

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 12 | 2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

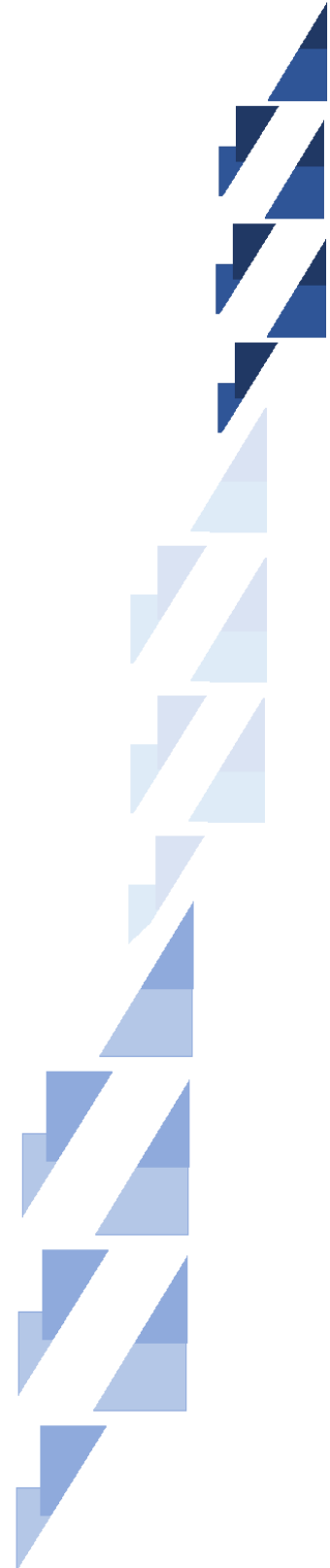
Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Revisión

Swimming to prevent depression in humans

La natación para prevenir la depresión en las personas

Flavio Daniel Brito Mancheno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0901-8218>

Naledsyel Schule. Quito-Ecuador

Autor de correspondencia
flaviobritoctdb@gmail.com

Recibido: 23-10-2024

Aceptado: 20-08-2025

Disponible en línea: 15-05-2025



Abstract

Incorporating aquatic activities, such as swimming, within a comprehensive approach that encompasses physical, psychological, and psychomotor aspects may offer additional opportunities to promote mental health. The aim of this research was to learn about the broad benefits of swimming in preventing depression. A systematic review of bibliographic analysis was carried out by means of analytical tracking techniques and documentary quantification from various search engines: Google academic, Dialnet, Redalyc, Scielo, where a total of 143 documents were obtained, selecting the sample, and then continuing with the following coding: 1) Title of the article; 2) Name of the authors and year; 3) Objective; 4) Sample-Instruments; 5) Results. The results reported a gradual and sustained reduction of long-term depressive symptoms in those individuals who practiced swimming. The immediate improvement in mood, the reduction in long-term depressive symptoms and the neurobiological mechanisms involved support this claim. The available evidence suggests that swimming is a promising intervention for the prevention and management of depression. However, more rigorous studies are needed to establish clear evidence-based recommendations.

Keywords: benefits, aquatic development, swimming.

Resumen

La incorporación de actividades acuáticas, como la natación, dentro de un enfoque integral que abarque los aspectos físico, psicológico y psicomotor, puede ofrecer oportunidades adicionales

para promover la salud mental. El objetivo de esta investigación fue conocer los amplios beneficios de la natación para prevenir la depresión. Se realizó una revisión sistemática de análisis bibliográfico mediante técnicas de rastreo analítico y cuantificación documental desde diversos buscadores: Google académico, Dialnet, Redalyc, Scielo, donde se obtuvieron un total de 143 documentos, seleccionando la muestra de esta, para luego continuar con la siguiente codificación: 1) Título del artículo; 2) Nombre de los autores y año; 3) Objetivo; 4) Muestra-Instrumentos; 5) Resultados. Los resultados se reportó una reducción gradual y sostenida de los síntomas depresivos a largo plazo en aquellos individuos que practicaron natación. La mejora inmediata del estado de ánimo, la reducción de los síntomas depresivos a largo plazo y los mecanismos neurobiológicos involucrados respaldan esta afirmación. La evidencia disponible sugiere que la natación es una intervención prometedora para la prevención y el manejo de la depresión. Sin embargo, se necesitan más estudios rigurosos para establecer recomendaciones claras basadas en la evidencia.

