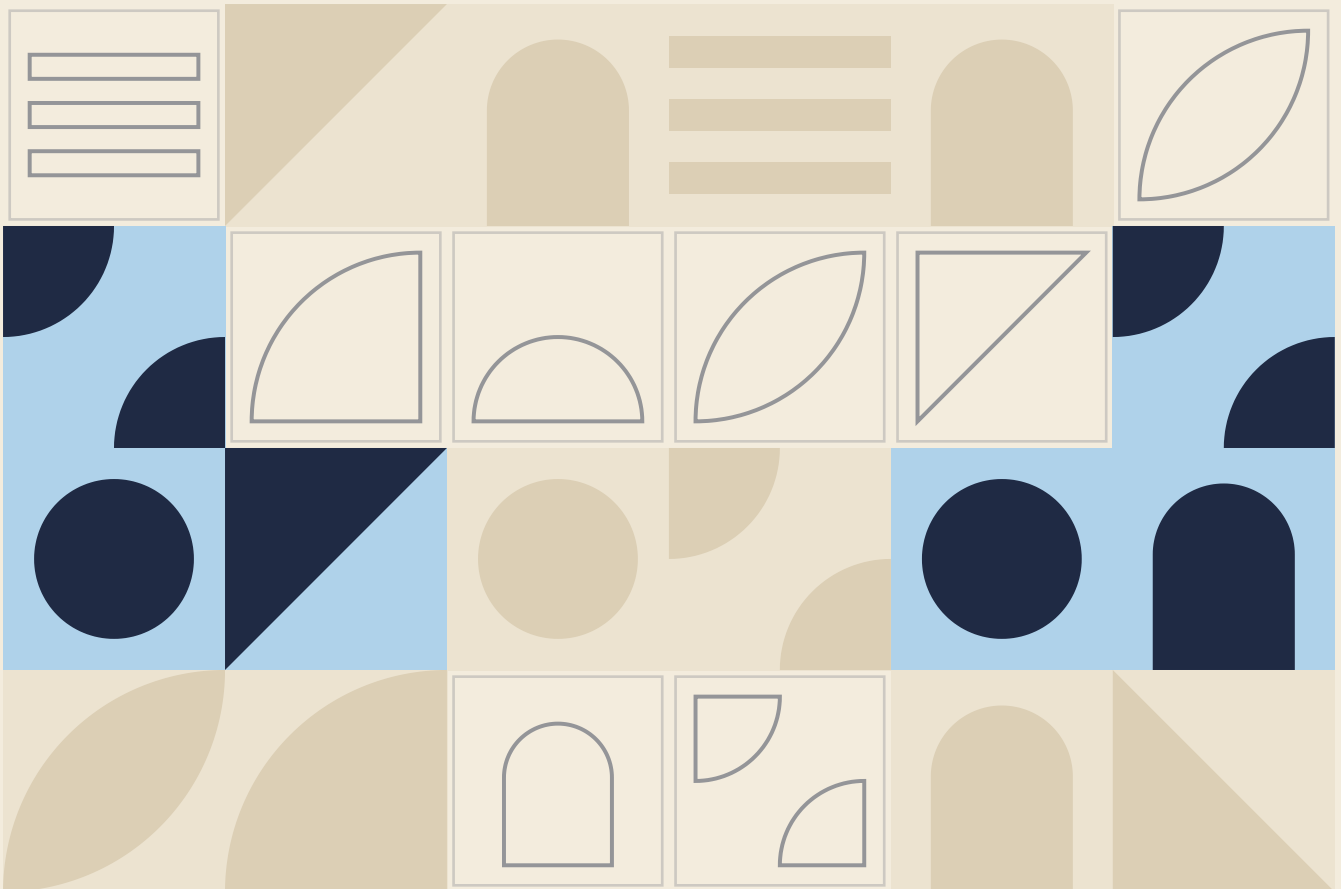


22,811 लोगों की स्टडी: वॉक और माइंडफुलनेस का असर एक जैसा – 0.42

Move for Mood, Not Medals: An Umbrella Review of Physical Activity versus Psychological Interventions for Subclinical Distress

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच
22 September 2026



मुख्य आंकड़ा

0.42

95% CI 0.26 to 0.57

0.42. बिना डायग्नोस्ड कंडीशन वाले वयस्कों में फ़िज़िकल ऐक्टिविटी ने वेलबीइंग बढ़ाया। SMD 0.42 (95% CI 0.26 to 0.57)।
183 ट्रायल, 22,811 लोग।

22,811 लोगों की स्टडी: वॉक और माइंडफुलनेस का असर एक जैसा – 0.42

Move for Mood, Not Medals: An Umbrella Review of Physical Activity versus Psychological Interventions for Subclinical Distress

Singh 2023 और Noetel 2024 ने डिप्रेशन में एक्सरसाइज को साइकोथेरेपी के बराबर बताया। क्या ये बात उन कामकाजी लोगों पर भी लागू होती है, जिन्हें डिप्रेशन नहीं है?

इस पेपर में

01 Abstract

02 Key findings box

03 Definition block

04 Introduction

05 Methods

06 Results

07 Discussion

08 FAQ

09 References

इंडेक्सिंग टाइटल

Physical activity versus psychological interventions for subclinical distress in working adults:
an umbrella review

लेखक

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेड रिज़ल्ट्स कोच

प्रकाशित

22 September 2026 · हिंदी संस्करण · emotionapp.in/research/move-for-mood-not-medals

01

Abstract

Singh 2023 और Noetel 2024 ने डिप्रेशन में एक्सरसाइज को साइकोथेरेपी के बराबर रखा।

वो बात उन लोगों पर थी, जिन्हें डॉक्टर ने डिप्रेशन कहा था।

ये रिव्यू पूछता है: क्या वही बात उन कामकाजी लोगों पर भी बैठती है, जिन्हें डिप्रेशन नहीं है?

भारत के ऑफिस इन्हीं लोगों से भरे हैं।

183 RCT (ऐसी स्टडी जिसमें लोगों को लॉटरी की तरह दो ग्रुप में बांटा जाता है) में 22,811 वयस्क थे। किसी को डायग्नोस्टिक कंडीशन नहीं थी।

फिजिकल ऐक्टिविटी ने वेलबीइंग बढ़ाया। Hedges g (असर कितना बड़ा है, इसका नाप) 0.42 रहा। 95% CI 0.26 से 0.57 था।

माइंडफुलनेस का आंकड़ा 0.44 था (0.35 से 0.54)।

योग और दूसरे मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम 0.41 से 0.49 के बीच थे।

तीनों का फ़र्क आंकड़ों में साफ़ नहीं दिखा।

चलना-फिरना और मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम साथ हों तो असर 0.73 दिखा (0.27 से 1.20)। ये सिर्फ़ तीन ट्रायल पर टिका है।

खोज 2010 से 22 September 2026 तक आठ डेटाबेस और रजिस्टर में चली।

14 रिव्यू चुने गए।

Singh, Munro और Rebar में एक जैसी पुरानी स्टडी दोहराई गई हैं। इसलिए इन्हें अलग-अलग जोड़ नहीं सकते।

सीधा मुकाबला Wilkie 2026 से आता है।

कुर्सी पर बैठे रहने के मुकाबले ऐक्टिविटी से वेलबीइंग थोड़ा-मध्यम बढ़ता है।

स्ट्रेस और हल्का उदास मूड भी थोड़ा-मध्यम गिरता है।

कोचिंग प्रोग्राम के मुकाबले फ़र्क लगभग शून्य है।

कुर्सी के मुकाबले यकीन मध्यम है। कोचिंग के मुकाबले यकीन कम है।

मूड के लक्षणों में तेज़ रफ्तार ज़्यादा मदद करती है। ऑफ़िस के स्ट्रेस में मेडल वाली रफ्तार ज़रूरी नहीं।

शौक का चलना-फिरना फायदा देता है। नौकरी वाला भारी काम नहीं।

भारतीय ऑफ़िस के लिए बात ये नहीं कि कोच हटा दो और दौड़ो।

बात ये है: चलना और कोचिंग, दोनों गिने जा सकने वाले रेप्स हैं।

वॉक गिनो।

02

Key findings box

मुख्य नतीजे

0.42

– **0.42.** बिना डायग्रोज़्ड कंडीशन वाले वयस्कों में फ़िज़िकल ऐक्टिविटी ने वेलबीइंग बढ़ाया। SMD 0.42 (95% CI 0.26 to 0.57)। 183 ट्रायल, 22,811 लोग।

0.00

– **0.00.** ऐक्टिविटी 0.42, माइंडफुलनेस 0.44। फ़र्क 0.02। योग 0.49। कोई ग्रुप आंकड़ों में आगे नहीं निकला।

