

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MAILTON FERREIRA DA SILVA

**UMA ANÁLISE DO EFEITO DA NATAÇÃO NO MAR, COMO
INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO E ANSIEDADE: uma revisão sistemática**

JOÃO PESSOA

2026

MAILTON FERREIRA DA SILVA

**UMA ANÁLISE DO EFEITO DA NATAÇÃO NO MAR, COMO INTERVENÇÃO NA
DEPRESSÃO E ANSIEDADE: uma revisão sistemática**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientadora: Profa. Dra. Cybelle de Arruda Navarro Silva

JOÃO PESSOA
2026

S581a

Silva, Mailton Ferreira da

Uma análise do efeito da natação no mar, como intervenção na depressão e ansiedade: uma revisão sistemática / Mailton Ferreira da Silva. – João Pessoa, 2026.

18f.

Orientadora: Prof.^a Esp. Cybelle de Arruda Navarro Silva.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Natação. 2. Saúde Mental. 3. Exercício Físico. I. Título.

CDU: 797.2

Uma análise do efeito da natação no mar, como intervenção na depressão e ansiedade: uma revisão sistemática

João Pessoa, 2026

Artigo apresentado pelo aluno **Mailton Ferreira da Silva** do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:

Profa. Dra. Cybelle de Arruda Navarro Silva (Orientadora)
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Dr. Jean Paulo Guedes Dantas
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Prof. Dr. Darcílio Dantas Dias Novo Junior
Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a Deus, por ter me concedido saúde, sabedoria, força e determinação para enfrentar todos os desafios encontrados ao longo dessa caminhada acadêmica e na elaboração deste trabalho.

Agradeço profundamente à minha família, que esteve ao meu lado em todos os momentos, oferecendo apoio, incentivo, compreensão e carinho durante todo o processo até essa defesa.

Aos meus amigos que me apoiaram para a conclusão deste trabalho.

Expresso também minha sincera gratidão à minha orientadora, pela dedicação, paciência, ensinamentos e orientação ao longo da construção deste trabalho.

Agradeço ainda à instituição de ensino, que proporcionou todo o suporte necessário para minha formação acadêmica e profissional, oferecendo oportunidades de aprendizado, crescimento e desenvolvimento ao longo dessa trajetória.

Não menos importante, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram de forma direta ou indiretamente para a realização deste trabalho e para a concretização desse sonho.

Cada apoio recebido teve grande importância nessa conquista.

EPÍGRAFE

*“Não é a força mas a constância dos bons resultados
que conduz os homens à felicidade.”*

Friedrich Nietzsche

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	14
2. METODOLOGIA.....	16
3. RESULTADOS	17
3.1 Redução dos sintomas de ansiedade e depressão	17
3.2 Bem-estar emocional e saúde mental	18
3.3 Impactos psicossociais	19
3.4 Qualidade de vida	19
4. DISCUSSÃO.....	20
5. CONCLUSÃO.....	21
REFERÊNCIAS.....	22

