

# تأثیر مصرف مکمل ملاتونین بر برگشت و تغییرپذیری ضربان قلب در بازگشت به حالت اولیه فعال پس از فعالیت ورزشی شدید در سالمندان فعال

مجری: دکتر سعید نقیبی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. ۱۳۹۵

**هدف:** هدف این پژوهش بررسی تأثیر مصرف مکمل ملاتونین بر برگشت و تغییرپذیری ضربان قلب در بازگشت به حالت اولیه فعال پس از فعالیت ورزشی شدید در سالمندان فعال بود.

**جامعه و نمونه آماری:** نمونه آماری این پژوهش شامل ۸ سالمند فعال بین سنین ۵۵ تا ۷۵ سال که حداقل هفته‌ای دو جلسه فعالیت ورزشی مرتب داشتند. این افراد بصورت نمونه در دسترس انتخاب شدند و بصورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. طرح پژوهش بصورت متقاطع با سه مرحله اندازه گیری پایه، دارونما و مکمل ملاتونین بصورت دوسوکور بود.

**ابزار:** به منظور اندازه گیری متغیرهای پژوهش از دستگاه الکتروکاردیوگرافی و کاردیواسکرین استفاده شد  
**روش اجرا:** پس از ارائه توضیحات و آشنایی اولیه با پژوهش و کسب رضایت نامه؛ تغییرات ضربان قلب، انقباض پذیری و همودینامیک قلب و عروق در دوره استراحتی پیش از فعالیت و در دوره بازگشت به حالت اولیه پس از فعالیت ورزشی شدید بر روی نوارگردان به مدت ۵ دقیقه ثبت شد.

**روش آماری:** جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار SPSS و آزمون آماری تحلیل واریانس دوطرفه با اندازه گیری تکراری استفاده شد. همچنین از آزمون تعقیبی بونفرونی برای بررسی اختلاف بین گروه‌ها استفاده شد. نتایج: نتایج پژوهش نشان داد که مکمل ملاتونین موجب بهبود معنی دار بازیافت ضربان قلب پس از فعالیت؛ بهبود غیرمعنی دار اکسیژن مصرفی فلات شد. همچنین این مکمل تأثیری بر ضربان قلب استراحتی و مقاومت عروق در برابر جریان خون نداشت.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده به نظر می رسد این مکمل با تأثیرات تعدیل کننده سمپاتیکی خود دارای اثرات مطلوبی در افراد سالمند در حین فعالیت ورزشی باشد. لذا برای نتیجه گیری قطعی نیاز به تحقیقات بیشتر و آزمودن دوزهای بالاتر می باشد.

**واژه های کلیدی:** مکمل ملاتونین، برگشت پذیری ضربان قلب، تغییرپذیری ضربان قلب، بازگشت به حالت اولیه فعال، سالمندان فعال