## Υιοθέτηση από το Εθνικό Ινστιτούτο Έρευνας για την υγεία του Ηνωμένου Βασιλείου (NIHR) & διεθνής απήχηση για τη μετα-ανάλυση του Δρ Ιωάννη Δ. Μωρρέ



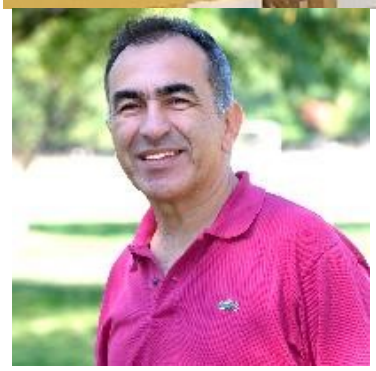
Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην επίσημη Ιατρική Επιθεώρηση της Αμερικανικής Ένωσης Κατάθλιψης και Διαταραχών Άγχους και έλαβε μεγάλη δημοσιότητα σε δεκάδες διεθνή και ελληνικά μέσα λόγω της σπουδαιότητάς της.
Η αερόβια άσκηση σε ανθρώπους με μείζων κατάθλιψη έχει υψηλή αντικαταθλιπτική δράση. Συγκεκριμένα, παρουσιάστηκε τεκμηρίωση για τη βελτίωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης μέσω της αερόβιας άσκησης υπό καθοδήγηση. Ο επικεφαλής ερευνητής της μελέτης Δρ Ιωάννης Δ. Μωρρές ανέφερε πως η αερόβια άσκηση με καθοδήγηση και με διάρκεια 45 περίπου λεπτά 3 φορές την εβδομάδα σε σύνολο 9 εβδομάδων έχει υψηλή αντικαταθλιπτική δράση όταν συγκρίνεται με τις κλασικές θεραπείες (αντικαταθλιπτικά φάρμακα ή ψυχοθεραπευτικές τεχνικές) σε ασθενείς με μείζων κατάθλιψη. Διαβάστε περισσότερα εδώ

Αναδημοσίευση της μελέτης από διεθνή μέσα όπως το περιοδικό Forbes .

Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: A systematic review and meta-analysis. Ioannis D. Morres, Antonis Hatzigeorgiadis, Afroditi Stathi, Nikos Comoutos, Chantal Arpin-Cribbie, Charalampos Krommidas, Yannis Theodorakis https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/da.22842

## Professor A. Papaioannou received the Honor Award of the International Society of Sport Psychology (ISSP)



Professor Athanasios G. Papaioannou received the Honor Award of the International Society of Sport Psychology (ISSP), during the activities of the 14th World Congress of Sport psychology in Seville, Spain.

The ISSP is the oldest and largest global society of Sport Psychology, with thousands of members all over the world. Professor Athanasios Papaioannou has made unique and lasting contribution to ISSP and World Sport Psychology.  He served ISSP for 16 years, as

vice-president, treasurer and member at large of the Managing Council of the ISSP from 2001 till 2017.

read more:

---

**ΜάριοςΓούδας, Καθηγητής: Unicef - Barcelona foundation & ΤΕΦΑΑ ΠΘ**

---

4 αναφορές σε έργο του Καθηγητή του ΤΕΦΑΑ ΠΘ και μέλους του Εργαστηρίου "Ψυχολογίας της Άσκησης & Ποιότητας Ζωής", Μάριου Γούδα και των συνεργατών του στον Οδηγό της Unicef και του ιδρύματος της Barcelona με τίτλο "Getting into the game. Understanding the evidence for child-focused sport for development".






The Washington Post

Washington



THE WALL STREET JOURNAL.








SCIENTIFIC
AMERICAN™


Spirituality
& Health




PsychCentral
20
YEARS


POSITIVE PSYCHOLOGY
NEWS


the psych files


aps
ASSOCIATION FOR PSYCHOLOGICAL SCIENCE


SOFTPEDIA®


PsychCentral
20
YEARS


Psychology Today
The Therapy Directory