

Aerobic exercise in depression and anxiety disorders

Exercise is necessary for well-being and is suggested for healthy life. Generally, exercise may be added to primary treatment in all health problems. If an exercise is increasing our pulse (heart rate) between 60% and 90%, it is accepted as an aerobic exercise. The formula of this is very simple: $220 - \text{age}$.¹

Aerobic exercise is suggested for psychiatric disorders (anxiety disorders, depression, schizophrenia, dementia, etc.) as additional treatment. It must be undertaken three times weekly.^{1,2} Smith et al. have reported that aerobic exercise is associated with improvements in attention, executive functions, and memory.³

Some studies have reported that regular aerobic exercise may reduce the symptoms of anxiety disorders,⁴⁻⁶ while some studies have reported that it is not efficient or has small benefit.^{7,8}

It has been suggested that regular physical exercise may reduce the symptoms of depression also.^{1,9} Some meta-analyses and systemic reviews have suggested that regular physical exercise is beneficial in depression,^{2,10} while some others suggested that it has only small benefit.^{11,12} In a meta-analysis, effect size of exercise in anxiety and in depression has been found to be 0.34, and 0.56 respectively.⁶

As a result, aerobic exercise may be suggested to help primary treatment as additional treatment.

Depresyon ve anksiyete bozukluklarında aerobik egzersiz

Egzersiz, iyilik durumu için gereklidir ve sağlıklı yaşam için önerilir. Egzersiz, genel olarak tüm sağlık sorunlarında temel tedaviye eklenebilir. Bir egzersiz vuru-muzu (kalp hızımızı) %60-90 artırıyor, o bir aerobik egzersizdir. Bunun basit bir formülü vardır: $220 - \text{yaş}$.¹

Aerobik egzersiz psikiyatri alanında (anksiyete bozuklukları, depresyon, şizofreni, demans gibi) da ek tedavi olarak önerilir. Haftada üç kez yapılmalıdır.^{1,2} Smith ve arkadaşları aerobik egzersizin dikkat, yürütücü işlevler ve bellekte orta düzeyde iyileşmeyle birlikte olduğu belirtilmiştir.³

Bazı çalışmalar düzenli aerobik egzersizin anksiyete bozukluklarında belirtileri azaltabileceğini⁴⁻⁶ belirtirken, bazı çalışmalar etkisinin olmadığını veya çok az olduğunu bildirmiştir.^{7,8}

Düzenli fiziksel egzersizin depresyon belirtilerini azaltabileceği öne sürülmüştür.^{1,9} Bazı meta-analiz ve sistematik gözden geçirmeler düzenli fiziksel egzersizin depresyonda yararlı olduğunu öne sürerken,^{2,10} bazı çalışmalar etkisinin olmadığını veya çok az olduğunu^{11,12} öne sürmüştür. Bir meta-analizde anksiyetede egzersizin etki büyüklüğü 0.34, depresyonda 0.56 olarak bulunmuştur.⁶

Sonuç olarak, aerobik egzersiz depresyon ve anksiyete bozukluklarında temel tedaviye ek tedavi olarak önerilebilir.

References / Kaynaklar

1. Doğan O. Depresyonu Yenebilirsiniz. İkinci baskı, Ankara: Detay Yayıncılık, 2015
2. Stanton R, Reaburn P. Exercise and the treatment of depression: a review of the exercise program variables. J Sci Med Sport 2014; 17(2):177-182.
3. Smith PJ, Blumenthal JA, Hoffman BM, Cooper H, Strauman TA, Welsh-Bohmer K, et al. Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. Psychosom Med 2010; 72(3):239-252.
4. Jayakody K, Gunadasa S, Hosker C. Exercise for anxiety disorders: systematic review. Br J Sports Med 2014; 48(3):187-196.
5. Broocks A, Bandelow B, Pekrun G, George A, Meyer T, Bartmann U, et al. Comparison of aerobic exercise, clomipramine, and placebo in the treatment of panic disorder. Am J Psychiatry 1998; 155(5):603-609.
6. Wegner M, Helmich I, Machado S, Nardi AE, Arias-Carrion O, Budde H. Effects of exercise on anxiety and depression disorders: review of meta-analyses and neurobiological mechanisms. CNS Neurol Disord Drug Targets 2014; 13(6):1002-1014.
7. Bartley CA, Hay M, Bloch MH. Meta-analysis: aerobic exercise for the treatment of anxiety disorders. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry 2013; 45:34-39.
8. Gaudlitz K, Plag J, Dimeo F, Ströhle A. Aerobic exercise training facilitates the effectiveness of cognitive behavioral therapy in panic disorder. Depress Anxiety 2014; doi: 10.1002/da.22337.
9. Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, et al. Effects of exercise training on older patients with major depression. Arch Intern Med 1999; 159(19):2349-2356.
10. Josefsson T, Lindwall M, Archer T. Physical exercise intervention in depressive disorders: meta-analysis and systematic review. Scand J Med Sci Sports 2014; 24(2):259-272.
11. Rimer J, Dwan K, Lawlor DA, Greig CA, McMurdo M, Morley W, et al. Exercise for depression. Cochrane Database Syst Rev 2012; 7:CD004366. doi: 10.1002/14651858.CD004366.pub5.
12. Cooney G, Dwan K, Mead G. Exercise for depression. JAMA 2014; 311(23):2432-2433.