



# LA NATACIÓN DE COMPETICIÓN Y LA IDENTIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA DEL NADADOR: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA NARRATIVA

A NATAÇÃO DE COMPETIÇÃO E A IDENTIDADE FÍSICA E PSICOLÓGICA DO NADADOR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA NARRATIVA

THE COMPETITION SWIMMING AND THE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL IDENTITY OF THE SWIMMER: A NARRATIVE SYSTEMATIC REVIEW

Ana Carolina Lima Costa

Secretaria de Educação e Esportes de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil  
Email: carolcostabr@gmail.com

## RESUMEN

Este estudio centra la atención en la natación de competición; en las particularidades que presenta este deporte y también en las personas que lo practican de manera competitiva. Tratamos así de aproximarnos a las características del deporte y de las personas que lo practican, en la idea de que un mejor conocimiento de su realidad constituye un aspecto clave para cualquier proceso de intervención con los nadadores de competición. Con ese objeto, se ha realizado una búsqueda en las bases de datos EBSChost la combinación de las palabras claves en inglés: natación y competición. Se han rastreados artículos académicos escritos en inglés, español y portugués con limitación de franja etaria entre 13 hasta 44 años, abarcando la literatura desde 1972 hasta abril de 2019. Se ha encontrado una predilección en estudios desarrollados con nadadores de competición encontrar efectos, influencias o analizar aspectos del rendimiento deportivo.

**Palabras clave:** Atletas; Rendimiento Atlético; Estilo de Vida; Traumatismos en Atletas.

## RESUMO

Este estudo concentra-se na atenção as particularidades da natação e das pessoas que a realizam como prática competitiva. Tratamos de aproximar as características do esporte e das pessoas que o praticam, na ideia de que um melhor conhecimento da realidade constitui como aspecto chave para qualquer processo de intervenção com nadadores de competição. Com esse objetivo, se realizou uma busca nas bases de dados EBSChost a combinação das palavras chaves em inglês natação (swimming) y competición (competition). Foram pesquisados artigos académicos escritos em inglês, espanhol e português com faixa etária limitada entre 13 e 44 anos, que abrange a literatura de 1972 a abril de 2019. Os resultados revelaram que os estudos desenvolvidos com nadadores de competição indicam uma predileção em tratar de encontrar efeitos, influências ou analisar aspectos do rendimento esportivo.

**Palavras-chave:** Atletas; Desempenho Atlético; Estilo de Vida; Traumatismos em Atletas.

## ABSTRACT

This study focuses on the attention to competitive swimming, the particularities of the sport presents and the people who practice as a competitive sport. We try to get closer to the characteristics of the sport and the people who practice, in the idea that a better knowledge of their reality is a key aspect for any intervention process with competition swimmers. To this end, a search was made in the databases EBSChost the combination of the key words in english swimming and competition. It was searched academic articles written



in English, Spanish and Portuguese with limited age group between 13 and 44 years, which covers the literature from 1972 to April of 2019. It has been found that, studies developed with competitive swimmers indicate a preference in trying to find effects, influences or analyze aspects of sports performance.

**Keywords:** Athletes; Athletic Performance; Life Style; Athletic Injuries.

## INTRODUCCION

La natación es un deporte singular, la particularidad del deporte es expuesta por Pla-Campas (2015, p. 91) como “uno más de los deportes que expresa una dificultad intrínseca manifiesta. Una dificultad que es propia del dominio de un medio físico inestable que demanda de una fuerza muscular, una agilidad y unas destrezas particulares”. Igualmente, la natación es considerada una actividad que, cuando es ejecutada adecuadamente, posee beneficios asociados a la salud y a la mejora de la calidad de vida. Dentro los beneficios, entre otros, se cita el control de peso, reducción porcentual de grasa, función cardiopulmonar, construcción y manutención de los huesos, articulaciones y músculos (UE, 2008). Además, se atribuye a la práctica deportiva el fortalecer la confianza en sí mismos, mejorar el estado general de la mente, reducir los niveles de estrés, mejorar la capacidad de dormir profundamente y proteger a la persona de enfermedades psicossomáticas (MÁRQUEZ, 1994).

En nuestros días, la Federación Internacional de Natación (FINA) es la entidad que establece las normas unificadas para la natación, asienta la importancia en saber nadar por medida de seguridad en caso de existir la necesidad de salvarse a sí mismo o a otros en el caso de una situación que lo requiera (FINA, [s.d.]). Al mismo tiempo, añade la ventaja de estar listo para disfrutar de ambientes acuáticos.

No obstante, de “saber nadar” a “ser atleta de natación” existe un largo proceso y una gran diferencia de objetivos, dedicación e intereses. En el primer caso, el de aquellos que se acercan a la práctica de la natación por motivos no asociados al rendimiento y la competición, los beneficios de la natación son irrefutables, y han sido señalados en diversas publicaciones con carácter general para la población infantil y juvenil (HOWELLS; JARMAN, 2016), o bien

con carácter específico asociado a grupos de población con diversas enfermedades o con diversidad funcional (DECLERCK et al., 2016; FORESTIER; BENDER; LAMBECK, 2014).