RESUMO

A tentar entender as definições sobre a doença mental, os estudos vêm se desenvolvendo mentalmente sob o nome de Psicologia, em sua maioria baseados na observação do comportamento humano, tendo seu diagnóstico por uma alteração no cérebro, afetando a parte intelectual, emocional ou ainda comportamental de um indivíduo, ocasionando depressão, transtorno de ansiedade, Transtorno Obsessivo (TOC), esquizofrenia e transtornos bipolares. Nesse sentido, torna-se indispensável considerar que as mudanças nas condições de vida ao longo do tempo exercem forte influência sobre o perfil de adoecimento mental da população e, entre as formas de tratamentos, a prática regular de atividades físicas é importante para reduzir a tensão e promover equilíbrio emocional. Como aliado no tratamento, a natação é considerada uma das práticas físicas mais completas e procuradas por pessoas de todas as idades, de crianças a adultos e, em sua prática, esta pode ser realizada tanto em piscinas quanto no mar, proporcionando uma sensação de leveza e liberdade, além de trazer diversos benefícios para a saúde física e mental. O presente estudo tem como objetivo analisar o efeito da natação praticada no mar como tratamento na saúde mental. Trata-se de uma revisão sistemática conduzida conforme as diretrizes Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses. As buscas foram realizadas nas bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (Scielo), PubMed e Google Acadêmico. Foram incluídos publicações dos últimos cinco anos, do tipo descritivo qualitativo e quantitativo e transversal, que abordassem intervenções realizadas com indivíduos que fazem a prática do nado no mar. Os resultados analisados sugerem que a natação em águas abertas pode ser considerada uma importante estratégia complementar na promoção da saúde mental, oferecendo benefícios físicos, emocionais, sociais e psicológicos aos praticantes. Além disso, a prática apresenta potencial terapêutico relevante no auxílio à redução dos sintomas de ansiedade e depressão, contribuindo para melhora do bem-estar geral e da qualidade de vida. Conclui-se que a prática regular da natação em águas abertas apresenta efeitos positivos significativos sobre a saúde mental, emocional e social dos praticantes, demonstrando potencial como estratégia complementar na promoção do bem-estar e na redução de sintomas relacionados principalmente à ansiedade e depressão, além de possuir importante potencial terapêutico, contribuindo significativamente para a promoção da saúde, equilíbrio emocional e qualidade de vida.

Palavras-chave: natação; saúde mental; exercício físico.

ABSTRACT

Trying to understand the definitions of mental illness, studies have been developing mentally under the name of psychology, mostly based on the observation of human behavior, with its diagnosis being a change in the brain, affecting the intellectual, emotional or even behavioral part of an individual, causing depression, anxiety disorder, Obsessive Disorder (OCD), schizophrenia and bipolar disorders. In this sense, it is essential to consider that changes in living conditions over time have a strong influence on the mental illness profile of the population and among the forms of treatment, regular physical activity is important to reduce tension and promote emotional balance. As an ally in treatment, swimming is considered one of the most complete physical practices and sought after by people of all ages, from children to adults, and in its practice, it can be performed both in swimming pools and in the sea, providing a feeling of lightness and freedom, in addition to bringing several benefits to physical and mental health. The present study aims to analyze the effect of swimming in the sea as a treatment on mental health. This is a systematic review conducted in accordance with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses guidelines. The searches were carried out in the Virtual Health Library (VHL), Scientific Electronic Library Online (Scielo), PubMed and Google Scholar databases. Publications from the last five years were included, of a qualitative, quantitative and transversal descriptive type, which addressed interventions carried out with individuals who practice swimming in the sea. The results analyzed suggest that swimming in open waters can be considered an important complementary strategy in promoting mental health, offering physical, emotional, social and psychological benefits to practitioners. Furthermore, the practice has relevant therapeutic potential in

helping to reduce symptoms of anxiety and depression, contributing to improving general well-being and quality of life. It is concluded that the regular practice of swimming in open waters has significant positive effects on the mental, emotional and social health of practitioners, demonstrating potential as a complementary strategy in promoting well-being and reducing symptoms mainly related to anxiety and depression, in addition to having important therapeutic potential, contributing significantly to the promotion of health, emotional balance and quality of life.

Keywords: Swimming; Mental health; Physical Exercise.

1. INTRODUÇÃO

A tentar entender as definições sobre a doença mental, ao longo da história, existiram três teorias gerais sobre a sua etiologia: a sobrenatural, a somatogênica e a psicogênica. O que se sabe é que a humanidade com qualquer tipo de mudança comportamental era vista como pessoas possuídas, enfeitiçadas, desagradada dos deuses, com maldições e pecadoras (Alice, 1997). Vale salientar que os primeiros estudos datados em 6.500 a.C. relatam perfurações cirúrgicas de crânio, visando a libertação de espíritos malignos aprisionados (Restak, 2000). Na Idade Média tem-se uma mudança, onde os indivíduos com doenças mentais eram cuidados pelas suas famílias e não mais sacrificados. No início do século XVI, as casas de trabalho (paróquias vinculadas à igreja) ofereciam alojamento e cuidados a esses indivíduos, porém estes eram obrigados a trabalhar presos a cadeados, ainda com uma visão comparada a animais, por não terem a capacidade de raciocinar, se controlar, violentos, sem sensibilidade física à dor ou à temperatura. Com o avanço da Ciência, os estudos voltados a saúde mental vêm se desenvolvendo mentalmente sob o nome de Psicologia, em sua maioria baseados na observação do comportamento humano. (Ferrerias, 2021; Vanessa, 2018).

