

## Πρότυπο παρουσίασης Ερευνητικών Δεδομένων (250 λέξεις)

### Τίτλος Μελέτης: Η ΑΣΚΗΣΗ ENANTION ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

**Θεματική Ενότητα:** Αθλητική Ψυχολογία

**Συγγραφείς:** Δρ Ιωάννη Δ. Μωρρέ, Αντώνη Χατζηγεωργιάδη, Γιάννη Θεοδωράκη, Νίκο Κομούτο, Δρ Χαράλαμπο Κρομμύδα, Αφροδίτη Στάθη (Ηνωμένο Βασίλειο), και Chantal Arpin-Cribbie (Καναδάς)

**Σχολή και Τμήμα όπου έλαβε χώρα η μελέτη:** Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

**Τύπος Έρευνας:** Μετα-Ανάλυση - Ανασκόπηση

**Σκοπός της μελέτης:** Ο σκοπός αυτής της μετα-ανάλυσης ήταν να εξεταστούν οι αντικαταθλιπτικές επιδράσεις της αερόβιας άσκησης σε καταθλιπτικούς ενήλικες (18-65 ετών) που διαγνωσμένων με μείζονα κλινική κατάθλιψη μέσω υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

**Αποτελέσματα:** Η εργασία έδειξε ότι η αερόβια άσκηση με καθοδήγηση για 45 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα, επί 9 εβδομάδες, έχει υψηλότερη αντικαταθλιπτική δράση σε σύγκριση με τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα ή την ψυχοθεραπεία σε ασθενείς με κλινικά διαγνωσμένη μείζονα κατάθλιψη..

**Συμπεράσματα:** Η αερόβια άσκηση έδειξε την ίδια υψηλή αντικαταθλιπτική δράση ανεξάρτητα αν εκπονήθηκε σε ομάδες ή ατομικά, με ή χωρίς αθλητικό εξοπλισμό, σε εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους άθλησης, και σε ενδονοσοκομειακές ή εξωνοσοκομειακές υπηρεσίες ψυχικής υγείας .

**Επίδραση των αποτελεσμάτων στην κοινωνία:** Τα ευκρινή και ασφαλή αποτελέσματα της μελέτης αποτελούν εφελκυστικό για τους κλινικούς και τα κέντρα λήψης αποφάσεων προς την συστηματική προώθηση της άσκησης στους ασθενείς με κατάθλιψη.

**Χρήση των δεδομένων στην διδασκαλία των φοιτητών:** Τα αποτελέσματα της σημαντικής και μεθοδολογικά στιβαρής μελέτης θα χρησιμοποιηθούν για την εκπαίδευση των φοιτητών σχετικά με την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε ασθενείς με κατάθλιψη, αλλά και για την ανάπτυξη μεθοδολογικά τεκμηριωμένων ερευνητικών αναζητήσεων.

**Αποθετήριο:** MORRES, I., HATZIGEORGIADIS, A., STATHI, A., COMOUTOS, N., ARPIN-CRIBBIE, C., KROMIDAS, C., & THEODORAKIS, Y. (2019). Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services. A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 36:39–53. <https://doi.org/10.1002/da.22842> .