینتین، تغییرات در سطوح التهاب است و از آنجاکه فعالیت بدنی به‌عنوان یک راهبرد مؤثر در تنظیم فرایندهای غدد درون‌ریز و متابولیک شناخته شده است [۲۶]؛ شدت ورزش می‌تواند التهاب را تنظیم کند، با این حال، اطلاعات کمی در مورد اثرات HIFT بر پروفایل‌های آدیپوکلین وجود دارد، اما مرتبط با این موضوع، تمرینات HIIT در مقایسه با تمرینات ورزشی با شدت پایین در نوجوانان چاق، کاهش بیشتری در التهاب و اختلال عملکرد اندوتلیال کمتری ایجاد کرد که این اثرات ضدالتهابی ممکن است با کاهش آدیپوکلین‌های ترشح شده از بافت چربی و کاهش حجم کلی بافت چربی، که منبع اصلی این آدیپوکلین‌ها است، مرتبط باشد [۲۷]. مطالعه Ouerghi و همکاران (۲۰۱۷) نیز افزایش قابل توجه سطوح امینتین را در جوانان چاق/ دارای اضافه وزن پس از ۸ هفته تمرین HIIT گزارش کرده‌اند [۲۸]. در مقابل، Wilms و همکاران در سال ۲۰۱۵ بیان کردند که آزادسازی میوکلین‌های ناشی از ورزش از فیبرهای عضلانی ممکن است ترشح امینتین به‌وسیله بافت چربی را تعدیل کند [۲۹]. همچنین، Nikseresht و همکاران (۲۰۱۶) نیز در مطالعه خود بر روی مردان چاق گزارش کردند که امینتین-۱ با اجرای تمرینات مقاومتی غیرخطی^۲، تمرینات تناوبی هوازی^۳ به‌طور معنی داری کاهش می‌یابد [۳۰]. با این حال، Urbanová و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه خود بر تأثیر ورزش بر سطوح امینتین سرم و بیان mRNA^۴ آن را در بافت چربی زیر جلدی اظهار داشتند که ورزش بر غلظت امینتین سرم و بیان mRNA آن تأثیر معنی‌داری نداشته است [۳۱]. تفاوت مربوط به تغییرات سطوح امینتین بین یافته‌های ما و مطالعه ذکر شده در بالا ممکن است مربوط به تفاوت در شدت‌های ورزش، مدل‌های

^۴ Messenger RNA^۱ Maximum aerobic power^۲ Nonlinear periodized resistance^۳ Aerobic interval training

ورزشی و تفاوت‌های جنسیتی باشد. اگرچه اثر ضدالتهابی تمرینات ورزشی در مطالعه ما تا حدی می‌تواند به علت تغییر یا کاهش در برخی عوامل التهابی نسبت داده شود، اما، شناسایی سازکارهای دیگر از اهمیت زیادی برخوردار است. با این حال، اثرات ضدالتهابی تمرینات ورزشی می‌تواند با افزایش همزمان سطوح واسطه‌های ضدالتهاب، تنظیم مسیرهای پیام‌رسانی درون سلولی و عملکردهای سلولی که به وسیله نیتریک اکسید^۱ (NO) گونه‌های فعال اکسیژن^۲ (ROS) واسطه می‌شوند، تغییر فنوتیپی ماکروفاژهای بافت چربی از M1 به M2 و کاهش تنظیم گیرنده برای مهار التهاب مزمن اعمال شود [۳۲]. علاوه بر این، بهبود وضعیت التهابی ناشی از تمرینات ورزشی ممکن است ناشی از ترشح سایتوکین‌های ضدالتهابی مشتق از عضله اسکلتی (مایوکین) باشد که آنژیوتنر بافت چربی را برای افزایش جریان خون بافت چربی تحریک می‌کند [۳۳].

شواهد نشان می‌دهد که کاهش وزن و نمایه توده بدنی (BMI) ارتباط مستقیمی با تغییرات سطوح لپتین و آمیتین دارد؛ بنابراین، از آنجاکه بافت چربی منبع اصلی ترشح لپتین و آمیتین است، افزایش بافت چربی منجر به ترشح آدیپوکین‌های التهابی و کاهش آدیپوکین‌های ضد التهابی می‌شود. از طرف دیگر این افزایش منجر به افزایش اندازه سلول‌های چربی و در نتیجه ترشح افزایش ترشح لپتین و کاهش آمیتین می‌شود. از این رو، اندازه سلول‌های چربی ممکن است عامل مؤثری باشد که غلظت لپتین و آمیتین را تغییر می‌دهد، که نتایج مطالعه حاضر این تغییرات در ترشح لپتین و آمیتین را تأیید می‌کند [۳۴، ۳۵].