Entre as doenças já conceituadas, os transtornos mentais (TM), caracterizados por uma alteração no cérebro, afetam a parte intelectual, emocional ou ainda comportamental de um indivíduo, ocasionando depressão, transtorno de ansiedade, Transtorno Obsessivo (TOC), esquizofrenia e transtornos bipolares (Margarete, 2019). De acordo com Paula (2025), a Organização Mundial de Saúde (OMS) relata um crescimento nos problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, que são comuns em todos os países e sociedades, atingindo pessoas de diferentes idades e classes sociais. É fundamental compreender, de forma ampla e integrada, as doenças mais comuns que afetam a população, abrangendo desde a identificação de seus sintomas até o conhecimento das opções terapêuticas mais atualizadas, uma vez que esse domínio contribui diretamente para a realização de diagnósticos mais precisos, condutas clínicas mais seguras e um acompanhamento contínuo e eficaz dos pacientes, permitindo intervenções no momento oportuno e reduzindo riscos de agravamento dos quadros clínicos. Nesse sentido, torna-se indispensável considerar que as mudanças nas condições de vida ao longo do tempo exercem forte influência sobre o perfil de adoecimento mental da população, já que fatores como urbanização acelerada, industrialização, adoção de hábitos sedentários, alimentação inadequada estão diretamente relacionados ao surgimento e à maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (Elgênio, 2012).

Como formas de tratamento, estes variam de acordo com a intensidade dos sintomas, a

história de vida do paciente e suas necessidades específicas. A Psicoterapia é um dos pilares centrais no tratamento, assim como o uso de medicamentos antidepressivos também é bastante comum, principalmente em situações em que os sintomas são mais intensos ou persistentes (Marlena, 2024). Além destes, a adoção de hábitos saudáveis desempenha um papel fundamental, o que inclui a prática regular de atividades físicas (ajuda na liberação de substâncias que promovem bem-estar, como a endorfina), técnicas de relaxamento, como meditação, respiração profunda, yoga; e momentos de lazer, também são importantes para reduzir a tensão e promover equilíbrio emocional (Vitor, 2024).

Aprofundando no exercício e atuando no tratamento de doenças mentais, sabe-se que a prática traz diversos benefícios, como melhora do humor, redução dos níveis de ansiedade e estresse, além do fortalecimento da autoestima e da autoconfiança. Esses efeitos contribuem para uma maior sensação de bem-estar no dia a dia. De forma fisiológica, os exercícios favorecem a saúde do corpo, ajudando a melhorar o funcionamento cardiovascular, reduzindo o risco de doenças crônicas e promovendo uma melhor qualidade de vida, chegando em alguns casos a ser comparada à eficácia de tratamentos (Luiz, 2017). Entre os tipos, os exercícios aeróbicos e anaeróbicos (treinamento de resistência) são, particularmente, eficazes na promoção do bem-estar psicológico. Sabe-se que a adoção de um regime de pelo menos 150 minutos de exercício físico semanal resulta em melhorias significativas na saúde mental, favorecendo não apenas a redução de sintomas, mas também o aumento da autoestima e da satisfação com a vida (Amanda, 2025).