Palabras clave: beneficios, desarrollo acuático, natación.

Introducción

El ejercicio físico se ha posicionado como una estrategia eficaz para prevenir la depresión, al contribuir significativamente a mejorar el estado de ánimo, la autoestima y la capacidad para gestionar el estrés, entre otros beneficios. La práctica regular de ejercicio físico, diseñada de manera estructurada y personalizada para cada individuo, resulta fundamental para optimizar estos efectos positivos. La incorporación de actividades acuáticas, como la natación, dentro de un

enfoque integral que abarque los aspectos físico, psicológico y psicomotor, puede ofrecer oportunidades adicionales para promover la salud mental. (Brito & Brito, 2023; Brito, 2024; Romero, 2024)

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, además, el uso de actividades lúdicas, como juegos cooperativos y recreativos pueden ayudar a mejorar el manejo y comprensión de las emociones propias y de los demás, asegurando su bienestar y éxito personal. Las relaciones sociales en la natación permiten estar en un entorno más amigable dentro que nos rodea. (Nunes, 2020; Octavio, 2024; Zambrano, 2024)

La natación posee una baja incidencia de lesiones en comparación a otros deportes como el fútbol, gimnasia y el tenis, asimismo, se evidencia que las emociones pueden resultar positivas o negativas, no solo durante el nado si no también previo a la misma, además, la práctica continua de la natación permite un mejor estilo de vida, así como la fuerza de voluntad que juega un papel crucial en el logro de metas, fuerza mental enfoque necesario para alcanzar nuestros objetivos. (Costa, 2019; Ferrante, 2024).

La natación al aire libre muestra un gran potencial como herramienta terapéutica para la depresión, se requieren más investigaciones para explorar su eficacia en diversos contextos y poblaciones. Esta actividad no solo proporciona bienestar emocional, sino que también promueve una sensación de conexión y un crecimiento personal. Sin embargo, es necesario ampliar los enfoques actuales para comprender mejor su papel en el tratamiento de la depresión además es

posible que los pacientes con depresión participen en la practica de nado ya que mejora el sueño y el bienestar (Hjorth et al., 2023; Massey et al, 2023). El objetivo de esta investigación fue conocer los amplios beneficios de la natación para prevenir la depresión.