Sin embargo, en el segundo caso, como sucede en otras modalidades, la práctica en exceso, o la práctica de la natación competitiva en búsqueda del alto rendimiento, también origina perjuicios que afectan a salud de las personas y que precisan ser minimizados con una atención al deportista, como se pretende hacer en esta investigación. De hecho, como señalan Wanivenhaus y colaboradores (2012), apoyados en la revisión de artículos que realizan entre 1972 y 2011, los nadadores de competición están predispuestos a las lesiones musculoesqueléticas de la extremidad superior, la rodilla y la columna vertebral, siendo necesarias estrategias de prevención que puedan ayudar al personal de los equipos médicos de apoyo al deportista a formular orientaciones para la rehabilitación del nadador después de haber sufrido una lesión.

En este estudio, el interés recae para el nadador de competición en que los individuos centran y demuestran su desempeño o competencia en competiciones oficiales, con reglas establecidas por las federaciones y confederaciones afiliadas a la FINA. Es comúnmente admitido que “los cuerpos de los atletas deben soportar lesiones, dolor, evaluaciones físicas y análisis críticos para seguir siendo competitivos en el deporte de élite” (TRACEY; ELCOMBE, 2004, p. 245). De hecho, existe una clara diferenciación de las repercusiones positivas y/o negativas que puede tener la natación cuando se trata de su acción en personas de grupos de población que buscan una práctica recreativa o bien terapéutica, o cuando se trata de grupos de personas con una práctica de tipo competitivo.

En efecto, un aspecto de atención que influye en la preparación de los atletas, son las enfermedades y lesiones (PYNE et al., 2005). A



pesar de tener en cuenta que el dolor limita la participación en el entrenamiento y las competiciones (CHASE et al., 2013), se admite que las lesiones forman parte del deporte de competición y “el dolor puede ser casi ignorado hasta el punto en que se vuelve tan común como la hidratación y el estiramiento.” (TRACEY; ELCOMBE, 2004, p. 246).

De igual manera preocupa la existencia de depresión en atletas, no excluyendo a grandes nadadores de la actualidad. Sirva de ejemplo, el nadador con mayor número de medallas olímpicas ganadas, Michael Phelps expuso públicamente su batalla contra la depresión en un evento que buscaba mejorar la salud mental de las personas, *The Kennedy Fórum-2017*.

El objetivo del estudio de revisión sistemática narrativa, ayudó a conocer la realidad de los nadadores de competición, que son expuestos a largos procesos para poder llegar a obtener el nivel deseado en un deporte olímpico con significativa presencia en muchos países. Además, presentar que el hecho de ser nadador de competición, indica supervivencia, superación, dedicación, inversión y entrenamiento para lograr resultados.

## METODOLOGÍA

Con ese objeto, se ha realizado una búsqueda en las bases de datos EBShost. Esta aplicación presenta una interfaz en línea a la cual es posible acceder mediante las 2 bases de datos de información científica: MEDLINE y SPORTDiscus with Full Text. Se utilizó la combinación de las siguientes palabras claves en inglés: natación (*swimming*) y competición (*competition*). Se rastrearon artículos académicos escritos en inglés, español y portugués con limitación de franja etaria entre 13 hasta 44 años, abarcando la literatura desde 1972 hasta abril de 2019. La búsqueda inicial constó de 349 artículos académicos. Después de la lectura de los títulos y resúmenes fueron excluidos 127 estudios con deportistas paralímpicos, triatletas, jugadores de polo acuático, maratón acuática y de natación sincronizada. De los 222 artículos restantes, se

han utilizado artículos que contribuyen a presentar el concepto de nadador de competición, a fin de formar una identidad y al mismo tiempo presentar una combinación de abordajes con aspectos fisiológicos y psicológicos. Se presentan a continuación dichos estudios.

## RESULTADOS

Como era de esperar, los estudios desarrollados con nadadores de competición indicaron una predilección en tratar de encontrar efectos, influencias o analizar aspectos del rendimiento deportivo. Sin embargo, se han utilizado artículos que contribuyen a presentar el concepto de nadador de competición, a fin de formar una identidad y al mismo tiempo presentar una combinación de abordajes con aspectos fisiológicos y psicológicos. Se presentan a continuación dichos estudios.

Indiscutiblemente, por tratarse de una actividad con alto nivel de técnica y demanda física, la importancia a los aspectos biomecánicos y fisiológicos para el rendimiento deportivo se ve reflejada en las opciones o expectativas de éxito o de fracaso en el propio desempeño. De facto, los mejores nadadores poseen una técnica de nado más eficiente y poseen un gasto energético más económico que los nadadores noveles (BARBOSA et al., 2010; VITOR; BÖHME, 2010).

