

Дослідження COPE (COVID-19 Pandemic and Exercise): багатогрупове практичне рандомізоване контрольоване дослідження впливу програм фізичних навантажень у домашніх умовах за допомогою мобільних застосунків на симптоми депресії

Е. Путерман¹, Б. Хайвс¹, Н. Мазара¹, Н. Грішин¹, Дж. Вебстер¹, С. Хаттон², М. С. Коель^{1,3}, Ян Ліу⁴, М. Р. Бошамп¹

1. Школа кінезіології, Університет Британської Колумбії, м. Ванкувер, Британська Колумбія, Канада

2. Тихоокеанський спортивний інститут Канади, м. Вікторія, Британська Колумбія, Канада

3. Відділ спортивної медицини, Університет Британської Колумбії, м. Ванкувер, Британська Колумбія, Канада

4. Факультет освіти, Університет Британської Колумбії, м. Ванкувер, Британська Колумбія, Канада

Конфлікт інтересів: відсутній

ОБҐРУНТУВАННЯ. Під час пандемії COVID-19 у всьому світі істотно зросла кількість дорослих із клінічно значущими симптомами депресії. Відповідно до наявних літературних даних, фізичні навантаження можуть виражено зменшувати симптоми депресії у популяціях осіб із встановленим клінічним діагнозом депресії та без нього.

МЕТА. Проведення фізичних навантажень (у тому числі високоінтенсивних інтервальних тренувань (ВІІТ) та занять з йоги) за допомогою низки мобільних застосунків з метою зменшення симптомів депресії в загальній популяції у перші місяці пандемії.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ. Було проведено 6-тижневе практичне паралельне рандомізоване контрольоване дослідження з кількома групами учасників: 1) ВІІТ, 2) йога, 3) ВІІТ + йога, 4) контрольна група. У дослідження були включені англомовні канадці віком 18-64 роки з низьким рівнем фізичної активності, що не вийшли на пенсію. Визначення симптомів депресії проводилося на початку дослідження та раз на тиждень після рандомізації.

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ. Загалом 334 учасників було рандомізовано в одну із цих чотирьох груп. При початковому обстеженні відмінностей між групами у симптомах депресії виявлено не було. Аналіз за методом моделювання латентного росту виявив достовірний вплив лікування на симптоми депресії у кожній активній групі порівняно із групою контролю. Величина ефекту в групі учасників, вибраних із загальної громади, була невеликою. Результати у різних групах лікування достовірно не відрізнялися. Величини ефекту були дуже великими (наприклад, на 6-му тижні діапазон становив від -2,34 до -2,52) за умови включення в аналіз лише учасників з високим вихідним ступенем симптомів депресії.

ВИСНОВКИ. Фізичні навантаження в домашніх умовах є потужним засобом для покращення психічного здоров'я дорослих в умовах пандемії, особливо в осіб із високим ступенем симптомів депресії. Пропагування фізичних навантажень у домашніх умовах може виступати метою всесвітньої системи охорони та сприяти важливим особистим, соціальним і економічним наслідкам в умовах світу, охопленого пандемією.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: пандемія COVID-19, симптоми депресії, високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІІТ), йога.