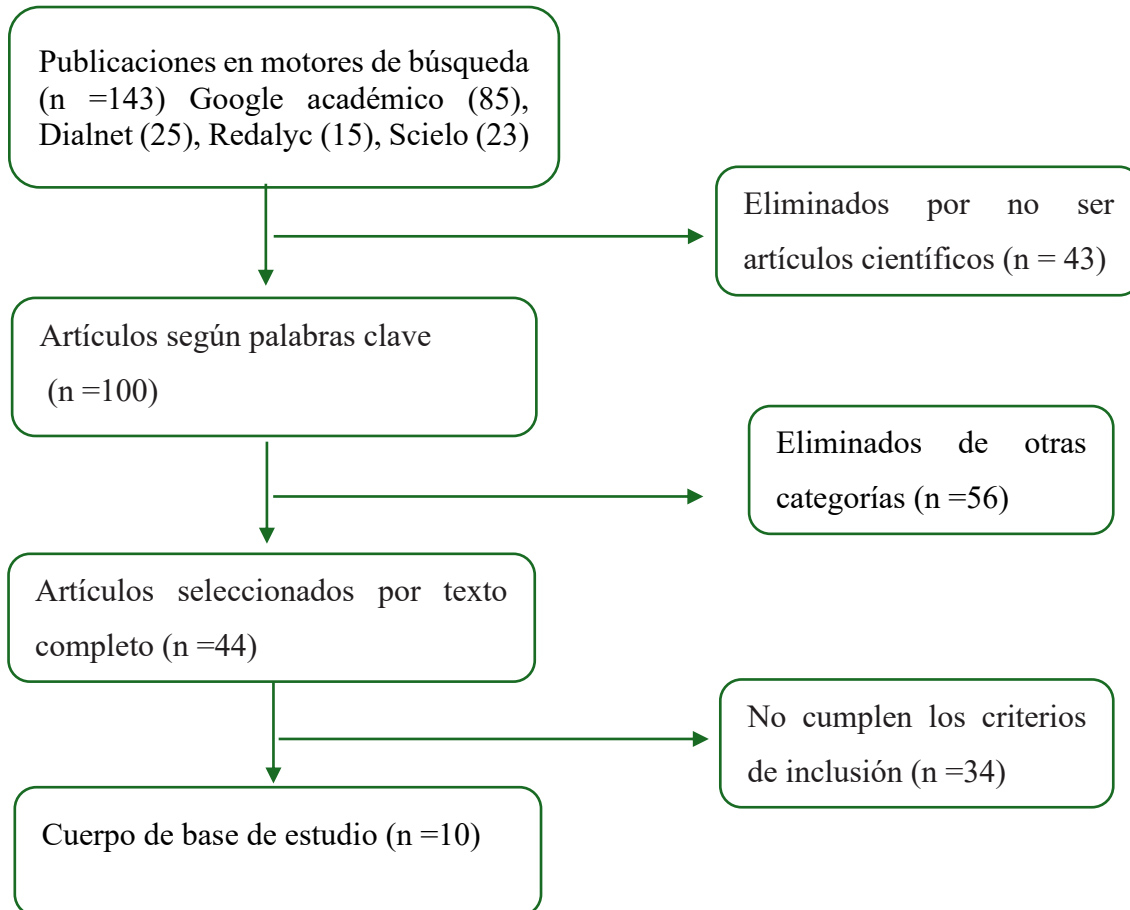
Metodología

Se realizó una revisión sistemática del análisis bibliográfico mediante el uso de técnicas de seguimiento analítico y cuantificación documental, por lo que se siguieron los indicadores establecidos por la declaración Prisma para la revisión sistemática (Urrutia & Bonfill, 2010; Hutton et al., 2015). Para recopilar la información necesaria, se buscó en múltiples fuentes, incluida la prestigiosa base de datos WOS (Web of Science) y diversos motores de búsqueda académicos como Google Scholar, Dialnet, Redalyc y SciELO. Con el fin de contrastar la información obtenida en las bases de datos utilizadas. La revisión se realizó durante el mes de septiembre de 2024, analizando estudios que versan sobre la Natación. Se utilizaron palabras clave y operadores de búsqueda como "natación", "depresión", "prevención" para buscar estudios que abordaran el tema de interés.

Los criterios de inclusión para definir el conjunto de trabajos de investigación que forman parte de la muestra de estudio fueron (1) Estudios científicos que presenten como variables la natación y depresión; (2) Artículos que recurran a un diseño longitudinal; (3) Investigaciones que muestren resultados estadísticos que permitan analizar las variables de estudio; (4) Publicaciones de los últimos cinco años desde 2018 a 2024.

Figura 1

Diagrama de flujo de la selección del cuerpo base de estudio



Nota: Elaborado por el autor

Resultados

Tabla 1

Análisis de los artículos seleccionados

Titulo	Autores	Objetivo	Muestra- Instrumentos	Resultados
Natación en aguas abiertas como tratamiento del trastorno depresivo mayor	Van Tulleken et al. (2018)	Explorar la eficacia de la natación en aguas abiertas como una intervención el tratamiento de los síntomas de depresión	Programa de natación semanal en aguas abiertas. Mujer de 24 años con trastorno depresivo mayor y ansiedad,	El resultado fue una mejora inmediata del estado de ánimo después de cada sesión de natación y una reducción gradual y sostenida de los síntomas de la depresión
La natación en el mar como intervención novedosa para la depresión y la ansiedad	Burlingham et al. (2022)	Evaluar la viabilidad y los posibles beneficios de un curso de natación en el mar para personas con depresión y/o ansiedad.	Se reclutaron 61 participantes para un curso de natación	Los mecanismos que dieron lugar a que los participantes experimentaran los «resultados» de «cambios positivos inmediatos en el estado de ánimo
El ejercicio regular de natación mejora los factores de riesgo del síndrome metabólico: un estudio cuasiexperimental	Omar et al. (2021)	Evaluar los efectos beneficiosos de la natación de larga duración en pacientes palestinos con diabetes tipo 2 e hipertensión.	Cuarenta participantes de ambos sexos aceptaron participar en este estudio cuasiexperimental y se dividieron en dos grupos	Los resultados del presente estudio sugieren que las sesiones regulares de natación durante 16 semanas pueden considerarse enfoques no farmacológicos para el tratamiento
Posible papel de la terapia de ejercicio en la depresión: Los neurotransmisores efectores como actores clave	Pahlavani, H. A. (2024)	Destacar los diversos mecanismos a través de los cuales el ejercicio puede tener efectos antidepresivos	Se consideró que el método más adecuado era un enfoque cualitativo. Se utilizó un muestreo intencional y de bola de nieve para reclutar participantes que cumplieran los criterios del estudio	El ejercicio de natación tiene efectos antidepresivos al aumentar la sensibilidad de los receptores de serotonina 5-HT ₂ y los receptores postsinápticos 5-HT _{1A}
Mucho mejor que la medicina' - Los grupos de natación oceánica auto organizados como	Costello et al. (2019)	Investigar cómo la participación en grupos autoorganizados de natación oceánica	La muestra para este estudio consistió en 17 participantes, 10 hombres y 7 mujeres, reclutados de grupos	Relieve el impacto positivo de la participación en grupos autoorganizados de natación oceánica en la