En deportes de competición el perfil antropométrico indica la forma y proporción ideal para obtener éxito en cada especialidad deportiva. No es diferente en la natación de competición que posee una variabilidad de estilos y distancias de pruebas que orientan para diferentes y determinados tipos de cuerpos (LAVOIE; MONTPETIT, 1986; SAMMOUD et al., 2018; SHAW; MUJKA, 2018). Desde la perspectiva más general, los nadadores hombres poseen una prevalencia de característica ectomorfo-mesomorfo. Y las nadadoras poseen una distribución endomorfo-mesomorfo y son significativamente menores, ligeras y con menor masa magra que deportistas de baloncesto, voleibol, sóftbol, fútbol, corredores de velocidad



y saltadoras (CARBUHN et al., 2004; MARTÍNEZ-SANZ; MIELGO-AYUSO; URDAMPILLETA, 2014; QUITERIO et al., 2011; STANFORTH et al., 2014).

Otro punto de interés en la formación necesaria para lograr niveles excepcionales de desempeño en natación lo constituye el estudio del entorno social en el que convive cotidianamente el deportista. Se considera que no existe un patrón, debido a la diversidad de cada persona y a sus rasgos de personalidad. Sin embargo, Ferreira y colaboradores (2012) encontraron en la calidad de apoyo de la familia un factor determinante para la progresión y motivo de iniciación. Además, el técnico y el apoyo de la familia/amigos también tiene un papel relevante para la continuidad de la actividad (CHAN; LONSDALE; FUNG, 2012). No obstante, el apoyo de la familia es un punto de conflicto que puede afectar a la motivación, ya que Aroni, Sousa (2011) revelan que los nadadores, entre 12 y 20 años, que percibían un comportamiento más directivo de sus padres demostraban una menor motivación intrínseca.

Se ha constatado también lo que motiva la participación en natación de competición. Los motivos más relatados hacen referencia a estar felices y divertirse, estar con amigos, estar en forma, fuerte y saludable (AGUIAR et al., 2010; GUILLÉN; ÁLVAREZ-MALÉ, 2010; JAKOBSSON, 2014; LÓPEZ-TORRES; TORREGROSA; ROCA, 2007). En opuesto, los estudios apuntan como la razón más mencionada en el abandono de la natación de competición el tener “otras cosas a hacer” (FRASER-THOMAS; CÔTÉ; DEAKIN, 2008; MOLINERO et al., 2006; SALGUERO et al., 2003; ULATE; VARGAS, 2007).

En relación con el abandono, cabe destacar la relación con el bienestar. Para Maccosham y colaboradores (2015) los atletas que dejaron el deporte de competición “expresaron la dificultad de vivir un estilo de vida de ocio óptimo mientras juegan un deporte competitivo debido a la cantidad de tiempo que pasaron entrenando y practicando su deporte” (MACCOSHAM et al., 2015, p. 27).

## Aspectos físicos del nadador de competición

La natación posee una baja incidencia de lesiones en comparación a otros deportes como el fútbol, gimnasia y el tenis (BAXTER-JONES; MAFFULLI; HELMS, 1993; VANDERLEI et al., 2014). No obstante, para cualquier deportista la ausencia de lesiones es importante y si ocurriese, es necesaria una pronta recuperación (GIMENO; BUCETA; PÉREZ-LLANTADA, 2007; PINK; TIBONE, 2000).

Las lesiones de los nadadores suceden con mayor frecuencia en competidores de nivel internacional y regional que en los de nivel recreativo (ABRALDES et al., 2016; AGUIAR et al., 2010; BAXTER-JONES; MAFFULLI; HELMS, 1993; GIMENO; BUCETA; PÉREZ-LLANTADA, 2007; PYLE et al., 2003; VANDERLEI et al., 2014; WALKER et al., 2012). Además, Gimeno y colaboradores (2007) asociaron la ocurrencia de lesiones en nadadores a una baja confianza en sus posibilidades, siendo éste un factor que puede tener relevancia para esta investigación, ya que consideramos la posible incidencia de esta intervención en la variable de percepción de la propia eficacia.

Se ha señalado anteriormente, haciendo referencia a la revisión realizada por Wanivenhaus y colaboradores (2012) entre 1972 y 2011, la lesión más recurrente y más estudiada en nadadores de competición es sobre el músculo esquelético y se localiza en el hombro (POLLARD; CROKER, 1999). Otras lesiones más frecuentes mencionadas ocurren en la espalda y rodilla (CHASE et al., 2013). Los estudios indican qué es lo que ocurre como consecuencia probable del sobreuso, de intensidad y de duración necesaria para competir en alto nivel sin un descanso suficiente (CHASE et al., 2013; JOHNSON, 2008; JOHNSON, 2003; SEIN et al., 2010; WALKER et al., 2012; WELDON; RICHARDSON, 2001).

Para Kennedy, Tamminen y Holt (2013) esta situación puede ser fruto de la dificultad de gestionar con equilibrio la práctica deportiva con las demás actividades diarias y mantener un tiempo de sueño adecuado para la recuperación, lo que genera, como consecuencia, fatiga. Para



los autores, lo que causa tal desequilibrio es la estructura del programa de entrenamiento que dificulta el equilibrio entre la práctica deportiva y las demás actividades diarias.

