

## Sport-Interventionen lindern depressive Symptome Jugendlicher

**Datum:** 05.05.2023

**Original Titel:**

Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Sportliche Interventionen bei pädiatrischen depressiven Symptomen
- Systematischer Review und Metaanalyse
- 21 Studien mit insgesamt 2 441 Teilnehmern, durchschnittliches Alter von 14 Jahren
- Körperliche Aktivität mit Reduktion depressiver Symptome vs. Kontrollbedingung assoziiert
- Größere Effekte bei Alter ab 13 Jahren und diagnostizierter psychischer Erkrankung

**MedWiss - Kann eine Bewegungs-Intervention depressive Symptome bei Kindern und Jugendlichen lindern? Dies untersuchte ein systematischer Review mit Metaanalyse über 21 Studien und insgesamt 2 441 Studienteilnehmern. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass Interventionen mit dem Schwerpunkt körperlicher Aktivität mit signifikanter Minderung depressiver Symptome im Vergleich zu Kontrollbedingungen, besonders bei Jugendlichen ab 13 Jahren, assoziiert war.**

---

Depression ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Jedoch stehen für diese Patientengruppe deutlich weniger Behandlungsoptionen offen als für erwachsene Patienten. Interventionen mit Schwerpunkt der körperlichen Aktivität werden als vielversprechend angesehen, ob als alternative oder ergänzende Behandlung zu einer antidepressiven Therapie.

### **Welche Rolle spielen sportliche Interventionen bei pädiatrischen depressiven Symptomen?**

Die vorliegende Studie prüfte, ob ein Zusammenhang zwischen Bewegungs-Interventionen (im Vergleich zu einer Kontrollbedingung) und depressiven Symptomen bei Kindern und Jugendlichen besteht. Dazu ermittelten die Wissenschaftler relevante Studien mit Veröffentlichung bis Februar 2022 aus den medizin-wissenschaftlichen Datenbanken PubMed, CINAHL, PsycINFO, EMBASE und SPORTDiscus. Die Studiendaten wurden auf Veränderungen depressiver Symptome hin analysiert, gemessen mit validierten Depressionsskalen anschließend an die Intervention und in der Nachsorge.

Die Wissenschaftler schlossen 21 Studien mit insgesamt 2 441 Teilnehmern (47,0 % männlich, n= 1 148; 53,0 % weiblich, n = 1 293) im durchschnittlichen Alter von 14 Jahren (+/- 3) in die Analyse ein. Die Metaanalyse der Symptomunterschiede nach der Intervention zeigten, dass körperliche Aktivität

mit einer Reduktion depressiver Symptome im Vergleich zur Kontrollbedingung assoziiert war ( $g = -0,29$ ; 95 % Konfidenzintervall, KI:  $-0,47 - -0,10$ ;  $p = 0,004$ ). In der Nachsorge (Analyse über 4 Studien) waren hingegen keine Unterschiede zwischen körperlicher Aktivität und Kontrollbedingung gefunden worden ( $g = -0,39$ ; 95 % KI:  $-1,01 - 0,24$ ;  $p = 0,14$ ).

### **Körperliche Aktivität mit Reduktion depressiver Symptome assoziiert**

Die Studien wiesen eine moderate Heterogenität auf ( $I^2 = 62,9$  %; 95 % KI: 40,7 % - 76,8 %). Berücksichtigten die Autoren in ihrer Analyse ein unterschiedliches Ausmaß an körperlicher Aktivität in den Studien, das Studiendesign, den Gesundheitszustand der Teilnehmer und ob die Studien offen oder verblindet durchgeführt worden waren, änderte sich das Gesamtergebnis dennoch nicht. Sekundäre Analysen demonstrierten jedoch, dass die zeitliche Struktur der Interventionen (z. B. Dauer unter 12 Wochen, Intervention 3-mal wöchentlich, Intervention ohne Supervision) sowie Charakteristika der Teilnehmer (z. B. Alter ab 13 Jahren, psychische Erkrankung und/oder Depressionsdiagnose) einen Einfluss auf den Behandlungseffekt haben können. Größere Effekte auf depressive Symptome wurden bei Teilnehmern gesehen, die älter als 13 Jahre waren oder die an einer diagnostizierten psychischen Erkrankung und/oder Depression litten.

### **Jugendliche profitieren stärker von Bewegungsinterventionen**

Die exakten Zusammenhänge zwischen Frequenz der Anwendung, Dauer sowie ob mit Begleitung oder ohne Supervision sind bislang jedoch noch nicht klar und sollten weiter untersucht werden. Die Autoren schließen, dass sportliche Betätigung eine therapeutische Rolle, alternativ oder ergänzend zu anderen antidepressiven Behandlungen, bei der Therapie depressiver Symptome bei Kindern und Jugendlichen spielen kann.

#### **Referenzen:**

Recchia F, Bernal JDK, Fong DY, Wong SHS, Chung PK, Chan DKC, Capio CM, Yu CCW, Wong SWS, Sit CHP, Chen YJ, Thompson WR, Siu PM. Physical Activity Interventions to Alleviate Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr. 2023 Jan 3. doi: 10.1001/jamapediatrics.2022.5090. Epub ahead of print. PMID: 36595284.