در مجموع، یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که هر دو روش HIIT و HIIT، تأثیر مشابهی بر سطوح آمیتین و لپتین داشته‌اند. این شباهت ممکن است به دلیل عوامل مشترکی مانند مصرف کالری مشابه، ایجاد تعادل منفی انرژی یکسان از طریق افزایش هزینه کالریک پس از تمرین^۳ (EPOC) و کاهش توده چربی باشد [۲۸]. مطالعات نشان می‌دهد که تمرینات با شدت بالا بدون در نظر گرفتن نوع آنها، می‌توانند تا ۲۴ ساعت پس از تمرین سوخت‌وساز را افزایش دهند. همچنین تغییرات مشابه در بافت چربی، کاهش معنی‌دار اندازه آدیپوسیت‌های احشایی در هر دو گروه ممکن است منجر به تغییرات مشابه در ترشح آدیپوکاین‌ها شده باشد. شواهد نشان می‌دهد که کاهش ۵ تا ۱۰ درصدی توده چربی، صرف‌نظر از نوع تمرین، می‌تواند سطوح لپتین و آمیتین را به‌طور قابل توجهی تعدیل کند [۳۴]. همچنین، هر دو روش تمرینی ممکن است از طریق فعال‌سازی مسیرهای ضدالتهابی مشترک عمل کنند. از طرفی دیگر، دوره ۶

هفته‌ای مطالعه نیز ممکن است برای آشکار شدن تفاوت‌های معنی‌دار بین دو روش کافی نبوده باشد؛ برخی مطالعات نشان می‌دهند که این تفاوت‌ها معمولاً پس از ۱۲ هفته تمرین آشکار می‌شوند. به عنوان نمونه، مطالعاتی Nikseresht و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد که تفاوت‌های بین مداخلات ورزشی معمولاً پس از ۱۲ هفته آشکار می‌شود [۳۰]. این احتمال وجود دارد که با تداوم تمرینات و افزایش مدت مداخله، تفاوت‌های بین دو روش آشکار شود. به عنوان مثال، برخی مطالعات نشان داده‌اند که تمرینات HIIT در بلندمدت ممکن است به دلیل ماهیت چندبعدی خود (ترکیب تمرینات هوازی و مقاومتی) تأثیر بیشتری بر حفظ توده عضلانی و متابولیسم پایه داشته باشد [۸]. این موضوع نیاز به بررسی در مطالعات آینده با دوره‌های تمرینی طولانی‌تر دارد.

مطالعه حاضر دارای محدودیت‌هایی است که می‌توان به تعداد کم نمونه‌ها اشاره داشت. محدودیت دیگر مطالعه حاضر، عدم کنترل رژیم غذایی شرکت‌کنندگان بود. با توجه به اینکه مصرف کالری و تغذیه می‌تواند گردش لپتین و آمیتین و ترکیب بدن را تغییر دهد.

نتیجه‌گیری

این مطالعه نشان داد که هر دو نوع تمرین HIIT و HIIT برای نوجوانان چاق و دارای اضافه وزن مفید هستند و باعث بهبود شاخص‌های بدنی (آنتروپومتریک) و هورمون‌ها (آدیپوکین‌ها مانند آمیتین و لپتین) می‌شوند. با این حال، تمرینات HIIT در این بهبودها عملکرد بهتری نسبت به HIIT داشته است.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش دارای تأییدیه کمیته اخلاق در پژوهش‌های پزشکی از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با کد IR.SSRC.REC.1404.044 است.

تضاد منافع

پدیدآوران اعلام می‌کنند که این اثر حاصل یک پژوهش مستقل بوده و هیچگونه تضاد منفعی با سازمان‌ها و اشخاص دیگری ندارد.

سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکتری رشته فیزیولوژی ورزشی دانشگاه لرستان است. ما از کلیه نویسندگان و شرکت‌کنندگان برای وقت و

⁵Excess post-exercise oxygen consumption

³Nitric oxide

⁴Reactive oxygen species

تلاش خود تشکر می‌کنیم.

References

- Artero EG, España-Romero V, Jiménez-Pavón D, Martínez-Gómez D, Warnberg J, Gómez-Martínez S, et al. Muscular fitness, fatness and inflammatory biomarkers in adolescents. *Pediatric obesity*. 2014;9(5):391-400.
- Crampes F, Marion-Latard F, Zakaroff-Girard A, De Glisezinski I, Harant I, Thalarnas C, et al. Effects of a longitudinal training program on responses to exercise in overweight men. *Obesity research*. 2003;11(2):247-56.
- Horowitz JF, Klein S. Whole body and abdominal lipolytic sensitivity to epinephrine is suppressed in upper body obese women. *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism*. 2000;278(6):E1144-E52.
- Kelishadi R, Hashemi Pour M, Sarraf-Zadegan N, Sadry GH, Ansari R, Alikhassy H, et al. Obesity and associated modifiable environmental factors in Iranian adolescents: Isfahan Healthy Heart Program—heart health promotion from childhood. *Pediatrics international*. 2003;45(4):435-42.
- Buch A, Kis O, Carmeli E, Keinan-Boker L, Berner Y, Barer Y, et al. Circuit resistance training is an effective means to enhance muscle strength in older and middle aged adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing research reviews*. 2017;37:16-27.
- Mannarino S, Santacesaria S, Raso I, Garbin M, Pipolo A, Ghiglia S, et al. Benefits in Cardiac function from a remote exercise program in children with obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(2):1544.
- Coquart J, Lemaire C, Dubart A-E, Luttenbacher D-P, Douillard C, Garcin M. Intermittent versus continuous exercise: effects of perceptually lower exercise in obese women. *Medicine+ Science in Sports+ Exercise*. 2008;40(8):1546.
- Feito Y, Patel P, Sal Redondo A, Heinrich KM. Effects of eight weeks of high intensity functional training on glucose control and body composition among overweight and obese adults. *Sports*. 2019;7(2):51.
- Feito Y, Heinrich KM, Butcher SJ, Poston WSC. High-intensity functional training (HIFT): Definition and research implications for improved fitness. *Sports*. 2018;6(3):76.
- Heinrich KM, Becker C, Carlisle T, Gilmore K, Hauser J, Frye J, et al. High-intensity functional training improves functional movement and body composition among cancer survivors: a pilot study. *European journal of cancer care*. 2015;24(6):812-7.
- Coelho M, Oliveira T, Fernandes R. State of the art paper Biochemistry of adipose tissue: an endocrine organ. *Archives of medical science*. 2013;9(2):191-200.
- Chai S-B, Sun F, Nie X-L, Wang J. Leptin and coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis. *Atherosclerosis*. 2014;233(1):3-10.
- Watanabe T, Watanabe-Kominato K, Takahashi Y, Kojima M, Watanabe R. Adipose tissue-derived omentin-1 function and regulation. *Comprehensive physiology*. 2017;7(3):765-81.
- TARTIBAIN B, Sharifi H, EBRAHEMI TB. The effect of 12-week high-intensity interval training (HIIT) on lung function, serum leptin level and lipid profiles in inactive obese men. 2016.
- Ahmed AS, Ahmed MS. The impact of high intensity interval training on serum omentin-1 levels, lipid profile, and insulin resistance in obese men with type 2 diabetes mellitus. *Isokinetics and Exercise Science*. 2023;31(3):221-31.
- Stewart A, Marfell-Jones M, Olds T, de Ridder H. International Standards for Anthropometric Assessment. *International Society for the Advancement of Kinanthropometry, Lower Hutt ...*; 2011.
- Bermejo FJ, Olcina G, Martínez I, Timón R. Effects of a HIIT protocol including functional exercises on performance and body composition. *Archivos de Medicina Del Deporte*. 2018;35(6):386-91.
- Bauer N, Sperlich B, Holmberg H-C, Engel FA. Effects of high-intensity interval training in school on the physical performance and health of children and adolescents: a systematic review with meta-analysis. *Sports medicine-open*. 2022;8(1):50.
- Delgado-Floody P, Latorre-Román P, Jerez-Mayorga D, Caamano-Navarrete F, García-Pinillos F. Feasibility of incorporating high-intensity interval training into physical education programs to improve body composition and cardiorespiratory capacity of overweight and obese children: A systematic review. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2019;17(2):35-40.
- Roy M, Williams SM, Brown RC, Meredith-Jones KA, Osborne H, Jospe M, et al. HIIT in the real world: outcomes from a 12-month intervention in overweight adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2018;50(9):1818-26.
- Heinrich KM, Patel PM, O'Neal JL, Heinrich BS. High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study. *BMC public health*. 2014;14:1-6.
- Nieuwoudt S, Fealy CE, Foucher JA, Scelsi AR, Malin SK, Pagadala M, et al. Functional high-intensity training improves pancreatic β -cell function in adults with type 2 diabetes. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*. 2017;313(3):E314-E20.
- Cao M, Yang B, Tang Y, Wang C, Yin L. Effects of low-volume functional and running high-intensity interval training on physical fitness in young adults with overweight/obesity. *Frontiers in Physiology*. 2024;15:1325403.
- Saeidi A, Saei MA, Mohammadi B, Zarei HRA, Vafaei M, Mohammadi AS, et al. Supplementation with spinach-derived thylakoid augments the benefits of high intensity training on adipokines, insulin resistance and lipid profiles in males with obesity. *Frontiers in Endocrinology*. 2023;14:1141796.
- Algul S, Ozdenk C, Ozcelik O. Variations in leptin, nesfatin-1 and irisin levels induced by aerobic exercise in young trained and untrained male subjects. *Biology of sport*. 2017;34(4):339-44.
- Golestani F, Mogharnasi M, Erfani-Far M, Abtahi-Eivari SH. The effects of spirulina under high-intensity interval training on levels of nesfatin-1, omentin-1, and lipid profiles in overweight and obese

