

A prática da natação proporciona benefícios sobre a saúde mental em seus praticantes? Revisão sistemática

Does the practice of swimming provide benefits on the mental health of its practitioners? Systematic review

¿La práctica de la natación proporciona beneficios en la salud mental de sus practicantes? Revisión sistemática

Leonardo Geamonond Nunes

Orcid.org/[0000-0003-2677-6707](https://orcid.org/0000-0003-2677-6707).

Universidade Federal do Triângulo Mineiro – UFTM, Uberaba - MG - Brasil

RESUMEN

Objetivo: Realizar uma revisão sistemática a respeito da prática da natação com interface sobre a saúde mental e responder a seguinte pergunta: A prática da natação proporciona benefícios sobre a saúde mental em seus praticantes?

Métodos: Foram apurados e lidos na íntegra artigos publicados entre os anos de 2018 a 2023, nos idiomas, português e inglês, e nas seguintes bases de dados, *PUBMED* e *SCIELO*.

Resultados: Foi constatado que a prática da natação proporciona melhorias sobre os escores de depressão, ansiedade, benefícios na qualidade do sono e avanços sobre os níveis de qualidade de vida respectivamente.

Conclusão: A grande escassez de estudos epidemiológicos e de intervenção, destinados sobre o eixo temático, natação e saúde mental em atletas profissionais e recreacionais, na literatura nacional e internacional. É

necessário realizar investigações mais robustas, que avalie os efeitos da prática aguda e/ou crônica, averiguar se as variáveis como, intensidade da sessão de treino, volume ideal, frequência semanal e metodologia aplicada, influenciam sobre as respostas psicofisiológicas desencadeadas em seus praticantes.

Palabras clave: Natación, Esportes, Saúde Mental, Psicologia do Esporte.



RPCAFD

REVISIÓN

Recibido: 27-08-2024

Aceptado: 15-09-2024

Correspondencia:

Leonardo Geamonond Nunes:

E-mail:

nunes_leonardo@yahoo.com.br



CINEMAROS SAC



ABSTRACT

Objective: To carry out a systematic review on the practice of swimming with an interface on mental health and to answer the following question: Does the practice of swimming provide benefits on the mental health of its practitioners?

Methods: Articles published between 2018 and 2023, in Portuguese and English, and in the following databases, PUBMED and SCIELO, were analyzed and read in full.

Results: It was found that swimming provides improvements in depression and anxiety scores, benefits in sleep quality and advances in quality of life levels, respectively.

Conclusion: There is a scarcity of epidemiological and intervention studies on swimming and mental health in professional and recreational athletes in the national and international literature. More robust research is needed to assess the effects of acute and/or chronic practice, to see if variables such as training session intensity, ideal volume, weekly frequency and applied methodology influence the psychophysiological responses triggered in its practitioners.

Palabras clave: Swimming, Sports, Mental Health, Sports Psychology.

Introdução

Atualmente mais de 1 bilhão de pessoas sofrem por algum transtorno mental no mundo. A depressão é o transtorno mental com maior prevalência, apresentando 3,8% de pessoas vivendo com humor deprimido a nível mundial, desses valores, 18,9% residem no Brasil¹.

Reconhecer a importância do debate sobre saúde mental em atletas recreacionais e profissionais é tema emergente no cenário mundial. O desempenho esportivo em nível ótimo, do atleta amador ou de elite, é influenciado por inúmeros aspectos sendo eles: técnicos, táticos, físicos e psicológicos².

Para que o nadador aprendiz ou expert obtenha êxito, ao longo do seu calendário esportivo, é necessário adequar essas variáveis de desempenho. Porém ao se referir sobre os aspectos psicológicos envolvidos no esporte, observamos que essa temática tem sido estudada, debatida e aplicada em menor escala^{3,4}.

A prática da natação proporciona inúmeras experiências e várias sensações em seus adeptos, por ser exercida em um ambiente totalmente diferente do qual **vivemos**⁵⁻⁷. Diferente de outros esportes, a natação propicia controle respiratório invertido, posição corporal na horizontal, maior recrutamento muscular e maior complexidade motora ao desenvolver os quatro nados culturalmente determinados^{6,8,9}.