facilitadores del envejecimiento saludable		contribuye a un envejecimiento saludable	informales establecidos de nadadores oceánicos	salud y el bienestar de los adultos mayores.
Uso de los espacios azules por parte de los niños pequeños e impacto en su salud, desarrollo y conciencia medioambiental	George et al. (2023)	El objetivo de este estudio era explorar las percepciones de los padres de Australia Occidental sobre cómo interactúan sus familias, en particular los niños pequeños	Se consideró que el método más adecuado era un enfoque cualitativo. Se utilizó un muestreo intencional y de bola de nieve para reclutar participantes que cumplieran los criterios del estudio	Algunos padres compartieron su percepción sobre cómo visitar los espacios azules podría tener un impacto positivo en la salud mental de sus hijos.
Exploración de la participación de los niños en clases de natación comerciales a través de los determinantes sociales de la salud	Willcox & Scarr, J. (2021)	Identificar la demografía de los asistentes a clases de natación comerciales y el impacto del SDH de desventaja socioeconómica.	De 5 a 12 años matriculados en clases de natación comerciales en Nueva Gales del Sur (NSW), Australia Meridional (SA) y Victoria.	Las clases de natación y seguridad en el agua han reducido en parte el número de ahogamientos infantiles, al tiempo que han permitido una participación acuática saludable.
Diagnóstico de los niveles de ansiedad generados por las crisis de asma en adolescentes practicantes de natación	Suárez et al. (2022)	Diagnosticar el estado actual que presentan los niveles de ansiedad generados en adolescentes practicantes de Natación	Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadístico. Se escogió una muestra de 6 practicantes de natación pertenecientes al combinado deportivo Vicente Quezada	Les resulta difícil controlar sus estados de ansiedad, se muestran inquietos, actúan de manera desorganizada y apresurada lo cual incide en el éxito de la actividad deportiva
Estilos De Vida Y Su Influencia Sobre El Estado Nutricional De Adultos Jóvenes Practicantes de Natación	Iacoponni (2024)	Determinar el estilo de vida y el estado nutricional de practicantes de natación de entre 20 y 40 años	Investigación descriptiva, no experimental, observacional y transversal; a 23 nadadores, de ambos sexos, de entre 20 y 40 años	Gran parte de los practicantes de natación presentan un estado nutricional de normo peso
Efecto de un programa de iniciación a la natación basado en juegos motores acuáticos sobre la autoestima corporal y socio afectiva	Simón-Piqueras et al. (2023)	Analizar si la aplicación de dos programas de iniciación a la natación conseguía mejorar la autoestima corporal y socio afectiva de alumnos	Se aplicó un diseño cuasi experimental con medidas pre y post en ambos grupos participantes. Participaron 132 niños de 5 y 6 años	Los resultados obtenidos mostraron que en el grupo experimental se lograron mejoras significativas de ambas autoestimas

Nota: Elaborado por el autor

Los estudios analizados evidenciaron un impacto positivo de la natación en la salud mental, especialmente en la prevención y manejo de la depresión. En primer lugar, se observó una mejora inmediata del estado de ánimo tras cada sesión de natación, lo cual sugiere un efecto casi instantáneo en el bienestar emocional. En segundo lugar, se reportó una reducción gradual y sostenida de los síntomas depresivos a largo plazo en aquellos individuos que practicaron natación de manera regular durante al menos 16 semanas (Van Tulleken et al., 2018; Simón-Piqueras et al., 2023).

