

6. Если настроение плохое, пойдите пройтись или пробежаться: величина антидепрессивного эффекта (размер эффекта) пропорциональна интенсивности

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность A · исходная версия

для жизни

бесплатно

несколько часов

много силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При плохом настроении быстрая ходьба или бег трусцой дают самое заметное улучшение. Далее идут йога, силовые тренировки, тайцзи и цигун. Разница между ними небольшая. Чем выше интенсивность, тем лучше эффект.

Силовые тренировки и йогу легче всего продолжать. Качество доказательств в этой области невысокое. Можно уверенно сказать, что двигаться лучше, чем не двигаться. Выбирайте то, чем сможете заниматься регулярно.

Затраты

Денег не требует. Каждый раз около получаса. Трудность в том, что при плохом настроении двигаться хочется меньше всего. Нужно себя подтолкнуть.

Выгода

Это результат объединения данных 218 контролируемых испытаний со случайным распределением на две группы. Они охватили 495 групп и 14170 участников, соответствовавших клиническим критериям большого депрессивного расстройства. Метод расчёта позволяет сравнить разные виды упражнений друг с другом (байесовский сетевой метаанализ). Для сравнения использовали обычную помощь и таблетки плацебо (активный контроль). Размер эффекта выражен через Hedges' g. Чем дальше число уходит в минус, тем больше улучшаются симптомы. Быстрая ходьба или бег трусцой -0.62 (95% интервал правдоподобия от -0.80 до -0.45 , то есть истинное значение примерно находится в этом диапазоне). Йога -0.55 (от -0.73 до -0.36). Силовые тренировки -0.49 (от -0.69 до -0.29).

Смешанные аэробные упражнения -0.43 (от -0.61 до -0.24). Тайцзи или цигун -0.42 (от -0.65 до -0.21). В оригинале сказано: «Эффект упражнений пропорционален назначенной интенсивности». Чем выше интенсивность, тем лучше эффект. Силовые тренировки и йога оказались наиболее приемлемыми для участников, их легче всего продолжать

Примечания

Спорно: Авторы сами прямо пишут, что из 218 исследований только 1 было проведено достаточно строго, с низким риском искажения результатов из-за организации исследования. По общепринятой системе оценки достоверность данных о быстрой ходьбе и беге трусцой лишь «низкая», об остальных видах — «крайне низкая». От участников также нельзя скрыть, что они занимаются физическими упражнениями. Когда человек знает, что тренируется, ему легче почувствовать себя лучше. Это ожидание нельзя устранить. Общий вывод всё же можно использовать: двигаться лучше, чем не двигаться, интенсивность не должна быть слишком низкой, выбирайте то, чем сможете заниматься регулярно. Это подробное раскрытие раздела 3 «При подавленном настроении сначала начните двигаться», а не замена стандартному лечению после постановки диагноза

Источники

Источники исходной версии

1. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 384, e075847. doi.org/10.1136/bmj-2023-075847