Por ser um esporte praticado em diferente contexto e com inúmeras variáveis distintas, possivelmente o mesmo poderia propiciar melhorias sobre a saúde mental de seus praticantes?

É reconhecido a escassez de pesquisas referente à saúde mental de nadadores aprendizes e experts, em momentos que a sociedade apresenta alta prevalência de transtornos mentais, estudos referentes ao impacto da prática esportiva sobre a saúde mental se torna de extrema relevância no cenário científico e social.

O presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão sistemática sobre o eixo temático ciências da natação e saúde mental e responder a seguinte pergunta: A prática da natação proporciona benefícios sobre a saúde mental em seus praticantes?

Para produção da revisão sistemática foram realizadas buscas em bibliotecas das áreas das Ciências da Saúde e Ciências do Esporte, revistas eletrônicas e bases de dados virtuais, como *National Library of Medicine (PUBMED)* e *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*. Para isso, foram utilizados os descritores em Português e Inglês: “Natação e Transtornos Psiquiátricos (*Swimming and Neuropsychiatric disorders*)”,

“Natação e Saúde Mental (*Swimming and Mental Health*)”, “Natação e Sintomas Comportamentais (*Swimming and Behavioral Symptoms*)” e outros sinônimos como “Aspectos Psicológicos e Natação (*Psychological Aspects and Swimming*)”, “Natação e Transtornos Mentais (*Swimming and Mental Disorders*)”. Foram analisados estudos experimentais, quase experimentais, descritivos e atualidades em ciências do esporte.

Durante a busca, houve o cruzamento combinado dessas palavras, fazendo o uso do operador booleano “AND”. Foram aplicados filtros como: amostra composta por humanos, idiomas em inglês e português com intuito de saber o que está sendo produzidos no Brasil e nos países de língua inglesa sobre o eixo temático “Saúde Mental e a

Métodos

Prática da Natação”, e somente artigos publicados entre os anos de 2018 a 2023 em periódicos com avaliação *Qualis/Capes* A1, A2, A3, A4, B1 e B2. Essas foram às considerações para elaboração do presente trabalho.

A busca dos artigos foi realizada no período de setembro a outubro de 2023. Foram identificados e lidos na íntegra por dois revisores independentes, sendo selecionados nas buscas somente artigos que apresentavam palavras-chave inseridas em seu título e/ou resumo e que respondiam aos seguintes critérios de inclusão:

- Ter uma amostra composta por humanos com idade maior que 16 anos;

- Apresentar princípios referentes à prática da natação envolvidos com aspectos psicológicos;
- Demonstrar a relação da prática da natação com sintomas neuropsiquiátricos.
- Exibir associação da natação com saúde mental.

