

Actualidades en Movimiento

PENSAR EN MOVIMIENTO:

Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud

ISSN 1659-4436

Vol. 18, No.2, pp. 1-5

Abre 1 de julio y cierra 31 de diciembre 2020



NATACIÓN DEPORTIVA Y SALUD MENTAL: ¿HAY UNA RELACIÓN?¹

NATAÇÃO ESPORTIVA E SAÚDE MENTAL: EXISTE RELAÇÃO?

SPORTS SWIMMING AND MENTAL HEALTH: IS THERE A RELATIONSHIP?

Leonardo Geamonond Nunes, M.Sc 

nunes_leonardo@yahoo.com.br

Investigador Independiente, Uberlândia – Minas Gerais, Brasil

Envío original: 2020-05-26 Aceptado: 2020-08-18

Publicado en versión en español: 2020-10-20

Doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.44034>

RESUMEN

Geamonond-Nunes, L. (2020). Natación deportiva y salud mental: ¿hay una relación? **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 18(2), 1-5. La natación es uno de los deportes individuales más practicados a nivel mundial; los beneficios que brinda en la salud de la población incluyen un eje biopsicosocial. La interacción del individuo con el medio acuático

¹ Artículo traducido al español. Original en portugués disponible en: Nunes, L. (2020). Natação esportiva e saúde mental: existe relação?. *Pensar en Movimento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 18(2), e41999. doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.41999>



hace posible experimentar habilidades en un medio totalmente diferente al que vive. Sin embargo, existen pocos aportes de la literatura científica cuando se refiere a la práctica de la natación y los beneficios de este deporte a la salud mental. Faltan estudios que aborden los beneficios de la práctica, intensidades de entrenamiento y volúmenes ideales, métodos utilizados y frecuencia semanal que correspondan a las respuestas psicofisiológicas desencadenadas en niños, adultos y adultos mayores.

Palabras clave: natación, deportes, salud mental, psicología del deporte.

RESUMO

Geamonond-Nunes, L. (2020). Natação esportiva e saúde mental: existe relação?. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 18(2), 1-5. A natação é um dos esportes individuais mais praticados em todo o mundo, os benefícios proporcionados na saúde da população abrange um eixo biopsicossocial. A interação do indivíduo com o meio aquático possibilita vivenciar habilidades em um ambiente totalmente diferente do qual vivemos. Porém existem poucas contribuições na literatura científica quando nos referimos à prática da natação e os benefícios correspondentes sobre a saúde mental. Há carência de estudos que abordem os benefícios da prática, intensidades de treinamentos e volumes ideais, métodos utilizados e frequência semanal que corresponda sobre as respostas psicofisiológicas desencadeadas em crianças, adultos e idosos.

Palavras-chave: natação, esportes, saúde mental, psicologia do esporte.

ABSTRACT

Geamonond Nunes, L. (2020). Sports swimming and mental health: is there a relationship?. **PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud**, 18(2), 1-5. Swimming is one of the most widely practiced individual sports globally, and its health benefits include a biopsychosocial axis. By interacting with the aquatic environment, the person experiences skills in an environment entirely different from where we live. However, few contributions have been recorded in the scientific literature regarding swimming and its benefits on mental health. There is a need for studies that address the benefits of this practice, training intensities, and ideal volumes, methods used, and weekly frequency that correspond to the psychophysiological responses triggered in children, adults, and seniors.

Keywords: swimming, sports, mental health, sports psychology.

-2-



Esta obra está bajo una

[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

INTRODUCCIÓN

La natación es uno de los deportes individuales más practicados en todo el mundo, por los beneficios reales que tiene sobre la salud sistémica de la población y porque permite experimentar habilidades en un ambiente totalmente distinto a aquel en el cual se vive (Brum y Santos, [2020](#)). Al buscar programas de enseñanza de la natación, se los encuentra para todas las edades, desde bebés hasta adultos mayores.

La práctica de la natación en un ambiente favorable, con la programación de la enseñanza, definición de metas, el suministro de conocimientos de los resultados (CR) y de conocimientos del desempeño (CD), motiva al aprendiz a darle seguimiento al proceso de enseñanza-aprendizaje y, por consiguiente, a alcanzar el éxito deportivo.

Esas herramientas auxilian la continuidad de la práctica deportiva a lo largo del proceso de enseñanza, lo cual, a su vez, motiva a sus adeptos y desencadena beneficios sobre la salud sistémica y mental del grupo que se ha insertado en el programa (Moreira, Nascimento Junior, Mizoguchi, Oliveira, y Vieira, [2016](#)).

Varios estudios han recolectado evidencia de que la práctica sistemática de los deportes y del ejercicio físico promueve varios beneficios sobre la salud mental de distintas poblaciones. Algunos estudios en modelos animales y humanos indican que la práctica del ejercicio físico sistematizado alcanza resultados satisfactorios en relación con la neurogénesis y la cognición (Diamond y Lee, [2011](#); Kandola, Hendrikse, Lucassen, y Yücel, [2016](#)).

La mejora del control motor y del sistema cardiorrespiratorio con la práctica de la natación queda en evidencia durante la sincronización de las extremidades superiores e inferiores, a lo largo del desarrollo de los estilos de natación culturalmente determinados: *crol* (libre), dorso, pecho y mariposa. Esta sincronía se relaciona con la activación de áreas cerebrales como la corteza prefrontal, la amígdala y el cerebelo (Da Silva et al., [2019](#)).

El estudio de Cordeiro et al., ([2017](#)) reportó que la práctica del nado estimula la producción de neurotransmisores, especialmente la dopamina, la cual provoca sensación de bienestar y relajamiento durante y después de las sesiones de entrenamiento. La producción de ese neurotransmisor ayuda en el control de la ansiedad y del estrés y atenúa los niveles de fatiga incitados por los quehaceres cotidianos (Cordeiro et al., [2017](#)).

