

Effect van lichamelijke activiteit op depressie en angst

C.A.J. Baas, H. Knegtering, S.K. Spoelstra

Lichamelijke activiteit kan depressie en angstklachten verminderen. Open vragen blijven bij welke populaties de effecten het grootst zijn en welke vorm, duur, frequentie en intensiteit van activiteit het meest effectief zijn.

Munro e.a. onderzochten dit met een *umbrella review* en meta-meta-analyse van interventiestudies met controle-groep.¹ Zij includeerden meta-analyses waarin somatische oorzaken van stemmingsstoornissen expliciet waren uitgesloten. Doel was het effect van lichamelijke activiteit op depressie en angst te schatten voor alle leeftijdsgroepen. Daarnaast bekeken zij welke interventiekenmerken (type, duur, frequentie, intensiteit, mate van supervisie, en training in groep) samenhangen met de effectgrootte.

Voor depressie includeerden zij 57 meta-analyses (samen circa 800 onderzoeken) met in totaal 57.930 deelnemers (10-90 jaar). Over alle vormen van activiteit samen was het gestandaardiseerde gemiddelde verschil (SMD) 0,61 en het 95%-betrouwbaarheidsinterval (95%-BI) 0,54-0,69.

Aerobe activiteit liet de grootste effecten zien (SMD: 0,81; 95%-BI: 0,60-1,01), doorgaans geïnterpreteerd als een matig tot groot effect. Ook krachttraining (SMD: 0,62; 95%-BI: 0,31-0,93), mind-body-interventies zoals yoga en mindfulness (SMD: 0,53; 95%-BI: 0,39-0,66) en gecombineerde programma's (SMD: 0,60; 95%-BI: 0,52-0,68) waren effectief.

Alle vier de intensiteitscategorieën (laag, matig, matig tot hoog en hoog) waren geassocieerd met een significant en klinisch relevant effect; matige intensiteit gaf het sterkste effect (SMD: 1,02; 95%-BI: 0,35-1,68). In subgroepanalyses leken begeleide groepsprogramma's en een trainingsfrequentie van ten minste 3 keer per week samen te hangen met grotere effecten. Verder werden relatief grote effecten gevonden bij jongvolwassenen en bij vrouwen in de perinatale periode.

Voor angst werden 23 meta-analyses (258 onderzoeken) geïnccludeerd met in totaal 19.368 deelnemers. De effecten waren kleiner, maar nog steeds relevant: over alle vormen van activiteit samen was de SMD 0,47 (95%-BI: 0,36-0,59). Ook bij angst gaf aerobe activiteit de hoogste SMD: 0,60 (95%-BI: 0,33-0,87). De overige vormen waren eveneens effectief, maar met iets lagere SMD's. Opvallend is dat de grootste effecten bij angst werden gevonden voor kortdurende interventies (tot 8 weken) met lage intensiteit; hoge intensiteit hing samen met kleinere effecten. Ook de optimale frequentie was lager: tot 2 keer per week. Er was onvoldoende materiaal om de invloed van training in groepsverband te beoordelen.

AUTEURS

Cees Baas, psychiater, Zwolle.

Rikus Knegtering, psychiater en psychotherapeut, GGz Drenthe, senior onderzoeker, Rob Giel onderzoekscentrum en UMC Groningen.

Kor Spoelstra, psychiater, waarnemend geneesheer-directeur Verslavingszorg Noord Nederland, Groningen. Associate lector Verslaving en Leefstijl, NHL Stenden Hogeschool, Leeuwarden.

Correspondentie

Cees Baas (cees.baas@mac.com).

Geen strijdige belangen gemeld.

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 20-5-2026.

De auteurs concluderen dat lichamelijke activiteit vergelijkbare effectgroottes kan hebben als farmacotherapie en psychologische behandeling en daarom een prominente plaats verdient in behandeladviezen, zeker ook gezien de overige gezondheidsvoordelen, de kosteneffectiviteit en de goede toegankelijkheid.

Als beperkingen benoemen zij de lage kwaliteit van veel meta-analyses en de grote variatie in definities van intensiteit en duur van de activiteiten.

Ons valt op dat sommige betrouwbaarheidsintervallen breed zijn. Dit onderstreept dat meer (en vooral goed) onderzoek nodig is om de optimale vorm, intensiteit en duur van activiteit te bepalen. Tegelijkertijd zijn zelfs de ondergrenzen van meerdere betrouwbaarheidsintervallen klinisch relevant. Dit onderzoek ondersteunt dat lichamelijke activiteit een belangrijke interventie is voor behandeling van depressie en angst, met relatief grote effecten bij jongvolwassenen en bij vrouwen in de perinatale periode. Daarnaast suggereren de analyses dat type, intensiteit, duur en frequentie van de activiteit de effectgrootte mede bepalen.

LITERATUUR

- 1 Munro NR, Teague S, Somoray K, e.a. Effect of exercise on depression and anxiety symptoms: systematic umbrella review with meta-meta-analysis. *Br J Sports Medicine* 2026; 60: 590-9.