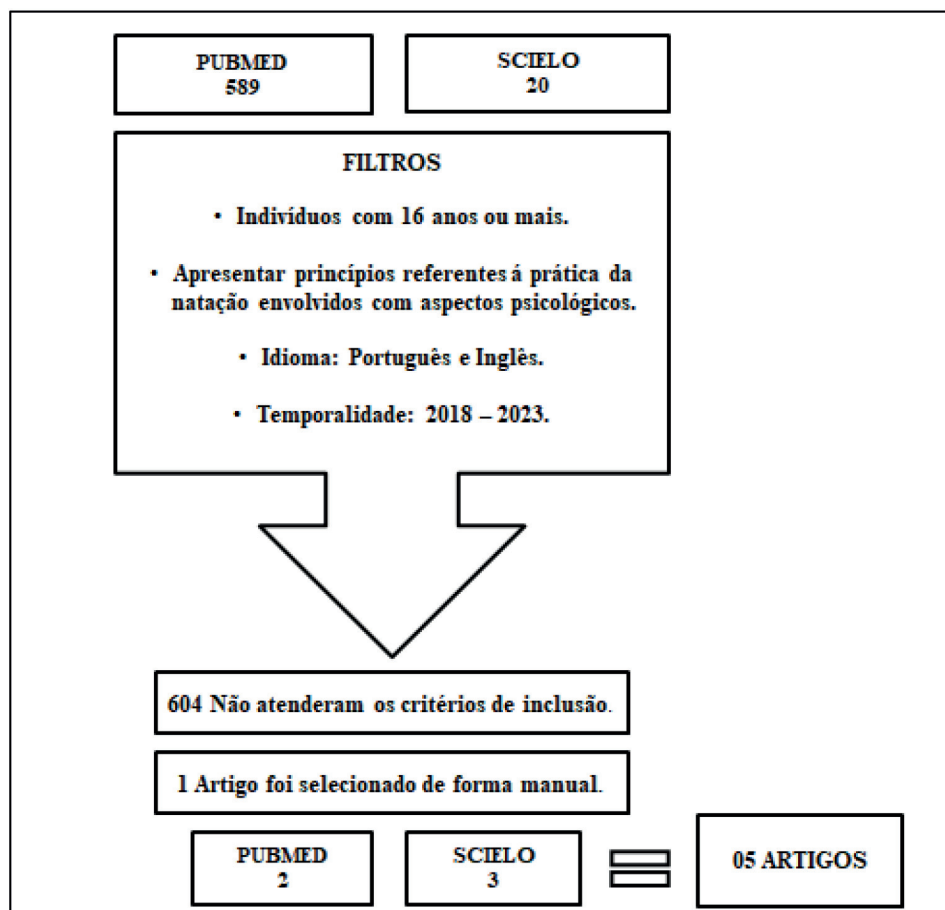


Figura 1 – Procedimentos para seleção dos artigos.

Fonte: Do Autor.

Resultados

Com o resultado da busca foram encontrados 609 artigos, sendo 589 na base de dados PUBMED e 20 artigos na plataforma SCIELO. Após aplicar os filtros e realizar a leitura dos títulos e resumos, foram selecionados 5 (cinco), artigos para elaboração e análise do estudo, de acordo com a figura 1.

Dos artigos selecionados, verificou que, um estudo foi publicado em 2018 (20,0%), outro em 2021 (20,0%), dois estudos foram publicados em 2022 (40,0%) e uma pesquisa em 2023 (20,0%), totalizando em cinco estudos apurados (100%), de acordo com o gráfico 1.

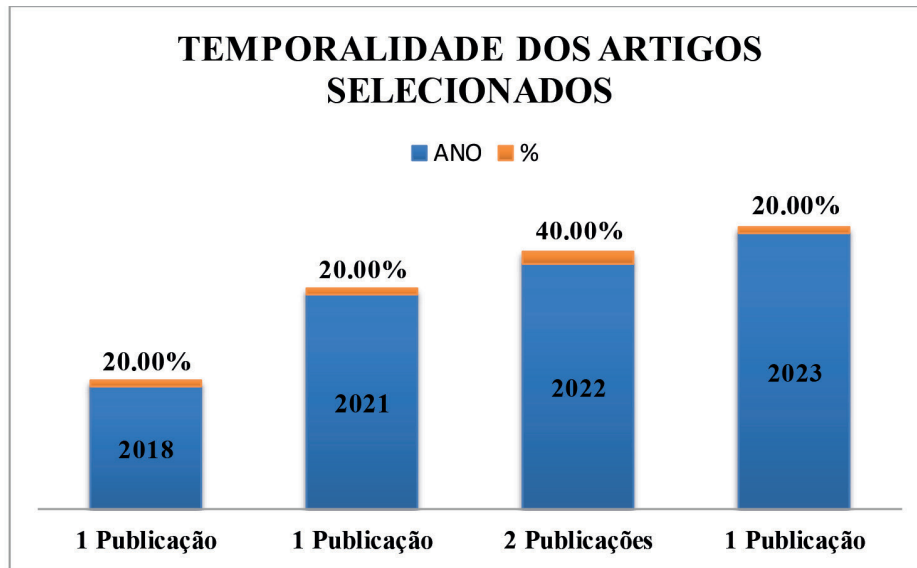


Gráfico 1 - Temporalidade dos artigos selecionados.