Ainda se tratando do tratamento da doença mental através do exercício, a natação é considerada uma das práticas físicas mais completas e procuradas por pessoas de todas as idades, de crianças a adultos e, em sua prática, esta pode ser realizada tanto em piscinas quanto no mar, proporcionando uma sensação de leveza e liberdade, além de trazer diversos benefícios para a saúde física e mental. A natação, além de ser reconhecida por melhorar a resistência cardiovascular e ajudar na redução do estresse, apresenta diversos outros benefícios para a saúde, assim como para aspectos emocionais e sociais (Leonardo, 2024). Já o uso da natação em águas abertas vem sendo apontado como uma alternativa inovadora para auxiliar na redução dos sintomas da depressão (Marck, 2012). Explica-se que a imersão em água fria pode contribuir para a melhora do estado emocional (Linda, 2024). Ou seja, do ponto de vista biológico, destaca-se o fenômeno da adaptação cruzada, no qual a exposição do organismo a um tipo de estressor, como a água fria, pode influenciar a forma como ele reage a outros fatores, incluindo aqueles relacionados à depressão (Dara, 2015). Diante do exposto, busca-se entender se a natação praticada no mar pode ser usada como tratamento na saúde mental.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática, com objetivo de analisar o efeito da natação no mar, como intervenção na depressão e ansiedade. Vale ressaltar que o estudo foi conduzido em conformidade com as diretrizes da *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA).

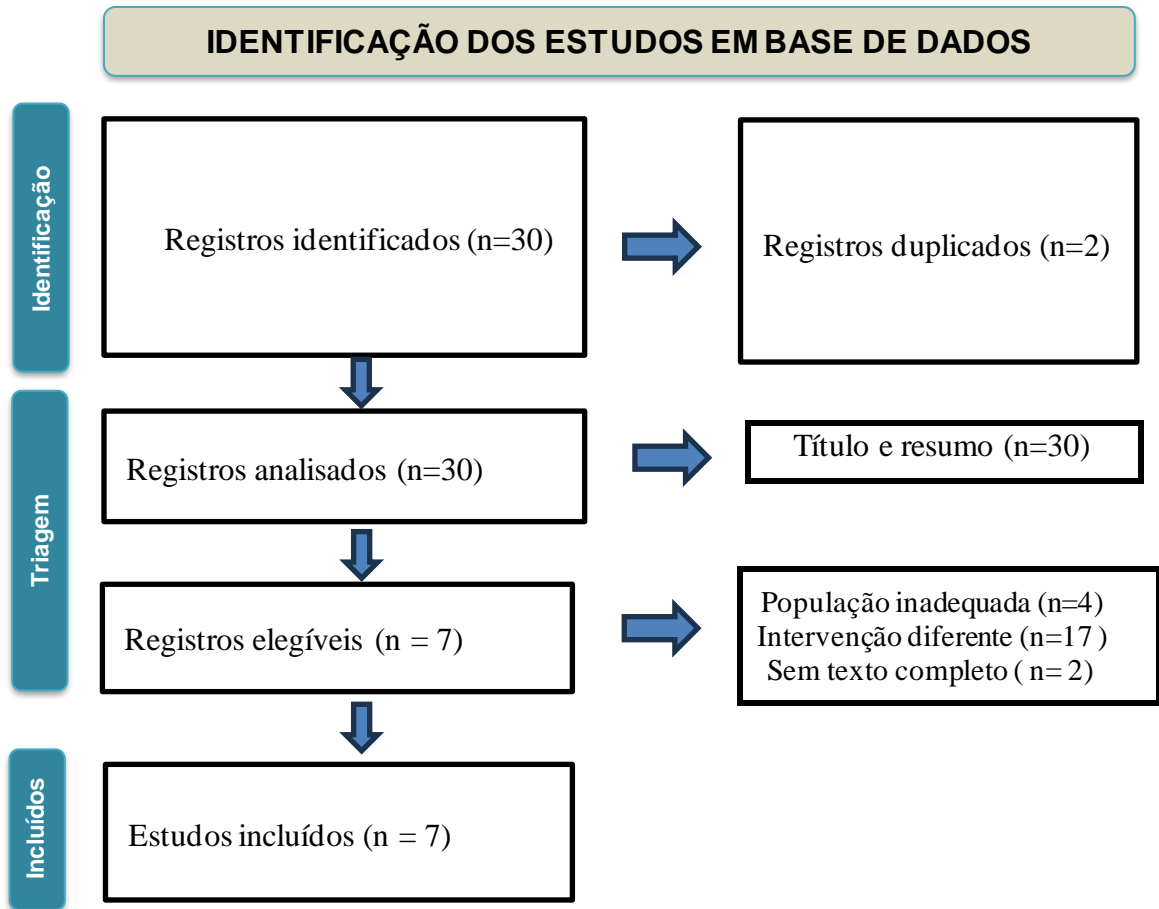
A busca pelos artigos se deram nas bases de dados BVS, Scielo, PubMed, e Google Acadêmico, utilizando os descritores inglês e português, combinados com os operadores booleanos AND e OR, permitindo maior especificação nas buscas. Os termos empregados foram: saúde mental, natação em águas abertas, *mental health* e *open water Swimming*. As buscas foram ajustadas para cada base de dados, visto que os mecanismos eram diferentes.

