De rol van fysieke activiteit in de preventie van burn-out: een systematische review

Haio: Sysmans Elise , KUL
Promotor: Duvivier Bernard , KUL
Praktijkopleider: BERGOETS Marjolijn , VAN BRUGGEN Danielle , VAN TILBORGH Bart

Context: Burn-out is een veelvoorkomende aandoening die de laatste decennia aanzienlijk in prevalentie en (h)erkenning is gestegen en die leidt tot een aanzienlijke lijdensdruk voor patiënten en maatschappelijke kosten. Burn-out is een ernstige vorm van overspanning, gekarakteriseerd door langdurige gevoelens van uitputting. Fysieke activiteit krijgt steeds meer aandacht als mogelijke bescherming tegen burn-out. De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) raadt volwassenen aan om voldoende lichaamsbeweging te krijgen als onderdeel van een gezonde levensstijl.

Onderzoeksvraag: Deze systematische review richt zich op de vraag of fysieke activiteit kan helpen bij de primaire preventie van burn-out.

Methode: Er werd een systematische review uitgevoerd, waarin uitsluitend interventiestudies geïncludeerd werden. De databanken Pubmed, Embase en SportDiscus werden doorzocht tot februari 2025. Zes van de 2381 gevonden publicaties werden volgens in- en exclusiecriteria geselecteerd. Er werden uitsluitend studies geïncludeerd die fysieke activiteit onderzochten als preventieve interventie op burn-out. De studies waren gericht op volwassenen tussen 18 en 64 jaar, die geen diagnose van burn-out of een andere psychische aandoening hadden. Een PRISMA flow diagram werd opgesteld.

Resultaten: Zes interventiestudies werden geïncludeerd, variërend van gerandomiseerde gecontroleerde trials tot quasi-experimentele studies. De interventies varieerden van cardiovasculaire training tot krachttraining en high-intensity interval training (HIIT). In vier van de zes studies werd een significante positieve invloed gezien van fysieke activiteit op burn-outsymptomen, zoals verminderde emotionele uitputting en verhoogde persoonlijke bekwaamheid. Daarnaast werd een verbeterde levenskwaliteit en vermindering van ervaren stress waargenomen. In één studie bleek een hogere intensiteit van fysieke activiteit effectiever dan lagere intensiteit, terwijl groepsgebaseerde activiteit een positiever effect had op sociale relaties.

Conclusie: Discussie: Fysieke activiteit kan een waardevolle preventieve maatregel zijn tegen burn-out. Cardiovasculaire en krachttraining bleken beide effectief, hoewel ze verschillende aspecten van burn-outsymptomen beïnvloeden. Groepsinterventies hadden een positief effect op sociale verbondenheid, terwijl intensievere fysieke activiteit een groter effect leek te hebben op burn-outsymptomen. De resultaten zijn veelbelovend, maar de beperkte steekproefgrootte, de variatie in interventies en het korte verloop van de studies beperken de generaliseerbaarheid. Conclusie: Fysieke activiteit heeft een positieve invloed op het verminderen van burn-outsymptomen bij werkende volwassenen. Het biedt een laagdrempelige en effectieve aanvulling in de preventie en aanpak van burn-out, hoewel verdere studies noodzakelijk zijn om de lange-termijn effecten en de optimale interventiestrategieën beter te begrijpen. Huisartsen zouden fysieke activiteit kunnen aanbevelen als preventieve maatregelen voor patiënten met werkgerelateerde stress of beginnende burn-outsymptomen, als onderdeel van de bredere aanpak van burn-out. Het type activiteit wordt best afgestemd op de individuele voorkeuren van de patiënt.