Fonte: Do Autor.

O quadro 1 representa a caracterização dos estudos selecionados, e os respectivos títulos de investigação.

Quadro 1 – Caracterização e títulos dos estudos analisados

AUTORES	AMOSTRA	TIPO DE ESTUDO	ANO	TÍTULO DO ESTUDO	FERRAMENTAS PSICOMÉTRICAS
Oussama, G. <i>C. et al.</i>	28 nadadores do sexo masculino	Quantitativo	(10)	Effect of High-Volume Training on Psychological State and Performance in Competitive Swimmers	CSAI-2R
Heather, M. <i>et al.</i>	88 nadadores de ambos o sexos	Misto	(11)	Outdoor Swimming as a Nature-Based Intervention for Depression	PHQ-9 GAD-7 WEMWBS EQ-5D5L REQOL-10
Medeiros, M. Dos S. <i>et al.</i>	Estudo de Caso	Quantitativo	(12)	Estudo de Caso de um Programa Individualizado de Natação em um Cadeirante com Poliomielite	SF-36 IAB

Liu, G. <i>et al.</i>	20 nadadores do sexo masculino	Quantitativo	(13)	Correlation Between Mental Quality and Training Intensity In University Swimmers	Treinamento Mental
Pancotto, H. P. <i>et al.</i>	30 nadadores do sexo masculino	Quantitativo	(14)	Influence of Swimming on Sleep and Quality of Life of People With Visual Impairments	MEQ PSQI-BR ESS-BR SF36

Legenda: **CSAI-2R:** Avaliação da ansiedade pré-competitiva; **PHQ-9:** Gravidade dos sintomas depressivos; **GAD-7:** Transtorno de ansiedade generalizada; **WEMWBS:** Escala de bem estar mental Warwick Edinburg; **EQ-5D5L:** Medida de qualidade de vida relacionada à saúde; **REQOL-10:** Medida de recuperação da qualidade de vida; **SAF-36:** Questionário de qualidade de vida; **IAB:** Inventário de ansiedade de Beck; **MEQ:** Morningness-Eveningness Questionnaire; **PSQI:** Questionário de Pittsburgh sleep quality index; **ESS-BR:** Escala de sonolência de Epworth.

Fonte: Do Autor.

Quadro 2 - Características metodológicas dos treinamentos aplicados nos estudos

AUTORES	AMOSTRA	TEMPO DA SESSÃO	TEMPO DE PRÁTICA	FREQUÊNCIA SEMANAL	INTENSIDADE APLICADA
Oussama, G. C. <i>et al.</i>	28 nadadores do sexo masculino	–	4 semanas	6 sessões por semana	Alta Intensidade
Heather, M. <i>et al.</i>	88 nadadores de ambos os sexos	1 hora	8 sessões	–	–
Medeiros, M. Dos S. <i>et al.</i>	Estudo de caso	1 hora	12 semanas	2 sessões por semana	–
Liu, G. <i>et al.</i>	20 nadadores do sexo masculino	–	10 semanas	–	–
Pancotto, H. P. <i>et al.</i>	30 nadadores do sexo masculino	1 hora	–	O G2 realizava 2 sessões por semana e o G3 realiza 6 sessões por semana.	–

Legenda: G2: Grupo 2; G3: Grupo 3.

Fonte: Do Autor.

Quadro 3 - Títulos dos Periódicos científicos onde os artigos foram selecionados

ISSN	TÍTULO DO PERIÓDICO	QUALIS
1660-4601	International Journal of Environmental Research and Public Health	A1
2055-5784	Pilot and Feasibility Studies	B1
2179-3255	Revista Brasileira de Ciências do Esporte	B1
1806-9940	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	B1

Fonte: Do Autor.

