

**Informe Trabajo Final de Grado**  
**Facultad de Psicología**  
**Montevideo, 20 de mayo de 2026**

Estudiante: Guadalupe Arias

Título: Relación entre depresión y ejercicio físico: una perspectiva integradora de sus mecanismos y dimensiones.

Tipo de trabajo: Monografía

Docente Tutora: Prof. Agda. Dra. Gabriela Fernández

Docente Revisora: Prof. Adj. Dra. Valentina Paz

Período solicitado para Lectura Pública: junio de 2026

**1. Aspectos formales:**

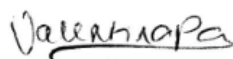
- La estructura es adecuada al formato monográfico.
- La redacción, la sintaxis y la ortografía son adecuadas.
- Se cumple adecuadamente con las normas APA, aunque el apartado de bibliografía debería titularse "Referencias".

**2. Articulación:**

El TFG tuvo como objetivo revisar e integrar la literatura sobre el ejercicio físico como posible intervención terapéutica en la depresión. Para ello, el trabajo comienza por definir la depresión y describir algunas de sus explicaciones etiológicas. Posteriormente, se desarrollan el concepto de actividad física, los tipos de actividad y las recomendaciones de la OMS y del ACSM para su práctica. Finalmente, se discute la evidencia disponible sobre la actividad física como estrategia terapéutica para la depresión. Cabe destacar que el trabajo aborda una temática actual y de gran relevancia para la psicología. Se recomienda ampliar la explicación del trastorno depresivo mayor y discutir el impacto del ejercicio físico en función de la gravedad del trastorno.

**3. Consideración final**

El Trabajo Final de Grado "*Relación entre depresión y ejercicio físico: una perspectiva integradora de sus mecanismos y dimensiones*" de la estudiante Guadalupe Arias cumple con los requisitos para pasar a la lectura pública.



Prof. Adj. Dra. Valentina Paz

Instituto de Psicología Clínica, Facultad de Psicología, Universidad de la República