Het effect van fysieke activiteit op depressieve klachten: literatuuroverzicht

Haio: HANSSENS Anne-Sophie , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: Mestdagh Hans , Stas Cornelia , VAN STEENWEGHEN Steven

Context: In juni 2023 bedroeg de prevalentie van depressieve klachten 15% in de Belgische bevolking. De WHO adviseert voldoende aerobe fysieke activiteit en krachttraining voor een gezonde geest en lichaam. Ook de NHG richtlijn over depressie adviseert lichaamsbeweging als onderdeel van de behandeling.

Onderzoeksvraag: In deze studie wou ik een literatuuroverzicht bekomen van het effect van fysieke activiteit op depressieve klachten.

Methode: Ik zocht in Pubmed, Cochrane Library en Embase. Ik zocht naar studies die het effect van fysieke activiteit op depressieve klachten bestudeerden bij mensen van 18 tot 74 jaar oud zonder andere comorbiditeiten en die gepubliceerd werden tussen 01 januari 2019 en 31 december 2023. De methodologische kwaliteit van de geïncludeerde studies werd beoordeeld aan de hand van de PEDro score.

Resultaten: Na selectie op basis van titel en abstract en het lezen van artikels werden uiteindelijk tien studies geïncludeerd. De PEDro scores van de geïncludeerde studies varieerden van slechte methodologische kwaliteit tot goede methodologische kwaliteit. Omwille van de heterogeniciteit van de studiedesigns van de geïncludeerde studies koos ik ervoor om een beschrijvende analyse te maken. Alle geïncludeerde studies toonden een positief effect van fysieke activiteit op depressieve klachten. Aerobe fysieke inspanning, stretchoefeningen en krachtoefeningen bleken allemaal een verbetering van depressieve klachten te geven. In vergelijking met enkel aerobe fysieke inspanning of krachttraining bleek een combinatie van aerobe fysieke inspanning en krachtoefeningen een synergistisch effect te hebben op de vermindering van depressieve symptomen. Aerobe fysieke activiteit bleek ook een gunstig effect te hebben op cognitieve functies bij mensen met een depressie. Vrije keuze van intensiteit van fysieke activiteit had blijkbaar ook een groter effect op depressieve klachten dan wanneer de intensiteit opgelegd werd. Wanneer deelnemers meerdere uren per week sportten en reeds enkele jaren sport beoefenden bleek de prevalentie van depressieve klachten ook lager. BDNF speelt mogelijks een rol in het neurochemisch proces van het ontstaan van depressieve klachten en is bij mensen met een depressie gedaald. Actieve inspanning, ongeacht intensiteit, bleek een transiente stijging van BDNF levels te geven.

Conclusie: Het implementeren van fysieke activiteit in de behandeling van depressie kan een goed effect hebben op het verminderen van depressieve klachten. Gebruikte afkortingen: WHO: World Health Organisation; NHG: Nederlands Huisartsen Genootschap; PEDro: Physiotherapy Evidence Database; BDNF: brain-derived neurotrophic factor