Discussão

Já está consolidado na literatura científica que a prática da natação de forma contínua acarreta inúmeros benefícios sobre a saúde física de seus praticantes de diferentes idades. Porém existem lacunas ao se referir sobre o eixo temático ciências da natação e saúde mental. Dentro deste cenário, este estudo teve como intuito responder a seguinte pergunta: A prática da natação proporciona benefícios sobre a saúde mental em seus praticantes?

O estudo de Oussama et al.¹⁰, avaliou o efeito de 4 semanas de treinamento de alto volume da natação no estado psicológico (ansiedade somática, cognitiva e alto confiança), de jovens nadadores em comparação com o treinamento tradicional (volume e intensidade moderada). O alto volume de treino desencadeou respostas negativas em relação à ansiedade somática, cognitiva e alto confiança. O aumento imprevisível no volume de treino resultou em danos negativos referente ao estado psicológico dos jovens nadadores¹⁰.

O volume de treino deve ser aumentado progressivamente, de acordo com Nogueira et al.¹⁵, ao periodizar e estruturar a programação de treinamento, as progressões devem ser ajustadas com base em escalas de percepção subjetiva de esforço, com fornecimento de feedback aumentado, dessa forma os atletas irão gerar adaptações físicas e psicológicas, sem causar danos negativos referente ao desempenho físico e mental¹⁵.

Heather et al.¹¹, elaborou um estudo piloto que visa investigar os efeitos da natação em águas abertas sobre a sintomatologia depressiva leve e

moderada, em adultos. A hipótese do estudo associa o ambiente natural como fator principal na melhora da sintomatologia depressiva, deixando as ações mecanicistas da natação como fator secundário na intervenção, porém o estudo continua em desenvolvimento¹¹.

O estudo piloto citado anteriormente de Heather et al.¹¹, vai de encontro com a pesquisa de Massey et al.¹⁶. O grupo de pesquisadores avaliaram o humor e o bem estar de nadadores aprendizes participantes de um programa de natação em águas abertas. A intervenção de 10 semanas apresentou reduções agudas e crônicas sobre o humor deprimido, melhora no quadro de bem estar e aumento no escore de humor positivo. Os autores concluíram que as ações mecanicistas não se tornaram fator preponderante sobre os benefícios a respeito da saúde mental, no entanto o conjunto de ações biopsicossociais proporcionou a mudança, no bem-estar dos nadadores aprendizes¹⁶.

O ambiente de ensino ou da prática sistematizada está totalmente atrelado com as emoções, o humor e o desempenho global dos praticantes de natação. A prática deve ser estruturada em um ambiente que proporcione leveza, segurança e confiança, para o aprendiz. Essa junção de fatores bloqueará os possíveis vieses negativos e potencializará o desempenho dos praticantes de diferentes idades e em diferentes contextos¹⁷.

Medeiros et al.¹², investigou os efeitos de um programa de natação supervisionado de 12 semanas sobre os parâmetros bioquímicos, qualidade de vida e capacidade física de um indivíduo

cadeirante com poliomielite. A intervenção foi realizada duas vezes por semana, com duração de 60 minutos, cada aula. Ao término da intervenção foram encontrados resultados satisfatórios, como redução sobre os níveis de ansiedade, colesterol total, e glicose respectivamente. Houve melhora simultânea sobre a saúde física e mental do indivíduo participante do programa¹².

Liu et al.¹³, avaliou o efeito do treinamento mental de autorregulação sobre o nível técnico e as habilidades da natação de 20 nadadores universitários. Ao realizar a intervenção de 10 semanas de prática física e mental, foi averiguado que houve melhora sobre o desempenho de forma mais eficaz, em comparação a metodologias tradicionais. O método de autorregulação deve ser aplicado pelos técnicos de natação, com maior ênfase e em diferentes fases de desenvolvimento, desde o aprendiz ao expert¹³.

A prática mental pode ser aplicada em diferentes contextos, deve ser usada durante a aquisição de uma nova habilidade ou melhora do desempenho de uma habilidade já aprendida. O modelo de intervenção física associado com prática mental proporcionará melhoras do desempenho esportivo, em aprendizes e experts em diferentes momentos¹⁸.

