Sporten helpt bij depressie.

Haio: VAN ENGELAND Maarten , KUL
Promotor: VANKRUNKELSVEN Patrik , KUL
Praktijkopleider: DE ROOIJ Jacqueline , VANDENBROUCKE Michel , VANDER STUYFT Maria

Context: Depressie is een veel voorkomende ziekte die gepaard gaat met een duidelijke vermindering van levenskwaliteit. Sporten kan helpen om klachten van depressie te verminderen.

Onderzoeksvraag: Dit systematisch literatuuronderzoek focust op de effectiviteit van sporten als behandeling voor depressie. Bovendien willen we de meest efficiënte manieren van sporten achterhalen om depressieve klachten te verminderen

Methode: De databases Pubmed, Embase en Cochrane library werden doorzocht op Engelstalige studies die het effect van sporten op depressieve klachten onderzochten bij klinisch vastgestelde depressie. Studies over postpartum depressie, studies bij patiënten <18jaar oud en niet-gerandomiseerde studies werden niet weerhouden. Studies die een gelijkaardige opzet en uitkomstmaat hadden, werden samengebracht in meta-analyses.

Resultaten: Van 2259 potentieel relevante studies werden 16 studies weerhouden. Alle 16 studies waren Randomized Controlled Trials (RCT's). Van 4 RCT's werden 2 meta-analyses gemaakt over het effect van sporten in vergelijking met antidepressiva op remissie van depressie op korte- en lange termijn. Sporten lijkt even effectief als antidepressiva zowel op korte- als op lange termijn en effectiever dan de gebruikelijke behandeling door de huisarts op korte termijn. Studies die sporten vergeleken met placebo waren niet sluitend. Het effect van sporten treedt pas op vanaf een zekere dosis, lijkt onafhankelijk van de intensiteit of de frequentie van het sporten en blijft behouden op lange termijn. De manier van sporten en al dan niet supervisie bij het sporten lijken geen verschil te geven.

Conclusie: Sporten is een effectieve behandeling voor depressie en zou een laagdrempelig alternatief kunnen zijn voor gebruik van antidepressiva of de normale behandeling door de huisarts. Verder kwalitatief onderzoek dient te gebeuren om de meest efficiënte manier van implementatie te achterhalen.