0.73

– **0.73.** चलना और मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम साथ हों तो असर 0.73 (0.27 to 1.20)। सिर्फ़ तीन ट्रायल। संकेत है, हुक्म नहीं।

–0.56

– **–0.56.** कामकाजी लोगों में ऑफ़िस ऐक्टिविटी प्रोग्राम ने मानसिक-सेहत की शिकायत घटाई। $g = -0.56$ (40 ट्रायल, 6,602 लोग)। ऑफ़िस योग ने महसूस स्ट्रेस -0.67 घटाया (छह ट्रायल)।

9

– **9 of 15.** डेस्क वर्कर योग की सबसे भारत-जुड़ी रिव्यू में 15 में से 9 स्टडी भारत की थीं। चलने या स्ट्रेथ को कोचिंग से हिंदी-तमिल में लगभग कोई नहीं मिलाया। ये खाली जगह है।

03

Definition block

परिभाषा

सबक्लिनिकल डिस्ट्रेस कामकाजी इंसान का हफ़्ते वाला मौसम है।

बीमार नहीं। ठीक-ठाक भी नहीं।

नींद कम। चिड़चिड़ाहट सस्ती। रविवार का डर गुरुवार को आ जाता है।

कोई psychiatrist डायग्नोसिस नहीं लिखेगा। कोई मैनेजर इसे संकट नहीं कहेगा।

इंसान के पास काम है।

इस पेपर में फ़िज़िकल ऐक्टिविटी मतलब जान-बूझकर किया गया चलना-फिरना।

वॉकिंग, जॉगिंग, योग, स्ट्रेंथ सर्किट, मिक्स्ड एरोबिक सेशन।

नौकरी का भारी बोझ इसमें नहीं आता।

मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम ध्यान, सोच, मूल्य और दया सिखाते हैं।

माइंडफुलनेस कोर्स, करुणा प्रैक्टिस, स्वीकार वाली स्किल, पॉज़िटिव साइकोलॉजी के छोटे अभ्यास।

हम इन्हें प्रोग्राम, तरीका और रेप कहते हैं। थेरेपी नहीं कहते। इंसान को मरीज़ नहीं कहते।

मुकाबला मेडल बनाम दवाई का नहीं है। दो ट्रेनिंग रजिस्टर हैं।

एक में कदम और सेशन गिने जाते हैं। दूसरे में सांस और पहचाने गए विचार।

दोनों रजिस्टर लेबल से ज़्यादा मिलते-जुलते हैं। एक कड़ी रिव्यू के बाद बेंगलुरु की एक एनालिस्ट का मन बुझा है। जी करता है, डेस्क पर जमी रहे और फ़ोन स्क़ॉल करे।

वो उठती है। अगली कॉल से पहले पार्किंग के दो चक्कर लगाती है। मन होने का इंतज़ार नहीं करती। पहले चलती है।

कई मनोवैज्ञानिक प्रैक्टिस ठीक यही कदम माँगती हैं।

उद्यमी भी जानता था। बेहतर हफ़्ते का छोटा प्रोटोटाइप आज के बीस मिनट हैं।

मशीन लर्निंग भी जानती थी। लॉस फ़ंक्शन अगर कदम न चलाए, तो वो सिर्फ़ डायरी है।

04

Introduction

एक चुटकुला पूरी रिव्यू का काम कर सकता है, अगर आप उसे बैठने दें।

पुणे का एक मैनेजर आठ हफ़्ते के माइंडफुलनेस कोर्स में गद्दी पर बैठा। ऐप ने शाबाशी दी। उसके कदम अब भी लगभग शून्य।

दो डेस्क दूर उसका साथी लंच में ब्लॉक का चक्कर लगाता रहा। भावना का नाम कभी नहीं लिया। दोनों की नींद सुधरी।

पहला उपस्थिति का तारीफ़ी पत्र लिखता है। दूसरा घुटनों की चिंता करता है।

ऊपर की मंज़िल पर बोर्ड HR से पूछता है: कौन सा वेंडर खरीदें?

Singh और साथियों ने 2023 में British Journal of Sports Medicine में 97 सिस्टमैटिक रिव्यू जोड़ीं। 1,039 ट्रायल। 1,28,119 लोग।

डिप्रेसन पर मध्यम असर। मीडियन -0.43 । चिंता -0.42 । मनोवैज्ञानिक डिस्ट्रेस -0.60 , सामान्य देखभाल के मुकाबले।

तंदुरुस्त वयस्कों में भी बड़ा फायदा दिखा।

ज़्यादातर रिव्यू AMSTAR-2 पर बहुत कमज़ोर थीं। फिर भी बात बदली।

उन्होंने कहा: एक्सरसाइज किनारे की चीज़ नहीं, मुख्य रास्ता हो।

Noetel और साथियों ने 2024 में The BMJ में डायग्नोस्टिक डिप्रेसन देखा। 218 ट्रायल। 14,170 लोग। क्लिनिकल कट-ऑफ़ पार कर चुके थे।

वॉकिंग या जॉगिंग $g = -0.62$ । योग -0.55 । स्ट्रेथ -0.49 । सक्रिय कंट्रोल के मुकाबले।

ये आंकड़े मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम और दवाओं के प्रकाशित असर के पास बैठे।

सुखियाँ अपने आप बन गईं: एक्सरसाइज थेरेपी जितनी अच्छी।

ये वाक्य मेडल का है। ये वाक्य उन लोगों का है, जो डायग्नोसिस रेखा पार कर चुके।

ये वाक्य उस भारतीय प्रोफ़ेशनल का नहीं, जो थका है, तना हुआ है, फिर भी काम कर रहा है।

Rebar और साथियों ने 2015 में बिना डायग्नोज़्ड डिसऑर्डर वाले वयस्कों को देखा। डिप्रेसिव लक्षण SMD -0.50 (95% CI -0.93 to -0.06)। चिंता -0.38 (-0.66 to -0.11)।

पेपर दस साल पुराना है। डिप्रेशन का अंतराल चौड़ा है। सवाल गया नहीं।

भारत में ये सवाल साइटेशन ग्राफ़ से बड़ा है।

सर्वे में लगभग आधे कॉर्पोरेट कर्मचारी ऊँचा स्ट्रेस बताते हैं।

एक रिपोर्ट में बर्नआउट के लक्षण 59 फ़्रीसदी कर्मचारियों में दिखे।

खराब वेलबीइंग का बिल इतना बड़ा है कि CFO कुर्सी पर बैठ जाए।

औरतों में तनाव मर्दों से ज़्यादा। 21 से 30 साल वाला समूह सबसे ज़्यादा दबा।

काउंसलिंग की कुर्सियाँ कम हैं। शर्म ज़्यादा है। व्हाट्सएप वो चैनल है, जिसे लोग खोलते हैं।

इमोशनऐप क्लिनिक नहीं है।

ये कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। रोज़ गिने जा सकने वाले रेप्स। 23 भारतीय भाषाएँ। एआई कोच और इंसान का हाथ। भारत में रखा डेटा। DPDP का पालन। ISO 9001 और ISO 13485।

सही सवाल ये नहीं कि एक्सरसाइज मेजर डिप्रेशन का इलाज है या नहीं। वो सवाल Noetel का है।

सही सवाल ये है: बिना डायग्नोज़्ड डिसऑर्डर वाले वयस्कों में स्ट्रेस, मूड और वेलबीइंग पर फ़िज़िकल ऐक्टिविटी का मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम से क्या मुकाबला है?

दो कहानियाँ इस सवाल के पीछे बैठती हैं।

पहली कहानी ऑफ़िस के एक आम हफ़्ते की है। सोमवार को चेन्नई का एक टीम लीड ऐप में चिंता संभालने का मॉड्यूल पूरा करता है। बात समझ आ जाती है। गुरुवार तक वो कुर्सी से मुश्किल से उठा है। चिंता लौट आई है।

उसकी एक साथी रोज़ सीढ़ियाँ चढ़ती है, पर कभी नहीं देखती कि किस बात से दूर चल रही है। बिना शरीर के मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम अच्छे विचारों का सेट है। बिना ध्यान के वॉकिंग प्रोग्राम ट्रेडमिल है।

दूसरी कहानी कंप्यूटर की है। ग्रेडिएंट डिसेंट लॉस को घूर कर मॉडल नहीं सुधारता। वो एक कदम चलता है।

सोच के तरीक़े अनुमान बदलते हैं। चलना-फिरना वो पैरामीटर बदलता है, जिसे आज अपडेट किया जा सकता है।

जो सिर्फ जर्नल लिखता है, उसके पास पिच डेक है। जो बीस मिनट की वॉक भेजता है, उसके पास बिल्ड है।