Además, la fatiga llama la atención en esta investigación por limitar la habilidad del nadador y un posible efecto perjudicial a largo plazo. Al mismo tiempo, cuando es una fatiga crónica que se deriva del sobreentrenamiento puede afectar al humor y el rendimiento (JOHNSON, 2003).

En este sentido se comprende la importancia de la calidad del sueño de atletas para la recuperación por existir la correlación entre la mala calidad de sueño con altos niveles de estados de hostilidad a los otros, depresión y fatiga (BRANDT et al., 2014). Felizmente, aún según el estudio de Brandt et al. (2014) en una muestra de 54 atletas con edad entre 12 y 32 años, los nadadores se autoevaluaron como poseedores de: excelente y buen sueño en 55,5%; sueño regular, 38% y; mal sueño, 3.7%. Al mismo tiempo, un 96,3% no hacía uso de medicamentos para dormir.

Por otra parte, Juliff, Halson y Peiffer (2015) observaron el sueño de 283 nadadores australianos antes de una competición importante. Los resultados indicaron que 64% de su muestra tenían dificultad para dormir antes de una competición importante causados por los pensamientos y el nerviosismo. Dato complementario del estudio es que la relajación fue citada como método para mejorar el sueño.

### **Aspectos psicológicos del nadador de competición**

Este apartado considera que los beneficios de orden físico no constituyen la única ventaja de la adopción de un estilo de vida activo. De hecho, Pyle y colaboradores (2003), al comparar estudiantes (1580 participantes, edad media de 15 años) practicantes de deportes de competición con estudiantes menos activos, observaron que la participación en deporte está asociada a menos problemas de salud mental, menos cantidad total riesgos y menos problemas alimenticios y dietéticos.

En ese sentido, es aceptado que las experiencias en el ámbito deportivo pueden favorecer atributos personales como la autoestima, confianza, resiliencia (D'ANNA; RIO; PALOMA, 2015; FRASER-THOMAS; CÔTÉ, 2009), del mismo modo que dichos atributos son considerados como aspectos claves en el rendimiento de los nadadores de competición.

Más aún, para llegar a un alto nivel de competición, los nadadores reconocen que necesitan compromiso, disciplina y perseverancia para el proceso de alcanzar la máxima forma física, y técnica. Y, además, observaron que el estrés del deporte es considerado por los deportistas como enseñanza de vida psicológica (FRASER-THOMAS; CÔTÉ, 2009).

Además de lo señalado, es interesante conocer lo que el nadador piensa sobre sí y también cómo ello afecta a sus pensamientos y sentimientos en el deporte y en la vida diaria. Según Cocca y colaboradores (2007, p. 211) “los nadadores se consideran a sí mismos unos deportistas comprometidos, respetuosos con sus adversarios, con las reglas y el arbitraje” y se caracterizan por poseer una motivación intrínseca elevada con un sentimiento de realización dentro del propio deporte (ABRALDES et al., 2016; ANDRADE; SALGUERO; MÁRQUEZ, 2006; LÓPEZ-TORRES; TORREGROSA; ROCA, 2007).

De igual manera, existe la sugerencia de Bernier y colaboradores (2009) que nadadores de élite poseen cierta propensión a ser más conscientes y propensos a experiencias de *flow* con práctica autotélica o de total concentración en natación de competición, lo que puede facilitar las intervenciones que, como la que se propone para este estudio, están orientadas a incidir en la atención a las propias sensaciones propioceptivas. No obstante, los atletas reconocen que el contexto deportivo y las exigencias del deporte pueden contribuir con el estrés por la presión mental y emocional en la busca de los desempeños deportivos no siendo inmunes por ejemplo a la depresión, ansiedad y *burnout* (BARTHOLOMEW et al., 2011;



GILLHAM; GILLHAM, 2014; KRISTIENSEN; ROBERTS, 2010; SILVA III, 1990).

Sin embargo, Velásquez y Rojas (2007) sugieren que el nivel de ansiedad encontrado en nadadores de competición no es elevado. No obstante, algunos estudios revelan que deportistas individuales, incluyendo nadadores, se encuentran más estresados con relación a los de deportes colectivos (NIXDORF et al., 2013). Además, los atletas de deportes individuales “reconocían desarrollar con mayor frecuencia manifestaciones fisiológicas y emocionales de ansiedad, más que los practicantes de deportes colectivos, utilizando también en mayor medida estrategias de evitación” (MÁRQUEZ, 1994, p. 13).

Otro aspecto de la ansiedad, que es por definición un estado de sentimiento negativo, fue observado por Malheiro y Gouveia (2001), en 25 nadadoras con edades entre 14 y 25 años. Se ha observado que a medida que crece la ansiedad, aumentan las actitudes y comportamientos característicos de perturbaciones alimentarias como bulimia, deseo en adelgazar, insatisfacción corporal y, en mayor grado, el malestar interoceptivo.