También, existe evidencia de que la natación genera efectos beneficiosos sobre la capacidad atencional (atención concentrada y distribuida), tanto de los aprendices como de los expertos, posibilitando que los individuos consigan mantener la atención en distintas situaciones. Una programación elaborada en condiciones óptimas les aportará mayores recursos a los alumnos, por encima de sus habilidades motrices y cognitivas en distintas fases del proceso de enseñanza, a saber, el aprendizaje, el entrenamiento o la competición (Geamonond, [2019](#)).



Al mantener un proceso de enseñanza jerárquicamente organizado, se promueve un abanico de nuevas sensaciones. Se trata de esa estimulación motriz que propicia el aprendizaje de un nuevo repertorio motor, a través de los ejercicios practicados, potencializando el desarrollo cognitivo y las relaciones sociales entre distintos grupos etarios (Geamonond, [2017](#); Nunes, [2019](#)).

Los ejercicios físicos y los deportes practicados de forma moderada tienen un potencial neuroprotector sobre la salud mental de la población en general, por el aumento del flujo sanguíneo y de la vascularización cerebral. Lo anterior favorece la estimulación de la producción de factores neurotróficos derivados del cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés), que a su vez son responsables de la neurogénesis, angiogénesis, sinaptogénesis y neuroplasticidad (Ferreira et al., [2018](#)).

Los profesionales en Educación Física e investigadores del deporte consideran que el desempeño del deportista recreativo o del atleta profesional a un nivel óptimo en su deporte, es el resultado de la interacción de la práctica organizada con el desarrollo de las capacidades físicas, motrices, cognitivas y técnico-tácticas (De Oliveira Silva, de Oliveira, y Helene, [2014](#)).

Con la presentación de este contenido, se puede destacar que la práctica de la natación deportiva establece interfases con la salud mental. Esa conexión potencializa el desempeño cognitivo de forma global y proporciona bienestar y socialización a sus practicantes, pero todavía existen lagunas que se deben completar en la literatura científica en este eje temático en amplia expansión.

CONCLUSIÓN

La natación es de suma relevancia, por posibilitar el aprendizaje de nuevas habilidades en un ambiente líquido totalmente diferente de aquel en el cual se vive y por promover beneficios para la salud sistémica y mental de sus practicantes. Sin embargo, existen pocas contribuciones en la literatura científica: hay una carencia de estudios que aborden los beneficios de la práctica, las intensidades y volúmenes ideales de entrenamiento, los métodos utilizados y la frecuencia semanal que corresponden a las respuestas psicofisiológicas desencadenadas por la natación en niños, adultos y adultos mayores.

REFERENCIAS

- Brum, F., y dos Santos, D.C. (2020). Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 9(3), 271-285. doi: <https://doi.org/10.31501/rbpe.v9i3.10411>
- Cordeiro, L. M. S., Rabelo, P. C. R., Moraes, M. M., Teixeira-Coelho, F., Coimbra, C. C., Wanner, S. P., y Soares, D. D. (2017). Physical exercise-induced fatigue: the role of serotonergic



- and dopaminergic systems. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 50(12), e6432. doi: <https://doi.org/10.1590/1414-431x20176432>
- Diamond, A., y Lee, K. (2011). Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4 - 12 Years Old. *Science*, 333(6045), 959-964. doi: <https://doi.org/10.1126/science.1204529>
- Ferreira, R. M., da Costa Alves, W. M., de Lima, T. A., Gison Alves, T. G., Alves Filho, P. A. M., Pantoja Pimentel, C., Sousa, E. C., y Cortinhas-Alves, E. A. (2018). The effect of resistance training on the anxiety symptoms and quality of life in elderly people with Parkinson's disease: a randomized controlled trial. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, 76(8), 499-506. doi: <https://doi.org/10.1590/0004-282x20180071>
- Geamonond, L. (2017). Análises de ações manipulativas em crianças da primeira infância praticantes de natação. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), e02. doi: <https://doi.org/10.24215/23142561e021>
- Geamonond, L. (2019). Dez sessões de iniciação a natação são suficientes para gerar mudanças sobre a atenção concentrada em crianças? *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 12(12), 46-52. doi: <https://doi.org/10.28997/ruefd.v0i12.7>
- Kandola, A., Hendrikse, J., Lucassen, P. J., y Yücel, M. (2016). Aerobic Exercise as a Tool to Improve Hippocampal Plasticity and Function in Humans: Practical Implications for Mental Health Treatment. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, 1-25. doi: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00373>
- Moreira, C. R., Nascimento Junior, J. R. A., Mizoguchi, M. V., Oliveira, D. V., y Vieira, L. F. (2016). Impact of adhesion reasons in the motivational regulation of master swimmers during the season. *Desempenho Humano*, 18(4), 429-440. doi: <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n4p429>
- Nunes, L. G. (2019). Efeitos de 12 sessões de natação sobre a função neurocognitiva de crianças em idade escolar precoce. *Biomotriz*, 13(2), 102.
- De Oliveira Silva, L. N., de Oliveira, M. F., y Helene, A. F. (2014). Cognição e Esporte. *Revista da Biologia*, 11(1), 43-49. Recuperado de <http://labsol.ib.usp.br/revista/node/159>
- Da Silva, L. A., Doyenart, R., Henrique Salvan, P., Rodrigues, W., Felipe Lopes, J., Gomes, K., Thirupathi, A., ... y Silveira, P. C. (2019). Swimming training improves mental health parameters, cognition and motor coordination in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *International Journal of Environmental Health Research*, 584-592. doi: <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1612041>