Los mecanismos neurobiológicos subyacentes a estos beneficios parecen estar relacionados con el aumento de la sensibilidad de los receptores de serotonina, un neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo. Esta mayor sensibilidad podría explicar la disminución de los síntomas depresivos y el incremento del bienestar. Además, la natación en grupos autoorganizados, como en el caso de la natación oceánica, demostró tener un impacto positivo en la salud y el bienestar general de los adultos mayores, lo que sugiere un beneficio adicional más allá de los efectos individuales (Costello et al. 2019; Pahlavani, 2024).

En cuanto a la población infantil, algunos padres percibieron que la exposición a "espacios azules" como océanos, piscinas o lagos, a través de actividades acuáticas, podría tener un impacto positivo en la salud mental de sus hijos. Aunque se requieren más estudios para confirmar esta asociación, los resultados preliminares son prometedores. Por otro lado, las clases de natación y seguridad acuática demostraron ser efectivas para reducir el número de ahogamientos infantiles y promover una participación acuática segura (Willcox & Scarr, J. (2021); George et al., 2023).

Discusión

Los resultados de esta revisión sistemática convergen en señalar la natación como una intervención eficaz para prevenir y manejar la depresión. La mejora inmediata del estado de ánimo, la reducción de los síntomas depresivos a largo plazo y los mecanismos neurobiológicos involucrados respaldan esta afirmación. Sin embargo, es importante considerar algunas limitaciones de los estudios analizados, como la heterogeneidad en los diseños metodológicos y las muestras, lo que dificulta establecer conclusiones definitivas sobre la efectividad relativa de diferentes programas de natación. (Van Tulleken et al., 2018; Burlingham et al., 2022)

Los beneficios de la natación podrían atribuirse a múltiples factores, como la liberación de endorfinas, la mejora de la condición física, la distracción de pensamientos negativos y la interacción social en entornos acuáticos. Además, la natación puede ser una actividad accesible y agradable para personas de todas las edades y niveles de condición física, lo que facilita su implementación como intervención terapéutica. (Iacopponi, 2024; Pahlavani, 2024)

Los estudios incluyeron evaluaciones de variables como la autoestima, donde se observaron mejoras significativas en ambos tipos de autoestima (global y específica) en los grupos que practicaron natación. Esto sugiere que la natación no solo beneficia el estado de ánimo, sino que también puede tener un impacto positivo en la autopercepción y la confianza en sí mismo. A pesar de los resultados prometedores, se requieren más investigaciones para comprender completamente los mecanismos subyacentes a los efectos de la natación en la salud mental, así como para desarrollar programas de intervención más personalizados y efectivos. Asimismo, es necesario

explorar los beneficios de la natación en poblaciones específicas, como personas con comorbilidades o trastornos psiquiátricos más severos.

Conclusión

La evidencia científica sugiere que nadar es una buena forma para prevenir y manejar la depresión, sin embargo, se necesitan más estudios para establecer el tipo de entrenamiento y el tiempo de práctica. Los resultados de esta búsqueda muestran un efecto positivo de nadar en la salud mental. Practicar la natación con regularidad parece ser una herramienta útil para mejorar el ánimo rápido y bajar los síntomas de tristeza a largo plazo. Estos beneficios llegan por cambios en el cerebro que están ligados a más sensibilidad a la serotonina, un mensajero importante en como sentimos.

La natación en grupos promueve el trabajo en equipo, sobre todo para adultos mayores, Aunque se necesitan más estudios para hacer una conexión clara, los resultados iniciales indican que estar en el agua podría ayudar a la salud mental de los niños. Por el otro lado, las lecciones de natación y seguridad en el agua parecen ser una forma útil para evitar ahogamientos y promover un modo seguro en actividades relacionadas con el agua.