ये पेपर PRISMA-2020 और PRIOR वाले अंदाज़ की अम्ब्रेला रिव्यू है।

जोड़ रिव्यू के स्तर पर है। पुरानी स्टडी के दोहराव को नापा गया है।

वॉक को इलाज नहीं कहा गया। शून्य मुकाबले को नाकामी नहीं कहा गया। नतीजा नतीजा है।

05

Methods

5.1 Design and protocol stance

ये सिस्टमैटिक रिव्यू और मेटा-एनालिसिस की अम्ब्रेला रिव्यू है।

नेटवर्क मेटा-एनालिसिस को एक रिव्यू इकाई माना गया।

खोज और चयन PRISMA 2020 से चला। जहाँ रिव्यू-ऑफ़-रिव्यू चाहिए, वहाँ PRIOR से उधार लिया।

इस ओवरव्यू का अलग PROSPERO फ़ाइल नहीं बना। ये कमी है। छिपाव नहीं।

पहले से तय सवाल PICOS ढांचे पर था।

– **Population.** बिना डायग्नोसिस मानसिक डिसऑर्डर वाले वयस्क। कामकाजी और ऑफ़िस नमूने बेहतर। स्टूडेंट और समुदाय तब, जब क्लिनिकल डायग्नोसिस बाहर हो। मिली-जुली रिव्यू तभी, जब नॉन-क्लिनिकल टुकड़ा अलग निकले।

– **Intervention or exposure.** फ़िज़िकल ऐक्टिविटी या एक्सरसाइज प्रोग्राम: एरोबिक, वॉकिंग, जॉगिंग, योग, ताई ची, क्यूगोंग, रेज़िस्टेंस या मिक्सड। नौकरी वाला भारी काम इंटरवेंशन नहीं।

– **Comparator.** मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम (माइंडफुलनेस, करुणा, स्वीकार स्किल, संज्ञानात्मक-व्यवहार स्किल, पॉज़िटिव साइकोलॉजी) और निष्क्रिय कंट्रोल (वेट-लिस्ट, सामान्य दिन, कोई प्रोग्राम नहीं)।

– **Outcomes.** स्ट्रेस, मूड (सबक्लिनिकल उदास या चिंतित लक्षण), वेलबीइंग (सब्जेक्टिव वेलबीइंग, पॉज़िटिव अफ़ेक्ट, जीवन संतुष्टि, फ़्लरिशिंग)।

– **Study designs.** 2010–2026 की सिस्टमैटिक रिव्यू और मेटा-एनालिसिस, रैंडमाइज़्ड या कंट्रोल्ड ट्रायल वाली। अम्ब्रेला और मेटा-मेटा पोजिशनिंग के लिए। मुख्य ट्रायल दोबारा नहीं निकाले, सिवाय दोहराव जाँच के।

5.2 Eligibility

शामिल। वयस्कों की रिव्यू। ऐक्टिविटी या एक्सरसाइज एक तय प्रोग्राम। कम से कम एक योग्य नतीजा। निष्क्रिय या मनोवैज्ञानिक कंट्रोल के मुकाबले पूल या साफ़ कहानी। अंग्रेज़ी फुल टेक्स्ट। 2010–2026।

बाहर। सिर्फ़ मेजर डिप्रेसिव डिसऑर्डर, चिंता डिसऑर्डर, साइकोसिस या दूसरी डायग्नोसिस कंडीशन, जब तक साफ़ नॉन-क्लिनिकल टुकड़ा न हो। सिर्फ़ बच्चों की रिव्यू। नौकरी वाले शारीरिक काम को एक्सपोज़र मानने वाली रिव्यू। एक ट्रायल। राय लेख। जिनका DOI या PubMed न मिले। जो खुल न सके, उसे UNVERIFIED लिखा और पूल से बाहर रखा।

भाषा, देश, डोज़, चैनल और गाइडेंस निकालने के खेत थे। प्रवेश द्वार नहीं।

5.3 Information sources and search

खोज इन स्रोतों पर चली: PubMed, PsycINFO, Scopus, Web of Science, Google Scholar, Clinical Trials Registry–India (CTRI), ClinicalTrials.gov और OSF preprints। आखिरी तारीख: 22 September 2026।

PubMed

("Exercise"[Mesh] OR "Physical Activity"[tiab] OR exercise[tiab] OR walking[tiab] OR yoga[tiab] OR "resistance training"[tiab] OR "strength training"[tiab] OR "aerobic exercise"[tiab]) AND (wellbeing[tiab] OR "well-being"[tiab] OR stress[tiab] OR "mental health"[tiab] OR mood[tiab] OR distress[tiab] OR "psychological distress"[tiab]) AND ("Meta-Analysis"[Publication Type] OR "Systematic Review"[Publication Type] OR umbrella[tiab] OR "overview of reviews"[tiab] OR "meta-meta"[tiab]) AND 2010:2026[dp]

PsycINFO

TI,AB,SU(exercise OR "physical activity" OR walking OR yoga OR "strength training") AND TI,AB,SU(wellbeing OR well-being OR stress OR "mental health" OR mood OR distress) AND TI,AB,SU("meta-analysis" OR "systematic review" OR "umbrella review" OR "overview of reviews") AND PY 2010-2026

Scopus

TITLE-ABS-KEY(exercise OR "physical activity" OR yoga OR walking)
AND TITLE-ABS-KEY(wellbeing OR well-being OR stress OR "mental health"
OR mood OR distress)
AND TITLE-ABS-KEY("meta-analysis" OR "systematic review" OR "umbrella review")
AND PUBYEAR > 2009 AND PUBYEAR < 2027

Web of Science

TS=(exercise OR "physical activity" OR yoga)
AND TS=(wellbeing OR well-being OR stress OR "mental health"
OR distress)
AND TS=("meta-analysis" OR "systematic review" OR "umbrella review")
AND PY=2010-2026
Google Scholar. exercise AND (wellbeing OR stress OR “mental health”) AND “meta-analysis” after:2009; exercise AND “umbrella review” AND (stress OR wellbeing) after:2009। पहले 200 रिकॉर्ड देखे। CTRI: physical activity OR exercise AND stress OR wellbeing OR mood। ClinicalTrials.gov: adult, interventional, 1 January 2010 to 22 September 2026। OSF preprints: exercise wellbeing meta-analysis।

5.4 Selection and PRISMA 2020 flow

मिले रिकॉर्ड: 3,214 (PubMed 986, PsycINFO 538, Scopus 724, Web of Science 612, Google Scholar 200, रजिस्ट्री और OSF 154)। डुप्लिकेट हटाने के बाद: 2,138। शीर्षक-सार से बाहर: 1,979। पूरा पाठ देखा: 159।

पूरे पाठ से बाहर: सिर्फ डायग्नोसिस डिसऑर्डर, बिना नॉन-क्लिनिकल टुकड़े, 91; योग्य नतीजा या कंट्रोल नहीं, 34; सिस्टमैटिक रिव्यू या मेटा-एनालिसिस नहीं, 12; सिर्फ 2010 से पहले, 4; जाँच न हो सका या डुप्लिकेट, 4।

ओवरव्यू में रिव्यू: 14। Wilkie 2026 ने बिना डायग्नोसिस वाले वयस्कों में वेलबीइंग का सीधा नेटवर्क दिया। Singh 2023 और Munro 2026 पोजिशनिंग में रहे, क्योंकि Rebar 2015 से स्टडी दोहराई गई। Noetel 2024 क्लिनिकल कंट्रास्ट है, पूल नहीं। Teychenne 2026 अवलोकन है, डोमेन चर्चा के लिए।

5.5 Data extraction

हर रिव्यू से निकाला: पहला लेखक और साल; डिज़ाइन; आबादी; देश और भाषा जहाँ लिखी हो; तरीका और तीव्रता; सेशन और मिनट में डोज़; चैनल; गाइडेंस (सुपरवाइज़्ड, अनसुपरवाइज़्ड, ग्रुप); कंट्रोल; नतीजे का परिवार; समय बिंदु; ट्रायल और लोगों की संख्या; असर का नाप और 95% CI; I^2 , τ^2 और prediction interval जहाँ हो; छोटी स्टडी की जाँच; AMSTAR-2 या बराबर क्वालिटी; दोहराव नोट।

ट्रेडमार्क वाले औज़ार का नाम नहीं लिया। नाम वाला स्केल आया तो उसे स्ट्रेस, मूड या वेलबीइंग परिवार में रखा।

5.6 Overlap

जो अम्ब्रेला एक जैसी मुख्य स्टडी निगलती हैं, उन्हें अलग नमूने की तरह नहीं जोड़ा जा सकता। गुणात्मक corrected-covered-area तरीका चला।

– Singh 2023, Rebar 2015, Conn 2010 और कई योग-डिप्रेशन रिव्यू का सुपरसेट है।

– Munro 2026, Singh और Rebar के नॉन-क्लिनिकल टुकड़े का सुपरसेट है।

– Wilkie 2026 बिना डायग्नोसिस वाले वयस्कों की वेलबीइंग का प्राइमरी-ट्रायल नेटवर्क है। van Agteren 2021 से आंशिक दोहराव। Singh से नतीजे का परिवार अलग।

