

Fysieke activiteit is een belangrijk kenmerk van gezond ouder worden. Mensen met een depressie bewegen doorgaans minder dan gezonde mensen terwijl een toename van fysieke activiteit positieve gezondheidsuitkomsten zou kunnen hebben. De mate waarin mensen bewegen en de prevalentie van depressie is anders voor verschillende leeftijdsgroepen. We hebben daarom onderzocht of de relatie tussen fysieke activiteit en depressie wordt beïnvloed door leeftijd. Ook onderzochten we of functionele beperkingen en het gevoel controle te hebben over het eigen leven hier een rol in spelen. Dit hebben we gedaan door in de NESDO en NESDA studie te kijken in een groep deelnemers van verschillende leeftijden (18-88 jaar) die bij de eerste meting een depressie hadden. We vonden voor alle leeftijden dat mensen die voldoende fysieke activiteit hadden vaker in hersteld waren van hun depressie na 2 jaar. Daarnaast vonden we bij jongere respondenten dat fysieke activiteit verbetering voorspelde op de ernst van de depressie symptomen na 2 jaar. Dit laatste vonden we niet bij oudere deelnemers. We zagen ook bij alle leeftijden dat de mate van fysieke activiteit over 2 jaar redelijk gelijk bleef en vonden geen voorspellende waarde van depressie kenmerken op verandering in de fysieke activiteit in 2 jaar.

We kunnen concluderen dat leeftijd alleen van invloed is op de relatie tussen fysieke activiteit en de ernst en het beloop van de depressieve symptomen. Dat we dit wel bij jongere maar niet bij de oudere respondenten vonden kan mogelijk verklaard worden doordat onderliggende somatisch lijden van invloed kan zijn op de score van depressie symptomen bij de oudere populatie. Daarnaast kunnen we stellen dat bij alle leeftijden voldoende bewegen belangrijk is voor het in remissie gaan van depressie, maar ook dat mate van bewegen bij alle leeftijden niet veel veranderd over de tijd in deze groep. Dit is van belang om mee te nemen in verdere ontwikkeling van leefstijl interventies bij mensen met een depressie, ongeacht leeftijd.