- females: A randomized, controlled, single-blind trial. *Journal of Research in Medical Sciences*. 2021;26(1):10.
27. Tenório TR, Balagopal PB, Andersen LB, Ritti-Dias RM, Hill JO, Lofrano-Prado MC, et al. Effect of low-versus high-intensity exercise training on biomarkers of inflammation and endothelial dysfunction in adolescents with obesity: A 6-month randomized exercise intervention study. *Pediatric exercise science*. 2018;30(1):96-105.
 28. Ouerghi N, Ben Fradj MK, 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. *Obesity facts*. 2017;10(4):323-31.
 29. Wilms B, Ernst B, Gerig R, Schultes B. Plasma omentin-1 levels are related to exercise performance in obese women and increase upon aerobic endurance training. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes*. 2015;123(03):187-92.
 30. Nikseresht M, Hafezi Ahmadi MR, Hedayati M. Detraining-induced alterations in adipokines and cardiometabolic risk factors after nonlinear periodized resistance and aerobic interval training in obese men. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2016;41(10):1018-25.
 31. Urbanová M, Dostálová I, Trachta P, Drápalová J, Kaváľková P, Haluzíková D, et al. Serum concentrations and subcutaneous adipose tissue mRNA expression of omentin in morbid obesity and type 2 diabetes mellitus: the effect of very-low-calorie diet, physical activity and laparoscopic sleeve gastrectomy. *Physiol Res*. 2014;63(2):207-18.
 32. Kawanishi N, Yano H, Yokogawa Y, Suzuki K. Exercise training inhibits inflammation in adipose tissue via both suppression of macrophage infiltration and acceleration of phenotypic switching from M1 to M2 macrophages in high-fat-diet-induced obese mice. *Exercise immunology review*. 2010;16.
 33. You T, Arsenis NC, Disanzo BL, LaMonte MJ. Effects of exercise training on chronic inflammation in obesity: current evidence and potential mechanisms. *Sports Medicine*. 2013;43:243-56.
 34. Skurk T, Alberti-Huber C, Herder C, Hauner H. Relationship between adipocyte size and adipokine expression and secretion. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2007;92(3):1023-33.
 35. de Souza Batista CM, Yang R-Z, Lee M-J, Glynn NM, Yu D-Z, Pray J, et al. Omentin plasma levels and gene expression are decreased in obesity. *Diabetes*. 2007;56(6):1655-61.