Es necesario mencionar que los aspectos señalados dependen de la individualidad y del grado de estrés y ansiedad competitiva que son derivadas de las relaciones personales (p. ej. observaciones y/o expectativas de los otros) y de los factores fisiológicos (cansancio, fatiga, dolor). Con una apropiada y positiva adaptación es posible obtener resultados positivos y mejora de los factores asociados al rendimiento como la autoconfianza (ABEDALHAFIZ; ALTAHAYNEH; AL-HALIQ, 2010; GILLHAM; GILLHAM, 2014; JONES; HANTON, 2001; JONES; HANTON; SWAIN, 1994; LUNDQVIST; KENTTÄ; RAGLIN, 2011; MABWEAZARA; LEACH; ANDREWS, 2017; MCDONOUGH et al., 2013; MORITZ et al., 2000).

Hay que mencionar, además, que los resultados afectan el bienestar emocional de los deportistas. Para ser más específico, Robazza y colaboradores (2008) investigaron el impacto de las emociones en el rendimiento a partir de la observación de tres resultados deportivos

(buenos, en la media y malos) de 27 nadadores (edad media de 21 años). Utilizaron la escala de la ansiedad cognitiva y somática (CSAI-2 - *cognitive and somatic anxiety scales* de Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990), el *Competitive Trait Anxiety Inventory-2* (CTAI-2 de Albrecht y Feltz, 1987), dos listas con emociones y síntomas corporales que representaban las experiencias en las competiciones y una escala de autoevaluación del rendimiento. Los resultados indicaron que los atletas de buenos resultados perciben niveles emocionales óptimos y placenteros en contraste al mal resultado en que los niveles emocionales son debilitantes-desagradables.

Volviendo a la individualidad expuesta anteriormente, Eklund y DeFreese (2015) indican que probablemente la mayoría de los atletas no experimentarán síntomas de *burnout* en ningún grado significativo en sus esfuerzos deportivos. Sin embargo, el fenómeno *burnout* es una preocupación por el impacto en el bienestar de los atletas y estudios revelaron que los practicantes de deportes individuales (incluyendo natación) posee una posibilidad al síndrome de *burnout* (BARA-FILHO et al., 2002; SILVA III, 1990) con una propensión más elevada con relación a deportistas de deportes colectivos (BARA-FILHO et al., 2002).

Acerca de la depresión hay que mencionar el estudio de Hammond, Gialloredo, Kubas y Davis (2013) que encontró una prevalencia de depresión más alta (25%) en los nadadores de élite que la frecuencia reportada en la población general entre 19 y 34 años (17%). La investigación con 50 nadadores (28 hombres, 22 mujeres) con edad entre 18 y 26 años utilizó como medidas de análisis de entrevistas y el Inventario de Depresión de Beck (BECK; STEER; BROWN, 1996). Adicionalmente, los resultados revelaron que las nadadoras sienten más depresión que sus compañeros nadadores. Asimismo, apuntaron una asociación significativa entre el fracaso y la depresión. Es decir, nadadores que experimentan un resultado de bajo rendimiento, experimentaron a su vez, mayores niveles de depresión.



## CONCLUSION

Esta investigación se ha centrado en nadadores de competición tratando de conocer los efectos que dicha participación pudiera tener en un conjunto de variables, las características del propio grupo de participantes y de las circunstancias de la competición que derivan algunas limitaciones de esta investigación, así como expresan futuras líneas de investigación como incluir otros deportes acuáticos, que pudieran dar continuidad a este estudio.

En los hallazgos, se ha encontrado que, en cuanto a la actividad física, la natación posee varios matices y significados que van desde una práctica de ocio hasta transformarse en estilo de vida como ocurre con nadadores de alto nivel. En este estudio el enfoque es la natación de competición que es practicada de manera organizada y planeada. El impacto de esta actividad en la vida de uno es determinado individualmente debido a varios factores como la importancia y dedicación.

Como deporte competitivo, posee una demanda física y psicológica derivadas del entrenamiento y competición comunes a otros atletas de deportes individuales. Un desequilibrio en la relación actividad y descanso puede causar daños, se destaca, el aumento de frecuencia de lesiones por un mayor nivel competitivo, el alto nivel ansiedad, estrés y *burnout*.

La especificidad del deporte sitúa a los hombros como el lugar con mayor frecuencia de lesiones y la característica que se destaca en los nadadores de competición es poseer una motivación intrínseca. El análisis de estas características es relevante para determinar el tipo de intervención que es posible articular para la prevención y cuidado del nadador.

Los estudios realizados con nadadores de competición buscan, como es lógico, una mejora del rendimiento deportivo. Considerando que la evolución de los nadadores de competición acontece en milésimas de segundo, encontrar resultados positivos, aun cuando puedan no ser significativos, deben ser considerados.

