

**NATAÇÃO ESPORTIVA E SAÚDE MENTAL: EXISTE RELAÇÃO?**  
**NATACIÓN DEPORTIVA Y SALUD MENTAL: ¿HAY UNA RELACIÓN?**  
**SPORTS SWIMMING AND MENTAL HEALTH: IS THERE A  
RELATIONSHIP?**

Leonardo Geamonond Nunes

[nunes\\_leonardo@yahoo.com.br](mailto:nunes_leonardo@yahoo.com.br)

Pesquisador Independente, Uberlândia – Minas Gerais, Brasil

Envio original: 2020-05-26 Aceitado: 2020-08-18 Publicado: 2020-09-08

Doi: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.41999>

**RESUMO**

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.

**RESUMEN**

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 biopsicossocial. La interacción del individuo con el medio acuático hace posible experimentar habilidades en un medio totalmente diferente al que vivimos. Sin embargo, existen pocos aportes en la literatura científica cuando nos referimos a la práctica de la natación y los correspondientes beneficios en 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 ancianos.

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

## ABSTRACT

Swimming is one of the most widely practiced individual sports in the world, the benefits provided in the population's health encompass a biopsychosocial axis. The interaction of the individual with the aquatic environment makes it possible to experience skills in a totally different environment from the one we live in. However, there are few contributions in the scientific literature when we refer to the practice of swimming and the corresponding benefits on mental health. There is a lack of studies that address the benefits of practice, training intensities and ideal volumes, methods used and weekly frequency that correspond to the psychophysiological responses triggered in children, adults and the elderly.

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

## INTRODUÇÃO

A natação é um dos esportes individuais mais praticados em todo o mundo, pelos seus reais benefícios proporcionados na saúde sistêmica da população e por permitir vivenciar habilidades em um ambiente totalmente diferente do qual vivemos (Brum & Santos, [2020](#)). A busca por programas de ensino da natação engloba adeptos de diferentes idades desde o bebê ao idoso.

A prática da natação em um ambiente favorável, com programação no ensino, estabelecimento de metas, fornecimento de conhecimento de resultado (CR) e conhecimento de desempenho (CD), motiva o aprendiz em dar seguimento ao processo de ensino aprendizagem e por consequência obter êxito esportivo.

Essas ferramentas auxiliam na continuidade da prática esportiva ao longo do processo de ensino, que por sua vez motiva os seus adeptos e desencadeiam benefícios sobre a saúde sistêmica e mental do grupo inserido no programa (Moreira, Nascimento Junior, Mizoguchi, Oliveira & Vieira, [2016](#)).

Vários estudos têm construído evidências que a prática sistemática de esportes e exercícios físicos, tem promovido benefícios sobre a saúde mental de diferentes populações. Estudos em modelos animais e humanos indicaram que a prática de exercícios físicos sistematizados apresentou resultados satisfatórios com relação à neurogênese e cognição (Diamond & Lee, [2011](#); Kandola, Hendrikse, Lucassen & Yücel, [2016](#)).

A melhora sobre o controle motor e o sistema cardiorrespiratório com a prática da natação, fica evidente durante a sincronização de membros superiores e inferiores ao longo do desenvolvimento dos nados culturalmente determinados (crawl, costas, peito e borboleta). Essa sincronização apresenta relação com ativação de áreas cerebrais como o córtex pré-frontal, amígdala e cerebelo (Da Silva et al., [2019](#)).

O estudo de Cordeiro et al., (2017), relatou que a prática da natação estimula a produção de neurotransmissores em especial a dopamina, que provoca sensações de bem estar e relaxamento, durante e após as sessões de treinamento. A produção desse neurotransmissor auxilia no controle da ansiedade do estresse e atenua os níveis de fadiga, incitados pelas ações do cotidiano (Cordeiro et al., 2017).

Também há evidências que a natação acarreta benefícios sobre o recurso atencional (atenção concentrada e distribuída) dos aprendizes e experts, possibilitando que o individuo consiga manter maior demanda atencional em diferentes situações. Uma programação elaborada em ótimas condições favorece aos alunos maiores recursos, sobre suas habilidades motoras-cognitivas em diferentes fases do processo de ensino (aprendizagem, treinamento ou competição) (Geamonond, 2019).

Manter um processo de ensino hierarquicamente organizado, favorece um leque de novas sensações, essa estimulação motora propicia o aprendizado de um novo repertório motor através dos exercícios praticados, potencializando o desenvolvimento cognitivo e as relações intersociais em diferentes grupos etários (Geamonond, 2017; Nunes, 2019).

Exercícios físicos e esportes praticados de forma moderada tem potencial neuroprotetor sobre a saúde mental da população em geral, pelo aumento do fluxo sanguíneo e da vascularização cerebral, que favorece na estimulação da produção de fatores neurotróficos derivados do cérebro (BDNF), responsáveis pela neurogênese, angiogênese, sinaptogênese e neuroplasticidade (Ferreira et al., 2018).

Profissionais de Educação Física e pesquisadores do esporte consideram que o desempenho do atleta recreacional ou profissional em nível ótimo no esporte, resulta da interação da prática organizada com o desenvolvimento das valências físicas, motoras, cognitivas e técnico-táticas (De Oliveira Silva, de Oliveira & Helene, 2014).

Com a apresentação deste conteúdo, podemos destacar que a prática da natação esportiva estabelece interfaces com a saúde mental, essa conexão potencializa o desempenho cognitivo de forma global e proporcionam bem estar e socialização aos seus praticantes, porém ainda existem lacunas na literatura científica que precisam ser preenchidas sobre este eixo temático em grande expansão.

## CONCLUSÃO

A natação é de suma relevância, por possibilitar o aprendizado de novas habilidades em um ambiente líquido totalmente diferente do qual vivemos e por promover benefícios sobre saúde sistêmica e mental de seus praticantes. Porém existem poucas contribuições na literatura científica, 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.

## REFERÊNCIAS

- Brum, F., & dos Santos, D.C. (2020). Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 9(3). 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., & Soares, D. D. (2017). Physical exercise-induced fatigue: the role of serotonergic and dopaminergic systems. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 50(12). doi: <https://doi.org/10.1590/1414-431x20176432>
- Diamond, A., & 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., & 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., & 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. doi: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00373>
- Moreira, C. R., Nascimento Junior, J. R. A., Mizoguchi, M. V., Oliveira, D. V., & 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., & Helene, A. F. (2014). Cognição e Esporte. *Revista da Biologia*, 11(1), 43-49. Recuperado de <http://absol.ib.usp.br/revista/node/159>
- Da Silva, L. A., Doyenart, R., Henrique Salvan, P., Rodrigues, W., Felipe Lopes, J., Gomes, K., Thirupathi, A., ... & 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>