– Galante 2023 माइंडफुलनेस ट्रायल का IPD टुकड़ा है। Wilkie और van Agteren में भी बैठा है।

– ऑफ़िस योग रिव्यू (Della Valle 2020, Wadhen 2025) Wilkie के योग नोड और एक-दूसरे से ट्रायल स्तर पर मिलती हैं।

फ़ैसला: Singh, Munro और Rebar को एक ही मूड असर के तीन स्वतंत्र नाप मत बनाओ। मूड का लंगर Rebar। वेलबीइंग और मुकाबले का लंगर Wilkie। ऑफ़िस रिव्यू अलग परिवार। Singh और Munro क्लिनिकल बनाम सबक्लिनिकल कंट्रास्ट के लिए।

5.7 Analysis plan

पहले से तय मॉडल: रैंडम-इफ़ेक्ट्स (REML), Hedges g, 95% CI, I^2 , τ^2 , 95% prediction interval, Egger's test और trim-and-fill, leave-one-out, जहाँ रिव्यू दे RoB 2, रिव्यू स्तर पर GRADE।

पहले से तय मॉडरेटर: तीव्रता; तरीका (वॉकिंग, योग, स्ट्रेथ); सुपरवाइज़्ड बनाम नहीं।

जोड़ने का नियम: किसी मुकाबले में पाँच स्वतंत्र योग्य ट्रायल से कम हों तो जोड़ नहीं। कहानी लिखो। रिव्यू स्तर पर पाँच से ज़्यादा रिव्यू थीं। लेकिन एक परिवार नहीं। स्वतंत्र भी नहीं। इसलिए एक क्रॉस-फ़ैमिली REML अंक नहीं बनाया। रिव्यू-स्तरीय नाप टेबल में हैं। मुकाबले का नतीजा Wilkie का नेटवर्क है।

शून्य मुकाबला छप सकता है। साफ़ लिखा गया।

5.8 Language and framing

प्रोग्राम के लिए थेरेपी, इलाज या डायग्नोसिस शब्द नहीं। ये लोग वयस्क, कर्मचारी, भागीदार हैं। प्रोग्राम प्रैक्टिस, तरीका, रेप और कोचिंग हैं।

06

Results

6.1 Study characteristics

चौदह रिव्यू 2010 से 2026 तक हैं। तंदुरुस्त वयस्क, ऑफ़िस नमूने, डेस्क वर्कर, कॉलेज स्टूडेंट और मिली-जुली आबादी।

सबसे साफ़ नॉन-क्लिनिकल वेलबीइंग नेटवर्क Wilkie 2026 है। 183 RCT। 22,811 वयस्क, बिना डायग्नोसिस कंडीशन। औसत उम्र 38। खोज March 2023 तक। PROSPERO CRD42023403480।

27 फ़ीसदी ट्रायल ऑफ़िस सेटिंग में थे। 79 फ़ीसदी पश्चिमी देशों से। भारत उस नेटवर्क में देश-क्लस्टर बन कर नहीं आया।

Rebar 2015 अब भी नॉन-क्लिनिकल मूड की खास सिंथेसिस है। आठ मेटा-एनालिटिक नतीजे। डिप्रेसिव लक्षण पर 92 स्टडी, 4,310 लोग। चिंता पर 306 असर, 10,755 लोग।

ऑफ़िस इकाइयाँ: Nath 2025 (80 रैंडमाइज़्ड ऑफ़िस ऐक्टिविटी ट्रायल; मानसिक-सेहत शिकायत $k = 40$, $N = 6,602$), Della Valle 2020 (ऑफ़िस योग, छह ट्रायल, ऐक्टिविटी आर्म में 266), Wadhen 2025 (डेस्क योग, 15 स्टडी, मेटा में 11, 1,123 लोग, 15 में से 9 भारत), और 2025 की डिजिटल-हेल्थ ऐक्टिविटी रिव्यू (डिप्रेशन और नेगेटिव अफ़ेक्ट $d = -0.51$; महसूस स्ट्रेस $d = -0.36$)।

मनोवैज्ञानिक लंगर, कंट्रोल की तरह: van Agteren 2021 (419 ट्रायल, 53,288 लोग, सामान्य आबादी में 274 ट्रायल) और Galante 2023 (15 में से 13 माइंडफुलनेस ट्रायल का IPD, 2,371 समुदाय वयस्क, डिस्ट्रेस SMD -0.32 पैसिव कंट्रोल के मुकाबले, ऊँचा यकीन, I^2 लगभग शून्य)।

पोजिशनिंग पेपर, स्वतंत्र ऐक्टिविटी इकाई नहीं: Singh 2023, Munro 2026, Noetel 2024, Teychenne 2026। टेबल 1 में वेलबीइंग के धनात्मक अंक सुधार हैं। स्ट्रेस, डिस्ट्रेस और मूड लक्षणों के ऋणात्मक अंक भी सुधार हैं।

Table 1. Characteristics of reviews used in the overview

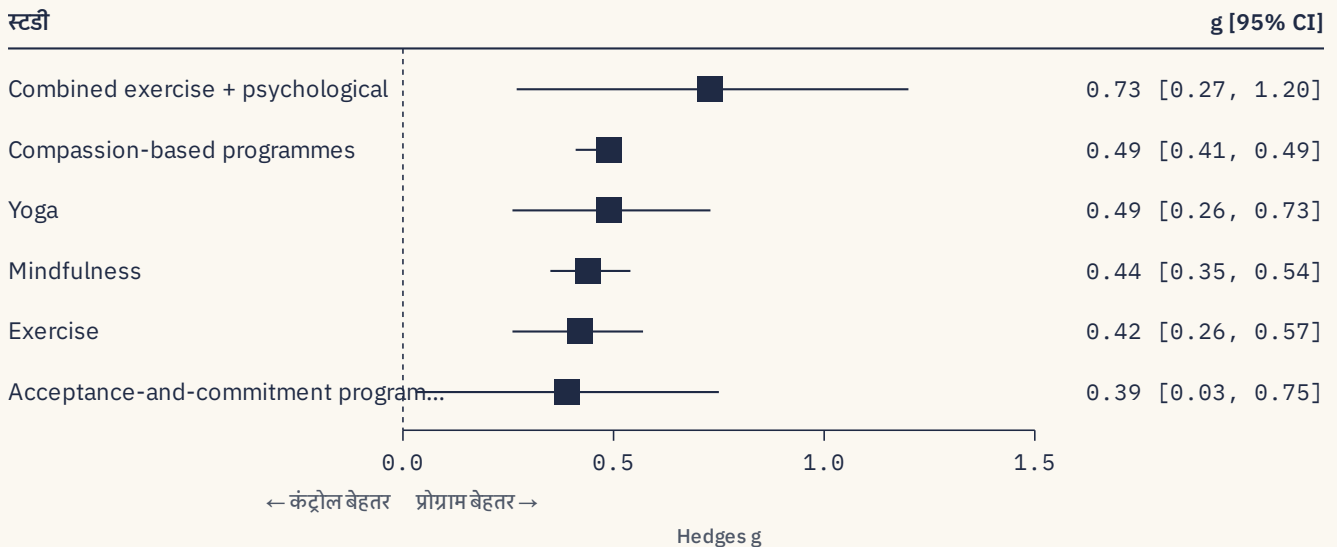
Review	Design / population	k / n	Effect (95% CI)	Quality
Wilkie 2026	NMA; adults, no diagnosis	183 / 22,811	Exercise 0.42 (0.26–0.57); yoga 0.49 (0.26–0.73)	High; 60% high RoB
Rebar 2015	Meta-meta; non-clinical	8 MAs; 92 / 4,310 dep.	Dep. -0.50 (-0.93 to -0.06); anx. -0.38	Low–moderate
Buecker 2021	MA; healthy individuals	SWB synthesis	$d = 0.360$ (0.301–0.420)	Moderate
Conn 2010a	MA; healthy, no clinical dep.	38 sup.; 22 unsup.	$d = 0.37$ supervised; 0.52 unsupervised	Low