Pancotto et al.¹⁴, teve como intuito averiguar se a prática da natação promove benefícios sobre o estado de saúde e a qualidade do sono, em indivíduos com deficiência visual e com diferentes níveis de aptidão física. Participaram deste estudo 30 indivíduos do sexo masculino, distribuídos em três grupos: (G1) irregularmente ativos, (G2) praticantes de natação duas vezes por semana e (G3) praticantes de natação cinco vezes por semana. Os resultados mostraram que o (G3) apresentou maior qualidade e eficiência do sono, em comparação aos outros grupos. Além do mais, o (G1) apresentou piores escores sobre os níveis de qualidade de vida sobre os domínios estado geral de saúde, vitalidade e socialização¹⁴.

O estudo de Potdevin et al.¹⁹, avaliou o nível de saúde global (física e mental), em 490 nadadores másters franceses. Os resultados constataram que os nadadores másters apresentaram maiores escores sobre o nível de saúde global, menores taxas de obesidade, menor uso de medicações e melhora na função pulmonar. Os pesquisadores, concluíram que a prática da natação competitiva é benéfica por proporcionar melhora nos escores de saúde mental e física¹⁹.

O ensaio teórico de Geamonond²⁰, aponta que a natação praticada em intensidade moderada tem efeito neuroprotetor sobre a saúde mental de aprendizes e experts, por estimular o aumento do fluxo sanguíneo e da vascularização cerebral, favorecendo a produção do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), responsável pela angiogênese, sinaptogênese e neurogênese²⁰.

O mesmo estudo também aborda que a prática da natação sistematizada promove melhorias sobre a atenção concentrada e distribuída em aprendizes e experts, viabilizando maior demanda atencional em diferentes momentos²⁰.

De acordo com o conteúdo apresentado, pode-se concluir que, a prática da natação sistematizada torna-se eficaz ao minimizar os escores de depressão, os sintomas de ansiedade, promovendo benefícios na qualidade e na eficiência do sono em seus praticantes. Embora tenham sido encontrados esses resultados, ainda existem lacunas a respeito da prática da natação com interface sobre a saúde mental em diferentes populações.

A necessidade de realizar estudos epidemiológicos e de intervenção, destinados sobre o eixo temático, natação e saúde mental em atletas profissionais e recreacionais. É necessário realizar investigações mais robustas, que avalie os efeitos da prática aguda e/ou crônica, averiguar se as variáveis como, intensidade da sessão de treino, volume ideal, frequência semanal e metodologia aplicada, influenciam sobre as respostas psicofisiológicas desencadeadas em aprendizes e experts.

Conclusão

A prática da natação se mostrou eficaz ao proporcionar benefícios sobre a saúde mental de seus praticantes ao minimizar os sintomas de depressão e ansiedade, propiciar melhoras sobre a qualidade de do sono e avanços sobre os níveis de qualidade

de vida respectivamente. Porém a grande escassez de estudos referente à temática “Natação e Saúde Mental”, essa carência de conteúdo relevante contribui para ausência de conhecimento de grande impacto para a sociedade.

Referências

1. Brito VC de A, Bello-Corassa R, Stopa SR, Sardinha LMV, Dahl CM, Viana MC. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. *Epidemiol Serv Saude* [Internet]. 2022;31(spe1). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/ss2237-9622202200006.especial>
2. Colagrai AC, Barreira J, Nascimento FT, Fernandes PT. Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: Mapeamento dos artigos científicos internacionais. *Mov (ESEFID/UFRGS)* [Internet]. 2022;e28008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.118845>
3. Rice SM, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry PD, Parker AG. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Med* [Internet]. 2016;46(9):1333–53. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
4. Rice SM, Gwyther K, Santesteban-Echarri O, Baron D, Gorczynski P, Gouttebauge V, et al. Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* [Internet]. 2019;53(11):722–30. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
5. Brum F, Santos DDC dos. Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. *Rev Bras Psicol Esporte* [Internet]. 2020;9(3). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v9i3.10411>
6. Dez sessões de iniciação a natação são suficientes para gerar mudanças sobre a atenção concentrada em crianças? *Rev univ educ fis deporte* [Internet]. 2019;12(12). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.28997/ruefd.v0i12.7>
7. Nunes LG. EFEITOS DE 12 SESSÕES DE NATAÇÃO SOBRE A FUNÇÃO NEUROCOGNITIVA DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR PRECOCE. *BIOMOTRIZ*. 2019 Jun 17; 13(2):102.
8. Castanhel SAD, Doyenart R, Boeira D, Silva LA da. Resposta da pratica de natação sobre escores de ansiedade/estresse e fatores de adesão/permanência em adolescentes. *Biomotriz*. 2019;13(4):114–24.
9. Menguer L, Sombrio F, Ferreira RD, Gomes KM, Silva LA da. Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. *Extensio Rev Eletrônica*