Como conclusión, la competición y la cantidad de actividad física desplegada durante los entrenamientos de natación, suman una gran carga de trabajo para los participantes que siempre están sometidos a la constante comparación y evaluación en contra del tiempo. Además, existen los compromisos con el proceso de escolarización y con la habitual dedicación a situaciones familiares y sociales. Al mismo tiempo que, el elemento agua, no es un medio natural para el ser humano y puede ser considerado como un tanto hostil. Por ende, ante este escenario, se comprende la utilidad de esta investigación para poder proporcionar el interés y necesidad para nuevos estudios que busquen contribuir y mejorar las condiciones de los nadadores de competición.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEDALHAFIZ, Abedalbasit; ALTAHAYNEH, Ziad; AL-HALIQ, Mahmoud. Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. **Procedia - social and behavioral sciences**, v. 5, p. 1911-1917, 2010.

ABRALDES, José Arturo e colaboradores. Orientaciones de meta, satisfacción, creencias de éxito y clima motivacional en nadadores. **Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte**, v. 16, n. 63, p. 583-599, 2016.

AGUIAR, Patrícia Raquel Carvalho de e colaboradores. Lesões desportivas na natação. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 16, n. 4, p. 273-277, 2010.

ALBRECHT, Richard R.; FELTZ, Deborah L. Generality and specificity of attention related to



competitive anxiety and sport performance. **Journal of sport psychology**, v. 9, p. 231-248, 1987.

ANDRADE, Afranio DE; SALGUERO, Alfonso; MÁRQUEZ, Sara. Motivos para participação esportiva em nadadores brasileiros. **Fitness & performance journal**, v. 5, n. 3, p. 363-369, 2006.

ARONI, André; SOUSA, Catarina. Motivação e percepção do envolvimento parental na prática esportiva de jovens nadadores. **Coleção pesquisa em educação física**, v. 10, n. 6, p. 103-110, 2011.

BARA-FILHO, Maurício G. e colaboradores. A redução dos níveis de cortisol sanguíneo através da técnica de relaxamento progressivo em nadadores. **Revista brasileira medicina esporte**, v. 8, n. 4, p. 139-143, 2002.

BARBOSA, Tiago M. e colaboradores. Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: Updating the state of the art. **Journal of science and medicine in sport**, v. 13, n. 2, p. 262-269, 2010.

BARTHOLOMEW, Kimberley J. e colaboradores. Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 33, n. 1, p. 75-102, 2011.

BAXTER-JONES, Adam Dominic George; MAFFULLI, Nicola; HELMS, Peter. Low injury rates in elite athletes. **Archives of disease in childhood**, v. 68, n. 1., p. 130-132, 1993.

BECK, Aron T.; STEER, Robert A.; BROWN, Gregory K. **Beck depression inventory**. 2. ed. San Antonio, TX: The Psychological Corporation, 1996.

BERNIER, Marjorie e colaboradores. Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. **Journal of clinical sport psychology**, v. 3, n. 4, p. 320–333, 2009.

BRANDT, Ricardo e colaboradores. Estados de humor e fatores associados no desempenho de nadadores no período competitivo. **Revista brasileira de ciências da saúde**, v. 12, n. 40, p. 36–41, 2014.

CARBUHN, Aaron F. e colaboradores. Sport and training influence bone and body composition in women collegiate athletes. **Journal of strength and conditioning research**, v. 24, n. 7, p. 1710–1717, 2004.

CHAN, Derwin King Chun; LONSDALE, Chris; FUNG, Helene H. Influences of coaches, parents, and peers on the motivational patterns of child and adolescent athletes. **Scandinavian journal of medicine and science in sports**, v. 22, n. 4, p. 558–568, 2012.

CHASE, Kristin I. e colaboradores. A prospective study of injury affecting competitive collegiate swimmers. **Research in sports medicine**, v. 21, n. 2, p. 111-123, 2013.

COCCA, Armando e colaboradores. La deportividad de los nadadores frente a otras modalidades deportivas de equipo. In: COLOMINA, Raúl Arellano e colaboradores (Eds.). **Swimming science I**. Granada: [s.n.]. p. 209–214.

D'ANNA, Cristiana; RIO, Laura; PALOMA, Filippo Gomez. Competitive sport and self-concept in adolescent. **Journal of human sport and exercise**, v. 10, n. Proc1, p. S425–S429, 2015.





DECLERCK, Marlies e colaboradores. Benefits and enjoyment of a swimming intervention for youth with cerebral palsy: An RCT study. **Pediatric physical therapy**, v. 28, n. 2, p. 162–169, 2016.

EKLUND, Robert; DEFREESE, J. D. Athlete burnout: what we know , and what we should be finding out about. **International journal of applied sports sciences**, v. 27, n. 2, p. 63–75, 2015.

FERREIRA, Renato Melo e colaboradores. Nadadores medalhistas olímpicos: contexto do desenvolvimento brasileiro. **Motriz**, v. 18, n. 1, p. 130–142, 2012.

FINA. **Manual natación para todos - natación para la vida.**

FORESTIER, Romain; BENDER, Tamas; LAMBECK, Johan. Health benefits of immersion and therapeutic aquatic exercise in swimming pools and spas in health care, with focus on rheumatologic, orthopaedic and. **The journal of the japanese society of balneology, climatology and physical medicine**, v. 77, n. 5, p. 417–418, 2014.

