

# LA SALUD MENTAL EN LA NATACIÓN: DOS VISIONES DISTINTAS

Alfonso Trinidad Morales <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Universidad Europea de Madrid (España)

## OPEN ACCES

### \*Correspondencia:

Alfonso Trinidad Morales  
Departamento de Educación y  
de Humanidades  
Facultad de Ciencias Sociales y  
de Comunicación  
Universidad Europea de Madrid (España)  
C. Tajo, s/n, 28670 Villaviciosa de Odón,  
Madrid-España  
[alfonso.trinidad@universidadeuropea.es](mailto:alfonso.trinidad@universidadeuropea.es)

### Citación:

Trinidad, A. (2021). La salud mental en la natación: dos visiones distintas. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 5(10), 62-63. <https://doi.org/10.21134/riaa.v5i10.1488>



### Creative Commons License

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento- NoComercial-Compartir-Igual 4.0 Internacional

Desde las olimpiadas de Tokio 2020 y gracias a la atleta americana Simone Biles, el tema sobre la salud mental se está convirtiendo en actualidad, sin saber que esta casuística ya viene resonando en el mundo del deporte desde antes de las Olimpiadas. Sin embargo, si no hubiera salido en la televisión y en concreto, durante el desarrollo de Juegos Olímpicos de dicha edición, este tema no se hubiera conocido a nivel mundial y los atletas seguirán haciendo lo que mejor saben hacer “entrenar y competir” como maquinas que no sienten ni padecen, según cree y afirma la sabiduría popular. Aun así, recordemos como en 2016 y tras los Juegos Olímpicos de Rio de Janeiro, el ex-nadador americano Michael Phelps también fue noticia tras confirmar su retirada de la alta competición y como, además, arrastraba problemas relacionados con su salud mental dándolo a conocer años más tarde y participando en un documental en 2020: “El Peso del Oro (Weight of Gold)”, en el cual relata el lado oscuro de la vida detrás de las brillantes medallas de oro.

Sin embargo, la literatura científica ha demostrado que los posibles riesgos de padecer síntomas y trastornos de salud mental en el mundo de la natación empezaron a conocerse a finales de los 90 (Salazar et al., 1997). Pero con el paso de los años han ido aumentando los estudios y publicaciones que se han centrado en revisar las posibles influencias y repercusiones que podrían tener en el rendimiento de los deportistas en general (Gouttebauge et al., 2019; Rice et al., 2016, entre otros) y en especial, en los nadadores (Mountjoy et al., 2019). Pero las conclusiones extraídas por estos estudios están más próximas a la alta competición o a los nadadores de élite. Sin embargo, existe otra realidad completamente distinta para una persona aficionada que quiere practicar una natación lejos de este mundo del entrenamiento y el rendimiento deportivo, así como de su exigencia, dedicación y compromiso que conlleva la natación competitiva.

Por ello, y en boca de autores como Cordeiro et al. (2017), la natación provoca una sensación de bienestar y relajamiento, así como de control de la ansiedad, el estrés y la fatiga. Para otros como Oja et al. (2015) la natación afecta positivamente a la salud somática general. Mientras que para Yfanti et al. (2014) afecta positivamente a la salud mental. Por lo tanto, se podría afirmar que la práctica de la natación en la modalidad recreativa, lúdica, de mantenimiento, de ocio y tiempo libre, podrían ayudar a combatir los posibles síntomas y trastornos derivados de una mala salud mental, como consecuencia de la vida cotidiana, los continuos cambios sociales, así como el sedentarismo y la obesidad.

Sin irnos más lejos, es bien sabido que la natación es uno de los deportes individuales más completos y practicados en todo el mundo, ya que trae consigo diferentes beneficios para quienes lo practican. Pero independientemente de los beneficios físicos como que reduce el impacto sobre huesos y articulaciones, genera una mayor flexibilidad y elasticidad a quienes lo practican, aumenta la quema de grasas, combate diferentes enfermedades crónicas (asma, diabetes o colesterol) y mejora la capacidad del sistema cardiorrespiratorio. La natación produce, además, beneficios psicológicos, neuronales y cognitivos. Incluso, el hecho de nadar en estos niveles contribuye a la relajación mental y muscular, lo cual deriva en una sensación placentera y relajante, que permite estar de mejor humor y conseguir con ello, una mayor tranquilidad mental, así como una mejor gestión emocional. Todo ello, con el fin de generar un mejor bienestar personal y estado de ánimo.

Por lo tanto, la práctica de la natación fuera de la alta competición e incluida en nuestras vidas de forma rutinaria, podría ayudar en la luchar contra los posibles riesgos de padecer síntomas y trastornos de salud mental.

## Referencias

- 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), e6432. <http://doi.org/10.1590/1414-431x20176432>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Mountjoy, M., Junge, A., Budgett, R., Doerr, D., Leglise, M., Miller, S., ... & Foster, J. (2019). Health promotion by International Olympic Sport Federations: priorities and barriers. *British Journal of Sports Medicine*, 53(17), 1117-1125.
- Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., Koski, P., & Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(7), 434-440. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093885>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353. <http://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Salazar, R., Solís, A., & Barboza, R. (1997). Effect of Mental Health in sports performance in elite swimmers. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 6(10), 29-37.
- Yfanti, M., A. Samara, P. Kazantzidis, A. Hasiotou, & S. Alexiou. (2014). Swimming as Physical Activity and Recreation for Women. *TIMS. Acta*, 8(2), 137-145. <http://doi.org/10.5937/timsact8-6427>