- Ext [Internet]. 2021;18(38):83–95. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5007/1807-0221.2021.e72728>
10. Chortane OG, Amara S, Barbosa TM, Hammami R, Khalifa R, Chortane SG, et al. Effect of high-volume training on psychological state and performance in competitive swimmers. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022;19(13):7619. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19137619>
 11. Massey H, Denton H, Burlingham A, Violato M, Bibby-Jones A-M, Cunningham R, et al. OUTdoor Swimming as a nature-based Intervention for DEpression (OUTSIDE): study protocol for a feasibility randomised control trial comparing an outdoor swimming intervention to usual care for adults experiencing mild to moderate symptoms of depression. *Pilot Feasibility Stud* [Internet]. 2023;9(1). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/s40814-023-01358-3>
 12. Medeiros M dos S de, Motta J, Mariano S, Menguer L, Silva LA da. Estudo de caso de um programa individualizado de natação em cadeirante portador de poliomielite: análise de parâmetros bioquímicos, qualidade de vida e capacidade física funcional. *Rev Bras Ciênc Esporte* [Internet]. 2018;40(1):94–9. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.010>
 13. Liu G, Zeng L, Tao Y. Correlation between mental quality and training intensity in university swimmers. *Rev Brasil Med Esporte* [Internet]. 2023;29. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0370
 14. Pancotto HP, Tome CA, Esteves AM. Influence of swimming on sleep and quality of life of people with visual impairments. *Rev Brasil Med Esporte*. 2021;27(2):179–83.
 15. Nogueira FC de A, Nogueira RA, Miloski B, Cordeiro A, Werneck FZ, Bara Filho MG. Influência das cargas de treinamento sobre o rendimento e os níveis de recuperação em nadadores. *Rev Educ Fis/UEM* [Internet]. 2015 [citado el 13 de noviembre de 2024];26(2):267. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/LGhkTqt5WNjdQFyBbzip8swj/?lang=pt>
 16. Massey H, Kandala N, Davis C, Harper M, Gorczynski P, Denton H. Mood and well-being of novice open water swimmers and controls during an introductory outdoor swimming programme: A feasibility study. *Lifestyle Med* [Internet]. 2020;1(2). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1002/lim2.12>
 17. Nunes LG, Franco R. NOVOS OLHARES A RESPEITO DO PROCESSO DE ENSINO APRENDIZAGEM NA NATAÇÃO: REVISÃO SISTEMÁTICA. *RENEF* [Internet]. 2020;10(15):15–24. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.46551/rn2020101500037>
 18. Gomes TB, Marinho NS, Benda RN. Imaginação e Treinamento Mental na Natação. *REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS–UNIVERSO BELO HORIZONTE*. 2016;2(1).
 19. Potdevin F, Vanlerberghe G, Zunquin G, Pezé T, Theunynck D. Evaluation of global health in master swimmers involved in french national championships. *Sports Med Open* [Internet]. 2015;1(1). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/s40798-015-0021-0>
 20. Nunes LG. Natação esportiva e saúde mental: existe relação? *Pensar Mov Rev Cienc Ejerc Salud* [Internet]. 2020;18(2):41999. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.41999>

Conflicto de intereses: Não há conflito de interesses.

Financiamento: Não o houve financiamento para elaboração deste estudo