FRASER-THOMAS, Jessica; CÔTÉ, Jean. Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. **The sport psychologist**, v. 23, n. 1, p. 3–23, 2009.

FRASER-THOMAS, Jessica; CÔTÉ, Jean; DEAKIN, Janice. Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. **Psychology of sport and exercise**, v. 9, p. 645–662, 2008.

GILLHAM, Eva; GILLHAM, Andrew D. Identifying athletes' sources of competitive state anxiety. **Journal of sport behavior**, v. 37, n. 1, p. 37–55, 2014.

GIMENO, Fernando; BUCETA, José Maria; PÉREZ-LLANTADA, Maria Carmen. Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario: Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. [The influence of psychological variables on sports performance: assessment. **Psicothema**, v. 19, n. 4, p. 667–672, 2007.

GUILLÉN, Félix; ÁLVAREZ-MALÉ, Maria Luisa. Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. **Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, v. 5, n. 2, p. 233-252, 2010.

HAMMOND, Thomas e colaboradores. The prevalence of failure based depression among elite athletes. **Clinical journal of sport medicine**, v. 23, n. 4, p. 273-277, 2013.

HOWELLS, Kristy; JARMAN, Deborah. Benefits of swimming for young children. **Physical education matters**, v. 11, n. 3, p. 20-21, 2016.

JAKOBSSON, Britta Thedin. What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. **Physical education and sport pedagogy**, v. 19, n. 3, p. 239-252, 2014.

JOHNSON, James H. Overuse injuries in young athletes: cause and prevention. **Strength condition J**, v. 30, n. 2, p. 27-31, 2008.



JOHNSON, James N. Competitive swimming illness and injury: common conditions limiting participation. **Current sports medicine reports**, v. 2, n. 5, p. 267-271, 2003.

JONES, Graham; HANTON, Sheldon. Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. **Journal of sports sciences**, v. 19, n. 6, p. 385-395, 2001.

JONES, Graham; HANTON, Sheldon; SWAIN, Austin. Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. **Personality and individual differences**, v. 17, n. 5, p. 657-663, 1994.

JULIFF, Laura E.; HALSON, Shona L.; PEIFFER, Jeremiah J. Understanding sleep disturbance in athletes prior to important competitions. **Journal of science and medicine in sport**, v. 18, n. 1, p. 13-18, 2015.

KENNEDY, Michael D.; TAMMINEN, Katherine A.; HOLT, Nicholas L. Factors that influence fatigue status in canadian university swimmers. **Journal of sports sciences**, v. 31, n. 5, p. 554-564, 2013.

KRISTIANSSEN, Elsa; ROBERTS, Glyn C. Young elite athletes and social support: coping with competitive and organizational stress in “Olympic” competition. **Scandinavian journal of medicine and science in sports**, v. 20, n. 4, p. 686-695, 2010.

LAVOIE, Jean-Marc; MONTPETIT, Richard R. Applied physiology of swimming. **Sports medicine**, v. 3, n. 3, p. 165-189, 1986.

LÓPEZ-TORRES, Miguel; TORREGROSA, Miguel; ROCA, Josep. Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. **Cuadernos de psicología del deporte**, v. 7, n. 1, p. 25-44, 2007.

LUNDQVIST, Carolina; KENTTÄ, Göran; RAGLIN, John S. Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. **Scandinavian journal of medicine and science in sports**, v. 21, n. 6, p. 853-862, 2011.

MABWEAZARA, Smart Z.; LEACH, Lloyd; ANDREWS, Barry S. Predicting swimming performance using state anxiety. **South african journal of psychology**, v. 47, n. 1, p. 110-120, 2017.

MACCOSHAM, Bradley e colaboradores. Leisure lifestyle and dropout: exploring the experience of amateur athletes in competitive sport. **International journal of sport management recreation and tourism**, v. 20, p. 20-39, 2015.

MALHEIRO, Ana Sofia; GOUVEIA, Maria João. Ansiedade física social e comportamentos alimentares de risco em contexto desportivo. **Análise psicológica**, v. 19, n. 1, p. 143-155, 2001.

MÁRQUEZ, Sara. Diferencias en componentes de la ansiedad competitiva entre practicantes de deportes individuales y colectivos. **Revista de entrenamiento deportivo**, v. 8, n. 3, p. 11-14, 1994.

MARTENS, Rainer e colaboradores. Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. In: R. MARTENS, Rainer; VEALEY, Robert S.; BURTON, Damon (Eds.). **Competitive anxiety in sport**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.



MARTÍNEZ-SANZ, José Miguel; MIELGO-AYUSO, Juan; URDAMPILLETA, Aritz. Composición corporal y somatotipo de nadadores adolescentes federados. **revista española nutrición humana y dietética**, v. 16, n. 4, p. 130-136, 2014.

MCDONOUGH, Meghan H. e colaboradores. Stress and coping among adolescents across a competitive swim season. **The sport psychologist**, v. 27, p. 143-155, 2013.

