

Fysisk träning kan minska depression bland äldre

I en systematisk litteraturöversikt av Heinzl med kollegor (2015) undersöktes effekter av regelbunden fysisk träning som behandling mot depression, både upplevda symtom och kliniska diagnoser, hos äldre. Översikten visar på en positiv effekt av all form av fysisk träning och då främst Qi Gong och Tai Chi.

Den systematiska översikten består av en sammanvägning av resultaten från 18 enskilda forskningsstudier. Sammanvägningen visar att all form av regelbunden fysisk träning minskade både upplevda depressiva symtom och diagnosticerad depression bland äldre. Den sammanvägda effekten var måttlig. Resultaten bör tolkas med försiktighet eftersom de bygger på små separata studier och eftersom effekterna har mätts direkt efter att interventionerna avslutades, inga långtidsuppföljningar har alltså gjorts.

Qi Gong och Tai Chi visade sig ge bäst effekt, vilket enligt författarna kan bero på att dessa träningsformer omfattar både fysiska och mentala dimensioner. Ledarledd träning visade på bättre effekter än träning utförd på egen hand. Forskarna jämförde också fysisk träning med andra aktiviteter, t.ex. att läsa tidningen, delta i hälso-undervisning eller att få besök. Resultaten visar att fysisk träning gav bättre effekter än dessa aktiviteter.

BAKGRUND OCH METOD

Depression är den vanligaste psykiska sjukdomen bland personer över 60 år. I en systematisk litteraturöversikt gjorde Heinzl och kollegor (2015) en sammanvägning av resultaten från 18 forskningsstudier, med totalt 1 063 deltagare,

för att undersöka om regelbunden fysisk träning minskar depressiva symptom eller diagnosticerad depression bland äldre. Forskarna jämförde olika former av fysisk träning med varandra, samt fysisk träning med andra aktiviteter, t.ex. att få besök eller att delta i hälso-undervisning.

I översikten ingår enbart studier där deltagarna slumpmässigt delats in i grupper, antingen i grupper som erbjudits fysisk träning eller grupper som erbjudits andra former av insatser eller inga insatser alls (så kallade randomiserade kontrollerade studier). Effekterna har mätts direkt efter avslutad intervention med vedertagna instrument för att mäta depressiva symtom eller för att ställa klinisk diagnos. Studiedeltagarna kunde ha flera sjukdomstillstånd utöver depression, men inte allvarliga kognitiva begränsningar, såsom exempelvis Alzheimers. Studiedeltagarnas medelålder skulle vara minst 60 år.

Sammanvägd effekt av fysisk träning mot depression bland äldre

Form av fysisk träning	Effekt ¹
Sammanvägning av alla former av fysisk träning	Måttlig
Konditionsträning	Måttlig
Styrketräning	Måttlig
Qi Gong och Tai Chi	Stor
Kombination av konditions- och styrketräning	Liten
Ledarledd träning	Måttlig
Träning på egen hand	Obetydlig

¹ Effektstorlek: <0,2 = ingen eller obetydlig, 0,2–0,5 = liten; 0,5–0,8 måttlig; ≥0,8 = stor (enligt Cohens riktvärden)

MÅLGRUPP Det här bladet riktar sig till beslutsfattare och andra som arbetar med hälsosamt åldrande och äldres psykiska hälsa. Det riktar sig exempelvis till dig som arbetar med vård och omsorg om äldre.

REFERENS Heinzl S, Lawrence JB, Kallies G, Rapp M och Heissel A. Using exercise to fight depression in older adults: A systematic review and meta-analysis. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*. 2015;28(4):149–162.