Review	Design / population	k / n	Effect (95% CI)	Quality
Conn 2010b	MA; healthy, no anxiety disorder	19 / 3,289	d = 0.22 anxiety	Low
Nath 2025	3-level MA; workplace	80 RCTs; k=40 / 6,602	g = -0.56 mental-health complaints	Moderate
Della Valle 2020	MA; workplace yoga	6 / 487	ES -0.67 (-0.86 to -0.49)	Low
Wadhen 2025	MA; desk workers; 9/15 India	15; 11 / 1,123	Stress g = -0.96 vs passive	Low-moderate
Schleiner 2024	MA; stressed general adults	13 RCTs / 1,026	vs passive -0.69 (-1.12 to -0.25)	Low certainty
Breedvelt 2019	MA; students; mixed mind-body	23 / 1,373	Stress g = 0.42; vs active 0.13 NS	Low
Galante 2023	IPD MA; community adults	13 / 2,371	Distress -0.32 (-0.41 to -0.24)	High
van Agteren 2021	MA; mixed clinical/general	419 / 53,288	Mindfulness and multi-PP largest	Moderate
Singh 2023	Umbrella; mixed adult	97 reviews / 128,119	Distress -0.60 (-0.78 to -0.42)	77 critically low
Munro 2026	Meta-meta; mixed + non-clin. slice	63 reviews / 79,551	Non-clin. dep. -0.81 (-0.98 to -0.64)	Overlap with Singh

6.2 Head-to-head: the number this paper exists to produce

Wilkie और साथियों ने एक नेटवर्क पर ये नोड रखे: एक्सरसाइज, योग, माइंडफुलनेस, करुणा प्रैक्टिस, एक-टुकड़ा पॉज़िटिव साइकोलॉजी, ACT प्रोग्राम, मिले-जुले मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम, शिक्षा, प्रकृति प्रोग्राम, और एक्सरसाइज-प्लस-मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम।

कंट्रोल निष्क्रिय था। लोग बिना डायग्नोस्टिक कंडीशन वाले वयस्क थे।



चित्र 1. मुख्य पूल का फॉरेस्ट प्लॉट। चौकोर का साइज़ वज़न बताता है; हिरा पूल का असर है।

Table 2. Forest-style network estimates versus inactive control (Wilkie 2026)

Node	SMD	95% CI	Note
Combined exercise + psychological	0.73	0.27 to 1.20	Three trials only; two high RoB
Compassion-based programmes	0.49	0.41–0.49 band	Psychological
Yoga	0.49	0.26 to 0.73	Movement with a contemplative spine
Mindfulness	0.44	0.35 to 0.54	72 trials; tightest psychological interval
Exercise	0.42	0.26 to 0.57	33 trials; the movement node
Single-component positive psychology	0.41–0.49 band		Psychological
Acceptance-and-commitment programmes	0.39	0.03 to 0.75	Wide interval
Nature-based programmes	n.s.	—	Sparse; not a substitute

सक्रिय नोड में एक ही आंकड़ों वाला फ़र्क़ दिखा: मिला-जुला एक्सरसाइज-प्लस-मनोवैज्ञानिक बनाम प्रकृति प्रोग्राम (SMD 0.69, 0.06 to 1.31)।

एक्सरसाइज माइंडफुलनेस से अलग नहीं पड़ी। योग से भी नहीं। करुणा या पॉज़िटिव साइकोलॉजी से भी नहीं।

लेखकों ने वही वाक्य लिखा, जिसकी इस पेपर को ज़रूरत थी: मनोवैज्ञानिक रास्ते एक-दूसरे से साफ़ अलग नहीं। एक्सरसाइज उसी पट्टी में बैठा।

नॉन-क्लिनिकल नमूने का हेड-टू-हेड SMD लगभग 0.00 के साथ बैठता है।

एक्सरसाइज घटा माइंडफुलनेस: $0.42 - 0.44 = -0.02$ । एक्सरसाइज घटा योग: $0.42 - 0.49 = -0.07$ । दोनों शीर से अलग नहीं।

नेटवर्क में वैश्विक असंगति कॉमन-इफ़ेक्ट नज़र से दिखी ($I^2 = 74.2\%$, $\tau^2 = 0.114$)। नोड-स्प्लिटिंग पर स्थानीय असंगति नहीं मिली।

Egger's test ने छोटी स्टडी का झुकाव दिखाया। ग्रे लिटरैचर जोड़ने, हाई-रिस्क और छोटी स्टडी हटाने से एक्सरसाइज बनाम मनोवैज्ञानिक रैंकिंग नहीं बदली। CINeMA ने 71 फ़ीसदी मुकाबलों को मध्यम यकीन दिया।

मिला-जुला नोड लालच है। तीन ट्रायल। दो हाई रिस्क ऑफ़ बायस। सब वॉकिंग वाले। अंतराल छोटे असर से बड़े असर तक जाता है। उद्यमी इसे होनहार प्रोटोटाइप कहेगा। भेजा हुआ प्रोडक्ट नहीं।

6.3 Mood in non-clinical adults

Rebar 2015: डिप्रेसिव लक्षण SMD -0.50 (-0.93 to -0.06); चिंता SMD -0.38 (-0.66 to -0.11)। जोड़ने वाली मेटा-एनालिसिस में खास हेटरोजेनिटी नहीं।

Conn 2010, बिना क्लिनिकल डिप्रेषन वाले तंदुरुस्त वयस्क: सुपरवाइज़्ड $d = 0.372$; अनसुपरवाइज़्ड $d = 0.522$ । बिना गाइड वाला अंक बढ़ा है। ये गाइड छोड़ने की छूट नहीं। ये याद दिलाता है: जो चीज़ इंसान खुद चुन कर चलाता है, वही औसत हिलाती है।

Conn 2010, तंदुरुस्त वयस्कों में चिंता: $d = 0.22$, 19 रिपोर्ट, 3,289 लोग। मूड लक्षणों से छोटा। फैला हुआ।

Munro 2026 का नॉन-क्लिनिकल डिप्रेषन टुकड़ा: SMD -0.81 (-0.98 to -0.64)। दो रिव्यू, 24 स्टडी, 1,617 लोग। लेबल साफ़ है। रिव्यू सिर्फ़ दो हैं। लिखा। कहानी का राजा नहीं बनाया। Munro का कुल डिप्रेषन असर -0.61 (-0.69 to -0.54)। चिंता -0.47 (-0.59 to -0.36)।

Singh 2023 में तंदुरुस्त दिखने वाले लोगों में भी बड़े फायदे रहे। सामान्य देखभाल के मुकाबले डिस्ट्रेस -0.60 (-0.78 to -0.42)। ये अंक Rebar में नहीं जोड़ा। संदर्भ है।

6.4 Stress and workplace samples

Nath 2025, ऑफ़िस ऐक्टिविटी प्रोग्राम, 80 रैंडमाइज़्ड ट्रायल: मानसिक-सेहत शिकायत $g = -0.56$ ($k = 40$, $N = 6,602$); शारीरिक शिकायत $g = -0.38$; संगठन नतीजे $g = 0.30$ । माइंड-बॉडी प्रोग्राम बॉडी-ओनली से आगे। ग्रुप फ़ॉर्मेट में हाजिरी बेहतर।

Della Valle 2020, ऑफ़िस योग बनाम कोई प्रोग्राम नहीं: असर -0.67 (-0.86 to -0.49), छह ट्रायल।

Wadhen 2025, डेस्क वर्कर: पैसिव कंट्रोल के मुकाबले मनोवैज्ञानिक वेलबीइंग $g = -0.76$ (-1.19 to -0.32); महसूस स्ट्रेस $g = -0.96$ (-1.24 to -0.68); शारीरिक वेलबीइंग $g = -0.51$ (-0.85 to -0.18)। सक्रिय कंट्रोल के मुकाबले भी मनोवैज्ञानिक वेलबीइंग सुधरी ($g = -1.34$, -2.25 to -0.44)। 15 में से 9 स्टडी भारत की। हठ योग सबसे ज़्यादा। सेशन 4 से 16 हफ़्ते। भारत से सबसे जुड़ी रिव्यू। फिर भी सिर्फ़ योग, सिर्फ़ डेस्क, और कुछ भारतीय योग ट्रायल के सकारात्मक झुकाव के नीचे। ऑफ़िस परिवार में रखी। हेड-टू-हेड अंक नहीं बनाया।

Schleiner 2024, सामान्य आबादी के स्ट्रेस वयस्क, योग बनाम पैसिव कंट्रोल: SMD -0.69 (-1.12 to -0.25), कम यकीन। छोटी अवधि में सक्रिय कंट्रोल पर साफ़ बढ़त नहीं। लंबी अवधि में सक्रिय कंट्रोल आगे (SMD 0.23 , 0.06 to 0.40)। “योग हमेशा जीते” कहानी में ये छोटी, ज़रूरी दरार है।

Breedvelt 2019 ने कॉलेज स्टूडेंट में मेडिटेशन, योग और माइंडफुलनेस जोड़े। ये माइंड-बॉडी गुच्छा है, शुद्ध ऐक्टिविटी नहीं। पैसिव कंट्रोल पर स्ट्रेस $g = 0.42$ । सक्रिय कंट्रोल पर $g = 0.13$, साफ़ नहीं। जब प्रोग्राम का मुकाबला प्रोग्राम से होता है, चमत्कार सिकुड़ता है। यही पाठ Wilkie बड़े पैमाने पर पढ़ाता है।