MOLINERO, Olga e colaboradores. Dropout reasons in young spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. **Journal of sport behavior**, v. 29, n. 3, p. 255-269, 2006.

MORITZ, Sandra E. e colaboradores. The relation of self-efficacy measures to sport performance: a meta-analytic review. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 71, n. 3, p. 280-294, 2000.

NIXDORF, Insa e colaboradores. Prevalence of depressive symptoms and correlating variables among german el...: EBSCOhost. **Journal of clinical sport psychology**, v. 7, p. 313-326, 2013.

PINK, Marilyn M.; TIBONE, James E. The painful shoulder in the throwing athlete. **Orthopedic clinics of north america**, v. 31, n. 2, p. 247-261, 2000.

POLLARD, Henry; CROKER, Danny. Shoulder pain in elite swimmers. **Journal of the chiropractic & osteopathic college of Australasia**, v. 8, n. 3, p. 91-95, 1999.

PYLE, Renee P. e colaboradores. High school student athletes: associations between intensity of participation and health factors. **Clinical pediatrics**, v. 42, n. 8, p. 697-701, 2003.

PYNE, David B. e colaboradores. Characterising the individual performance responses to mild illness in international swimmers. **British journal of sports medicine**, v. 39, n. 10, p. 752-756, 2005.

QUITERIO, Ana Dias e colaboradores. Skeletal mass in adolescent male athletes and nonathletes: relationships with high- impact sports. **Journal of strength and conditioning research**, v. 25, n. 12, p. 3439-3447, 2011.

ROBAZZA, Claudio e colaboradores. Functional impact of emotions on athletic performance: comparing the IZOF model and the directional perception approach. **Journal of sports sciences**, v. 26, n. 10, p. 1033-1047, 2008.

SALGUERO, Alfonso e colaboradores. Identification of dropout reasons in young competitive swimmers. **Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 43, n. 4, p. 530-534, 2003.

SAMMOUD, Senda e colaboradores. 100-m breaststroke swimming performance in youth swimmers: the predictive value of anthropometrics. **Pediatric Exercise Science**, v. Ahead of P, p. 1-9, 2018.

SEIN, Mya Lay e colaboradores. Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. **British journal of sports medicine**, v. 44, n. 2, p. 105-113, 2010.

SHAW, Gregory; MUJKA, Iñigo. Anthropometric profiles of elite open-water swimmers. **International journal of sports physiology and performance**, v. 13, n. 1, p. 115-118, jan. 2018.



SILVA III, John M. An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. **Journal of applied sport psychology**, v. 2, n. 1, p. 5-20, 1990.

STANFORTH, Philip R. e colaboradores. Body composition changes among female NCAA division 1 athletes across the competitive season and over a multiyear time frame. **Journal of strength and conditioning research**, v. 28, n. 2, p. 300-307, 2014.

TRACEY, Jill; ELCOMBE, Tim. A lifetime of healthy meaningful movement: have we forgotten the athletes? **Quest**, v. 56, p. 241-260, 2004.

UE. **Directrices de actividad física de la EU**. Actuaciones recomendadas para apoyar la actividad física que promueve la salud. Bruselas, 2008.

ULATE, Fabián Víquez; VARGAS, Gerardo Alonso Araya. Determinación de factores relacionados con el abandono de la práctica deportiva en ex nadadores costarricenses. **Movimiento humano y salud**, v. 4, n. 2, p. 1, 2007.

VANDERLEI, Franciele Marques e colaboradores. Lesões desportivas e seus fatores de risco em adolescentes praticantes de natação. **Journal of human growth and development**, v. 24, n. 1, p. 73-79, 2014.

VELÁSQUEZ, M. T. V.; ROJAS, N. G. Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. **Avances en psicología latinoamericana**, v. 25, n. 2, p. 112-125, 2007.

VITOR, Fabrício de Melo; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Performance of young male swimmers in the 100-meters front crawl. **Pediatric exercise science**, v. 22, n. 2, p. 278-287, 2010.

WALKER, Helen e colaboradores. Shoulder pain in swimmers: a 12-month prospective cohort study of incidence and risk factors. **Physical therapy in sport**, v. 13, n. 4, p. 243-249, 2012.

WANIVENHAUS, Florian e colaboradores. Epidemiology of injuries and prevention strategies in competitive swimmers. **Sports health**, v. 4, n. 3, p. 246-251, 2012.

WELDON, Edward J.; RICHARDSON, Allen B. Upper extremity overuse injuries in swimming: A discussion of swimmer's shoulder. **Clinics in sports medicine**, v. 20, n. 3, p. 423-438, 2001.

Dados do autor:

Email: carolcostabr@gmail.com

Endereço: Rua Izabel Magalhães, 51, Boa Viagem, Recife, PE, CEP 51030-330, Brasil

Recebido em: 10/10/2019

Aprovado em: 02/12/2019

Como citar este artigo:

COSTA, Ana Carolina Lima. La natación de competición y la identidad física y psicológica del nadador: una revisión sistemática narrativa. **Corpoconsciência**, v. 23, n. 03, p. 85-96, set./dez., 2019.