Referencias

Albesa, O. (2024). Ansiedad, depresión y estrés: Cómo afecta en los nadadores [Tesis de grado, Universidad Miguel Hernández]. <https://hdl.handle.net/11000/32783>

- Brito, G. A., & Brito Mancheno, F. D. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión sistemática. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(4), 162–178. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i4.4176>
- Brito Mancheno, F. D. (2024). Natación en niños: Beneficios científicos para un desarrollo acuático temprano. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(8), 700–718. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7640>
- Burlingham, A., Denton, H., Massey, H., Vides, N., & Harper, C. M. (2022). Sea swimming as a novel intervention for depression and anxiety: A feasibility study exploring engagement and acceptability. *Mental Health and Physical Activity*, 23, 100472. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100472>
- Costa, A. C. L. (2019). La natación de competición y la identidad física y psicológica del nadador: Una revisión sistemática narrativa. *Corpoconsciência*, 85–96. <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/9223>
- Costello, L., McDermott, M., Patel, P., & Dare, J. (2019). “A lot better than medicine”: Self-organised ocean swimming groups as facilitators for healthy ageing. *Health & Place*, 60, 102212. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102212>
- Da Silva, L. A., Doyenart, R., Salvan, P. H., Rodrigues, W., Lopes, J. F., Gomes, K., Thirupathi, A., de Pinho, R. 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*, 30(5), 584–592. <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1612041>

Iacoponi, S. (2022). Estilo de vida y su influencia sobre el estado nutricional de adultos jóvenes practicantes de natación [Tesis de licenciatura, Universidad FASTA]. Repositorio de la Universidad FASTA. <http://redi.ufasta.edu.ar/jspui/handle/123456789/1585>

George, P., Murray, K., & Christian, H. (2024). Young children's use of blue spaces and the impact on their health, development and environmental awareness: A qualitative study from parents' perspectives. *Health Promotion Journal of Australia*, 35(1), 45–56. <https://doi.org/10.1002/hpja.710>

Hutton, B., Catalá-López, F., & Moher, D. (2016). La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. *Medicina Clínica*, 147(6), 262–266. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2016.02.025>

Hjorth, P., Sikjær, M. G., Løkke, A., Jørgensen, A. M., Jørgensen, N., Kaasgaard, D. M., & Rasmussen, M. R. V. (2023). Cold water swimming as an add-on treatment for depression: A feasibility study. *Nordic Journal of Psychiatry*, 77(7), 706–711. <https://doi.org/10.1080/08039488.2023.2228290>

Massey, H., Denton, H., Burlingham, A., Violato, M., Bibby-Jones, A. M., Cunningham, R., & Strauss, C. (2023). 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 and Feasibility Studies*, 9(1), 122. <https://doi.org/10.1186/s40814-023-01358-3>
- Nunes, L. G. (2020). Natación deportiva y salud mental: ¿hay una relación? *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 18(2), 1–5. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.44034>
- Omar, J. S., Jaradat, N., Qadoumi, M., & Qadoumi, A. N. (2021). Regular swimming exercise improves metabolic syndrome risk factors: A quasi-experimental study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00254-8>
- Pahlavani, H. A. (2024). Possible role of exercise therapy on depression: Effector neurotransmitters as key players. *Behavioural Brain Research*, 459, 114791. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2023.114791>
- Romero González, K. L. (2024). El ejercicio físico en el tratamiento de la depresión en estudiantes universitarios. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(8), 592–614. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7658>
- Simón-Piqueras, J. Á., Cano-Noguera, F., Zamorano-García, D., & Gil-Madrona, P. (2023). Efecto de un programa de iniciación a la natación basado en juegos motores acuáticos sobre la autoestima corporal y socioafectiva en niñas y niños de 5 y 6 años de edad. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26(3), 75–88. <https://doi.org/10.6018/reifop.570041>

Urrutia, G., & Bonfill, X. (2010). PRISMA declaration: A proposal to improve the publication of systematic reviews and meta-analyses. *Medicina Clínica*, 135(11), 507–511.

<https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>

Willcox-Pidgeon, S. M., Peden, A. E., & Scarr, J. (2021). Exploring children’s participation in commercial swimming lessons through the social determinants of health. *Health Promotion Journal of Australia*, 32(2), 172–181. <https://doi.org/10.1002/hpja.335>

Zambrano Berrones, L. (2024). Desarrollo de la inteligencia emocional a través de actividades lúdicas en estudiantes de primaria. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 3(7), 147–165. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i7.7089>

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.