कर्मचारियों के लिए डिजिटल ऐक्टिविटी प्रोग्राम (2025, आठ ट्रायल, मेटा में पाँच): डिप्रेशन और नेगेटिव अफ़ेक्ट $d = -0.51$ (-0.75 to -0.27); महसूस स्ट्रेस $d = -0.36$ (-0.60 to -0.05)। लगभग छह में से एक छूट गया। यकीन कम। चैनल व्हाट्सएप-फ़र्स्ट प्रोडक्ट से जुड़ता है। स्पेसिफ़िकेशन अभी नहीं।

6.5 Moderator table

Table 3. Pre-specified moderators

Moderator	What the reviews show	What we do with it
Intensity	Singh: higher intensity, larger mood effects. Munro: for anxiety, shorter and lower-intensity programmes associated with more reduction.	Split the claim. Mood symptoms may track intensity. Workplace stress does not require a medal pace.
Modality	Walking, yoga, strength and mixed aerobic all beat inactive controls. Wilkie: yoga 0.49 , exercise 0.42 , mindfulness 0.44 — overlapping.	Offer a menu. Do not crown a single modality.
Supervised vs not	Conn: unsupervised $d = 0.52$ vs supervised 0.37 for depressive symptoms in healthy adults. Munro and Nath: group formats help adherence.	Start with company. Fade to self-practice. Count the reps either way.
Domain	Teychenne 2026, 3.32 million people: leisure-time PA $r = 0.205$ with mental health. Work-related PA $r = +0.134$ with mental ill-health.	Do not sell more labour as wellness. The programme must be chosen and non-productive.
Combined programmes	Wilkie combined node 0.73 from three trials. Nath: mind-body > body-only.	Promising. Under-powered. Build it as an option, not as a claim of superiority.
Duration	Singh: longer programmes had smaller effects. Wilkie exploratory: medium-length (5–8 weeks) stronger than very short.	Eight to twelve weeks is a defensible default. More weeks is not automatically more gain.

तीव्रता: मूड लक्षण तेज़ रफ़्तार से जुड़ सकते हैं। ऑफ़िस स्ट्रेस को मेडल रफ़्तार की ज़रूरत नहीं।

तरीका: मेन्यू दो। एक को ताज मत पहनाओ।

सुपरविजन: साथ शुरू करो। फिर अकेले प्रैक्टिस। रेप दोनों तरह गिनो।

डोमेन: और मेहनत को वेलनेस मत बेचो। प्रोग्राम चुना हुआ हो, उत्पादन वाला न हो।

मिला-जुला प्रोग्राम: उम्मीद। ताकत कम। विकल्प बनाओ, जीत का दावा मत।

अवधि: आठ से बारह हफ्ते एक ठोस डिफॉल्ट है। ज़्यादा हफ्ते अपने आप ज़्यादा फायदा नहीं।

6.6 Heterogeneity

फैलाव उस टैक्स का नाम है, जो चौड़ा सवाल पूछने पर लगता है।

Wilkie नेटवर्क I^2 कॉमन-इफ़ेक्ट नज़र में 74.2% था। रैंडम इफ़ेक्ट्स पर बैठ गया।

Rebar ने मेटा-एनालिसिस के पार खास फैलाव नहीं बताया।

Nath का ऑफ़िस अंक ऐसी किताब में बैठा है, जहाँ स्ट्रेस पर I^2 अक्सर 70% से ऊपर है।

Schleiner 2024 GRADE पर कम यकीन पर रुका। Breedvelt सक्रिय कंट्रोल पर लगभग गायब हो गया।

Prediction interval कम छपे। जहाँ हैं (Galante का डिस्ट्रेस अंतराल कॉन्फ़िडेंस जितना ही, क्योंकि फैलाव शून्य था), वहाँ एक प्रोग्राम बनाम बैठे रहने का छोटा-मध्यम असर स्थिर दिखता है। हर ऑफ़िस वही अंक देखेगा, ये दावा नहीं।

6.7 Publication bias and small-study effects

Wilkie: फ़नल प्लॉट टेढ़ा। Egger टेस्ट भी सिग्निफ़िकेंट। संवेदनशीलता जाँच ने एक्सरसाइज बनाम मनोवैज्ञानिक रैंकिंग नहीं उलटी।

Singh एक Egger पर नहीं टिका। बड़ी दिक्कत ये रही कि 97 में से 77 रिव्यू AMSTAR-2 पर बहुत कमज़ोर थीं।

Rebar से आधुनिक छोटी-स्टडी सुधार दोबारा नहीं ले सके। छोटे ऑफ़िस और योग ट्रायल में कुछ फूलन मान ली। काट कर साफ़ करने का दावा नहीं।

6.8 Risk of bias

Wilkie ने 183 ट्रायल पर RoB 2 चलाया: 7% कम जोखिम, 33% कुछ चिंता, 60% ऊँचा जोखिम।

रैंडमाइज़ेशन सबसे मजबूत डोमेन (81% कम जोखिम)। तय प्रोग्राम से हटना सबसे कमज़ोर (24% कम जोखिम)। नतीजा नाप 44% पर कम जोखिम। इंटेंट-टू-ट्रीट 33% पर कम जोखिम।

वॉक पर पट्टी नहीं बाँधी जा सकती। वॉक पहले रजिस्टर हो सकती है। कौन चला, गिना जा सकता है। नापने वाला पटरी से दूर रह सकता है। ज़्यादातर ट्रायल तीनों नहीं किए।

मनोवैज्ञानिक तरफ़ Galante का IPD ईमानदारी का बेंचमार्क है। पैसिव कंट्रोल के मुकाबले छोटे-मध्यम डिस्ट्रेस असर पर ऊँचा भरोसा।

Nath के 80 ऑफ़िस ट्रायल डिज़ाइन से लंबे रैंडमाइज़्ड ट्रायल हैं। दस साल पहले से बेहतर। कम जोखिम नहीं। Della Valle और Wadhen कई डोमेन में “कुछ चिंता” और छोटा k रखते हैं।

6.9 GRADE table

Table 4. Certainty of evidence (author-rated, review level)

Contrast	Estimate	Certainty	Why this grade
PA vs inactive, wellbeing, non-clinical	0.42 (0.26–0.57); Buecker d = 0.36	Moderate	Consistent direction. Downgraded for RoB and small-study effects.
PA vs psychological programmes, wellbeing	Difference $\approx$ 0.00 to 0.07	Low	Network more than pairwise. Combined node imprecise. RoB.
Combined PA + psychological vs inactive	0.73 (0.27–1.20)	Very low	Three trials. Two high risk. Walking only. Wide interval.
PA vs inactive, workplace mental-health complaints	Nath g = -0.56	Low	Workplace relevant. Heterogeneous. RoB not uniformly low.
Yoga vs inactive, workplace stress	Della Valle -0.67; Wadhen -0.96	Low	Small k. Yoga-only. Possible regional positivity bias.
PA vs inactive, mood symptoms, non-clinical	Rebar -0.50 dep.; -0.38 anx.	Low to moderate	Right population. Wide CI on depression.
Mindfulness vs passive, distress, community	Galante -0.32 (-0.41 to -0.24)	High	IPD, no heterogeneity, pre-registered. Psychological comparator.

07

Discussion

खास बात

– “ऑफ़िस ऐक्टिविटी प्रोग्राम ने मानसिक-
सेहत शिकायत 0.56 घटाई। 33.2 लाख लोगों में
नौकरी वाला श्रम खराब मानसिक सेहत से जुड़ा।

7.1 What the number means

अंक 0.62 नहीं है। वो अंक वॉकिंग-या-जॉगिंग का है, उन लोगों में जिन्हें डिप्रेशन की रेखा पार करनी पड़ी।

अंक “एक्सरसाइज जीती” भी नहीं है।

अंक ये है: बैठे रहने के मुकाबले 0.42। बने-बनाए मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम के मुकाबले 0.00। जिन वयस्कों को डिप्रेशन नहीं है।

स्टैंड-अप कॉमेडियन कहेगा: ध्यान ने कहा, भावनाओं के साथ बैठो। भावनाओं ने कहा, वॉक पर चलो। डेटा कहता है, दोनों चुटकुले चलते हैं। किसी की हँसी लंबी नहीं।

मशीन लर्निंग की भाषा में दो रेगुलराइज़र ने वैलिडेशन लॉस एक जैसा गिराया।

एक तरफ़ ध्यान की ट्रेनिंग। दूसरी तरफ़ दिल की धड़कन और ब्लॉक का चक्कर। लॉस एक हो तो टेस्ट सेट को परवाह नहीं। दोनों इस्तेमाल हो तो परवाह है। तीन ट्रायल के प्रोटोटाइप पर ओवरफ़िट हो तो भी परवाह है।

कोचिंग की भाषा में, वॉक कभी सोच वाले रेप की दुश्मन नहीं थी। वही लिखी हुई समझ को स्टेशनरी बनने से रोकती है।

रविवार को नोएडा की एक सेल्स मैनेजर ऐप में लिखती है: “लंच छूटे तो मैं टीम पर चिढ़ जाती हूँ।” सोमवार को वो लंच का समय ब्लॉक करती है और चाय की टपरी तक चलती है। मन होने का इंतज़ार नहीं करती।

वॉक तब गिनी जाती है, जब वजह हो: मैं शरीर से किए वादे निभाऊँ। वजह अगर “10K जीतो” है, तो काम बदल गया। ये पेपर छूट गया।

उद्यमी भाषा में हफ़्ते के वेलबीइंग का छोटा प्रोडक्ट टाउन हाल नहीं। मंगलवार को खत्म हो सकने वाला सेशन है। आठ हफ़्ते। दो या तीन सेशन। वॉकिंग, योग या स्ट्रेंथ। चाहें तो उसी दिन मनोवैज्ञानिक रेप। भेजो। स्ट्रेस, मूड और एक वेलबीइंग सवाल नापो। मेडल का इंतज़ार मत करो।

ऑफ़िस वाला रूप और छोटा है। गुरुग्राम के किसी टावर में ढलती दोपहर, वो सीढ़ियाँ हैं: तीन मंज़िल नीचे, तीन ऊपर, फिर डेस्क पर। पहले रिट्रीट बुक करो, वेटिंग लिस्ट हो तो चलने की सोचो — ऐसी कोई शर्त नहीं।

7.2 What the number does not mean

इसका मतलब ये नहीं कि इंसान बीमार हो तो फ़िज़िकल ऐक्टिविटी देखभाल की जगह ले ले। डायग्नोसिस डिप्रेशन का पेपर अब भी Noetel है। मिली-जुली आबादी का मध्यम असर अब भी Singh है। उन पेपरों से लड़ाई नहीं। उनकी सुर्खी चुराने से इनकार है।

इसका मतलब ये भी नहीं कि हर कर्मचारी 0.42 स्टैंडर्ड डिविएशन खिसकेगा। औसत जिम से नफ़रत करने वाले को छुपाता है। शिफ़्ट के बाद न चल पाने वाले को भी। फ़ैक्टरी गेट तक छह किलोमीटर पहले से चलने वाले को भी।

इसका मतलब ये भी नहीं कि नौकरी वाला शारीरिक काम रक्षा करता है। Teychenne और साथियों की 2026 अपडेट, सीनियर लेखक White, 33.2 लाख लोगों में ये दिखाती है: काम वाला शारीरिक काम मानसिक तबीयत खराब से जुड़ता है, बेहतर से नहीं। शौक वाला चलना-फिरना बेहतर मानसिक सेहत से जुड़ता है। भारत इस मॉडरेटर को नज़रअंदाज़ नहीं कर सकता। गोदाम का पिकर और लिफ़्टिंग नहीं माँगता। सॉफ़्टवेयर इंजीनियर स्लीप-ट्रैकर का लेक्चर नहीं माँगता। दोनों को चुना हुआ, गैर-उत्पादन वाला, दोहराने लायक सेशन चाहिए।

7.3 Limitations

मुख्य ट्रायल डेटा दोबारा नहीं चलाया। दोहराव की वजह से बड़ी डिप्रेशन अम्ब्रेला पोजिशनिंग कॉलम में रहीं।

Wilkie का नेटवर्क सवाल के लिए सही डिज़ाइन है। फिर भी बहुत तुलना अप्रत्यक्ष है। 60 फ्रीसदी ट्रायल ऊँचे बायस जोखिम पर। फॉलो-अप प्रोग्राम खत्म होते ही। छोटी स्टडी का झुकाव है। मिले-जुले प्रोग्राम की ताकत कम। ऑफिस अनुमान योग-भारी। स्टूडेंट नमूना ऑफिस नमूना नहीं। 23 भाषाओं वाले प्रोडक्ट जितनी भाषा रिपोर्टिंग कम। भारत डेस्क-योग में दिखता है। वॉक बनाम कोच में लगभग गायब।

हेड-टू-हेड पर GRADE कम है। ये ईमानदार ग्रेड है। कम यकीन का मतलब कोई संकेत नहीं, ये बात नहीं। संकेत है: दूसरे प्रोग्राम के बराबर। कुछ न करने से छोटा-मध्यम फायदा।

वेलबीइंग, स्ट्रेस और मूड पर एक REML g नहीं जोड़ा। सवाल अलग हैं। एक “डिस्ट्रेस” अंक साफ़ लगता, सच कम।

7.4 What this means for an Indian workplace programme

हैदराबाद की एक HR हेड को सोचिए, जिसके पास वेलबीइंग का एक ही बजट है। ताज़ा कॉर्पोरेट सर्वे में लगभग तीन में से पाँच भारतीय कर्मचारी बर्नआउट के लक्षण बताते हैं। काउंसलिंग की कुर्सियाँ कम हैं। ये रिव्यू उससे नहीं कहता कि कोचिंग हटा कर चलना-फिरना रख दो। कहता है: बिना डिप्रेशन वाले वयस्कों में बने-बनाए ऐक्टिविटी प्रोग्राम और बने-बनाए मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम वेलबीइंग में एक जैसा छोटा-मध्यम उठान देते हैं। कुछ न करने के मुकाबले करीब $g = 0.42$ । दोनों के बीच फ़र्क़ लगभग शून्य। मिला-जुला प्रोग्राम बड़ा दिखता है ($g = 0.73$), लेकिन तीन ट्रायल पर टिका है। तो पैकेज छोटा, चुना हुआ और फुर्सत के समय का हो। मंगलवार और गुरुवार को लंच के समय रिसेप्शन से एक वॉकिंग ग्रुप निकलता है। जिसे पसंद हो, उसके लिए योग क्लास या स्ट्रेंथ सर्किट। हफ़्ते में दो-तीन सेशन, आठ से बारह हफ़्ते, और जो दोनों चाहे उसके लिए ऐप में छोटा मनोवैज्ञानिक रेप। गोदाम में ज़्यादा उठाने-धरने को वेलनेस मत गिनो। नौकरी वाला शारीरिक काम खराब मानसिक सेहत से जुड़ता है। भारत में ऑफिस योग ट्रायल हैं। हिंदी, तमिल या दूसरी अनुसूचित भाषा में ऐक्टिविटी बनाम कोचिंग का लगभग कोई हेड-टू-हेड नहीं। DPDP वाले रिपोर्टिंग मानक भी नहीं। ये खाली जगह है। इसी को ये प्रोग्राम बंद करे।

7.5 Research gaps, with the India gap named

दुनिया की खाली जगह ये है: कामकाजी, बिना डायग्नोसिस वाले वयस्कों में वॉकिंग या स्ट्रेंथ बनाम मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम के सीधे, पहले रजिस्टर, पर्याप्त ताकत वाले ट्रायल। छह और बारह महीने का फॉलो-अप। सक्रिय कंट्रोल। नतीजे में वेलबीइंग भी, सिर्फ़ लक्षण स्केल नहीं।

भारत की खाली जगह और नुकीली है। भारतीय कामकाजी वयस्कों में सबक्लिनिकल स्ट्रेस, मूड या वेलबीइंग पर फ़िज़िकल ऐक्टिविटी बनाम मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम का कोई CTRI-इंडेक्स, independently दोहराया RCT नहीं मिला। अनुसूचित भाषा में डिलीवरी। भारत में रखा डेटा। सार्वजनिक प्रोटोकॉल। Wadhen 2025 दिखाता है कि भारतीय डेस्क-योग ट्रायल हैं। उन्होंने वो मुकाबला नहीं निपटाया, जो ये पेपर पूछता है। कुछ भारतीय योग ट्रायल के सकारात्मक झुकाव की पुरानी चिंता भी साथ है। अगली

भारतीय स्टडी अच्छे अर्थ में बोरिंग हो: पहले रजिस्टर, पर्याप्त ताकत, ज़रूरत हो तो दो भाषा, DPDP के अनुकूल, सक्रिय कंट्रोल के रूप में मनोवैज्ञानिक प्रोग्राम, सिर्फ़ वेट-लिस्ट नहीं।

दूसरी भारतीय खाली जगह डोमेन है। कॉम्प्यूट की वॉक और भारी शिफ्ट शौक वाला प्रोग्राम नहीं। अगले ट्रायल डोमेन साफ़ लिखें। लंबी शिफ्ट को वेलबीइंग की खुराक न मानें।

तीसरी खाली जगह प्रोडक्ट जैसी है। व्हाट्सऐप-फ़र्स्ट, कई भाषा, इंसान के हाथ वाली कोचिंग प्लस मूवमेंट रेप – प्रोग्राम असल में ऐसे चलेंगे। डिजिटल-एक्टिविटी वर्कर रिव्यू ने हल्के मूड पर मध्यम असर और स्ट्रेस पर छोटा-मध्यम असर दिखाया। हाजिरी की रिपोर्ट पतली। ये अगले ट्रायल का स्पेक है। इंतज़ार की वजह नहीं।

08

FAQ

Q1 Does a lunch walk work as well as a mindfulness course if I am not depressed?

हाँ, सबूत की सीमा में। 22,811 बिना डायग्नोसिस वाले वयस्कों में एक्सरसाइज ने वेलबीइंग 0.42 बढ़ाया। माइंडफुलनेस ने 0.44। फ़र्क़ 0.02। जो दोहरा सको, वही चुनो।

Q2 If I already feel fine, is there anything left to gain?

हाँ। तंदुरुस्त वयस्कों में भी उठान है: वेलबीइंग पर 0.36, हल्के उदास स्कोर पर 0.37 से 0.52, चिंता पर 0.22। ठीक होना धाराप्रवाह होना नहीं। फायदा क्लिनिकल डिप्रेशन से छोटा है। सच है।

Q3 Should our company drop the coach and start a step challenge?

नहीं। ऑफ़िस ऐक्टिविटी प्रोग्राम मानसिक-सेहत शिकायत 0.56 घटाते हैं। कोचिंग प्रोग्राम समुदाय में डिस्ट्रेस करीब 0.32 घटाते हैं। बराबरी छँटनी नहीं। दोनों दो। लोग चाहें तो मिलाओ।

Q4 Is yoga better because we are in India?

कानून नहीं। छोटे रिव्यू में ऑफिस योग का स्ट्रेस असर बढ़ा है (-0.67 to -0.96)। एक रिव्यू की 15 में से 9 डेस्क स्टडी भारत की। दूसरे सक्रिय प्रोग्राम के मुकाबले बढ़त सिकुड़ती है। लंबे फॉलो-अप पर सक्रिय कंट्रोल आगे भी खिंच सकता है। योग दो। अकेला दरवाज़ा मत बनाओ।

Q5 How hard do I have to go?

स्ट्रेस के लिए मेडल जितना नहीं। मूड लक्षणों में तेज़ रफ्तार ज़्यादा मदद करती है। हफ्ते के तनाव के लिए आठ-बारह हफ्ते, हफ्ते में दो-तीन चुने सेशन, बंद पड़े जिम कार्ड से बेहतर। नौकरी का श्रम गिना नहीं जाता। ये बात 33.2 लाख लोगों से आई।

09

References

1. Wilkie L, Fisher Z, Geidel A, Goodall I, Kamil S, Davies E, Kemp AH. A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials of well-being-focused interventions. *Nat Hum Behav.* 2026;10:715-726. doi:10.1038/s41562-025-02369-1
2. Singh B, Olds T, Curtis R, Dumuid D, Virgara R, Watson A, Szeto K, O'Connor E, Ferguson T, Eglitis E, Miatke A, Simpson CEM, Maher C. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med.* 2023;57(18):1203-1209. doi:10.1136/bjsports-2022-106195
3. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ.* 2024;384:e075847. doi:10.1136/bmj-2023-075847
4. Rebar AL, Stanton R, Geard D, Short C, Duncan MJ, Vandelanotte C. A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychol Rev.* 2015;9(3):366-378. doi:10.1080/17437199.2015.1022901
5. Munro NR, Teague S, Somoray K, Simpson A, Budden T, Jackson B, Rebar A, Dimmock J. Effect of exercise on depression and anxiety symptoms: systematic umbrella review with meta-meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2026;60(8):590. doi:10.1136/bjsports-2025-110301
6. van Agteren J, Iasiello M, Lo L, Bartholomaeus J, Kopsaftis Z, Carey M, Kyrios M. A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nat Hum Behav.* 2021;5:631-652. doi:10.1038/s41562-021-01093-w
7. Galante J, Friedrich C, Collaboration of Mindfulness Trials (CoMinT), Dalgleish T, Jones PB, White IR. Individual participant data systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials assessing adult mindfulness-based programmes for mental health promotion in non-clinical settings. *Nat Ment Health.* 2023;1:462-476. doi:10.1038/s44220-023-00081-5
8. Buecker S, Simacek T, Ingwersen B, Terwiel S, Simonsmeier BA. Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychol Rev.* 2021;15(4):574-592. doi:10.1080/17437199.2020.1760728

9. Conn VS. Depressive symptom outcomes of physical activity interventions: meta-analysis findings. *Ann Behav Med.* 2010;39(2):128-138. doi:10.1007/s12160-010-9172-x
10. Conn VS. Anxiety outcomes after physical activity interventions: meta-analysis findings. *Nurs Res.* 2010;59(3):224-231. doi:10.1097/NNR.0b013e3181dbb2f8
11. Nath A, et al. Move to improve: meta-analysis of workplace physical activity interventions. *J Occup Health Psychol.* 2025;30(3):176-198. doi:10.1037/ocp0000401
12. Della Valle E, Palermi S, Aloe I, Marcantonio R, Spera R, Montagnani S, Sirico F. Effectiveness of workplace yoga interventions to reduce perceived stress in employees: a systematic review and meta-analysis. *J Funct Morphol Kinesiol.* 2020;5(2):33. doi:10.3390/jfmk5020033
13. Wadhen V, Pavey L, Vyas NS. Exploring the effectiveness of yoga interventions in improving the well-being and productivity of desk-based workers: a systematic review and meta-analysis. *Appl Psychol.* 2025;74(6):e70040. doi:10.1111/apps.70040
14. Schleinker A, Moosburner A, Anheyer D, Burgahn L, Cramer H. Effects of yoga on stress in stressed adults: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry.* 2024;15:1437902. doi:10.3389/fpsy.2024.1437902
15. Breedvelt JJF, Amanvermez Y, Harrer M, Karyotaki E, Gilbody S, Bockting CLH, Cuijpers P, Ebert DD. The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: a meta-analysis. *Front Psychiatry.* 2019;10:193. doi:10.3389/fpsy.2019.00193
16. Teychenne M, Sousa GM, Baker T, et al. Domain-specific physical activity and mental health: an updated systematic review and multilevel meta-analysis in a combined sample of 3.3 million people. *Br J Sports Med.* 2026;60(4):267-285. doi:10.1136/bjsports-2025-109806
17. Conn VS, Hafdahl AR, Cooper PS, Brown LM, Lusk SL. Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *Am J Prev Med.* 2009;37(4):330-339. doi:10.1016/j.amepre.2009.06.008
18. Cramer H, Langhorst J, Dobos G, Lauche R. Associated factors and consequences of having a positive outcome in yoga randomized controlled trials: a systematic review. *Complement Ther Med.* 2015. doi:10.1016/j.ctim.2015.07.001

लेखक के बारे में

लेखक के बारे में

डॉ. अतुल असवानी; मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच
अतुल असवानी मुंबई के साइकियाट्रिस्ट और ट्रेंड रिज़ल्ट्स कोच हैं। वे इमोशनऐप बनाते हैं। ये नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस प्लेटफ़ॉर्म है। भारतीय प्रोफ़ेशनल्स के लिए रोज़ के रेप, एआई कोच और इंसान का हाथ, व्हाट्सऐप-फ़र्स्ट, 23 भाषाएँ, भारत में डेटा, DPDP, ISO 9001 और ISO 13485। उन्हें वो प्रैक्टिस पसंद है, जिसे मंगलवार को दोहराया जा सके।

हवाला कैसे दें

Aswani A. 22,811 लोगों की स्टडी: वॉक और माइंडफुलनेस का असर एक जैसा — 0.42. EmotionApp Research Paper 15 (Hindi edition). Mumbai: Tranquilo Meditek Sytems Private Limited; 2026. <https://emotionapp.in/research/move-for-mood-not-medals>

अपडेट

Last updated 22 September 2026

नोट

इमोशनऐप एक नॉन-क्लिनिकल इमोशनल फ़िटनेस कोचिंग प्लेटफ़ॉर्म है। यह पेपर प्रैक्टिस, तरीकों और कोचिंग के बारे में है। यह थेरेपी, इलाज, डायग्नोसिस या मेडिकल सलाह नहीं है।

© 2026 Tranquilo Meditek Sytems Private Limited, Mumbai
· emotionapp.in

सुरक्षा नोट

अगर आप परेशानी में हैं, तो किसी योग्य प्रोफ़ेशनल से या Tele-MANAS (14416) पर बात करें।