Para critérios de inclusão dos estudos, foram adotados: estudos dos últimos 5 anos, disponíveis em texto completo e artigos de ensaios clínicos com delineamento experimental ou quase experimental, que abordassem a população de praticantes e/ou atletas de natação. A delimitação temporal de cinco anos foi adotada por apresentar metodologias mais atualizadas, instrumentos de avaliação mais precisos e discussões alinhadas às demandas contemporâneas do tema a ser investigado. Como critérios de exclusão, destacam-se os estudos duplicados, artigos incompletos, estudos de revisão, narrativas, estudos que não apresentassem seu delineamento e relação direta com a temática proposta.

A análise dos dados ocorreu de maneira descritiva e qualitativa, organizando os principais achados em categorias temáticas, como melhora da saúde mental, natação como tratamento da saúde mental e melhora da qualidade de vida.

Após definidas as estratégia de busca, a seleção dos artigos seguiu para a próxima etapa. No total, foram identificados 30 artigos envolvendo as palavras-chave supracitadas. Após a etapa de títulos e resumos, sobraram apenas 7 artigos para avaliação completa. Dos 30 artigos, apenas sete foram selecionados para compor a revisão (Figura 1). A busca ocorreu no período de fevereiro a abril de 2026.

Figura 1: Fluxograma do processo de seleção dos estudos



Fonte: elaborado pelo autor (2026).

3. RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados demonstrou que a prática da natação em águas abertas apresenta efeitos positivos consistentes sobre sintomas relacionados à ansiedade, à depressão e ao bem-estar psicológico. Os resultados foram organizados nas seguintes categorias: redução dos sintomas de ansiedade e depressão, melhora do bem-estar emocional, impactos psicossociais e qualidade de vida.

3.1 Redução dos sintomas de ansiedade e depressão

Os estudos analisados evidenciaram que a prática regular da natação em águas abertas pode contribuir significativamente para a redução de sintomas de ansiedade e depressão. O estudo de Zahiu (2025), em um estudo quantitativo com 150 participantes submetidos a um protocolo de natação três vezes por semana durante 12 semanas, observou

uma diminuição significativa dos sintomas de ansiedade e depressão após o período de intervenção. Esses resultados reforçam a hipótese de que a prática de exercícios em ambiente aquático natural favorece respostas fisiológicas relacionadas ao relaxamento, regulação emocional e melhora do humor.

Da mesma forma, Silva (2021), ao investigar crianças praticantes de atividades aquáticas, identificou melhora nos escores relacionados à hiperatividade, à ansiedade e aos sintomas depressivos após o período de prática regular. Esses achados corroboram os estudos que apontam o exercício físico como importante estratégia complementar no tratamento de transtornos mentais, principalmente pela liberação de neurotransmissores relacionados à sensação de prazer e bem-estar, como serotonina, dopamina e endorfina.

Além disso, Bell (2025) identificou que participantes envolvidos regularmente com a natação em águas abertas relataram maior sensação de controle emocional e autonomia frente aos sintomas depressivos. Segundo os autores, a experiência de enfrentar desafios naturais, como temperatura da água e condições ambientais, pode fortalecer mecanismos de resiliência psicológica e autoconfiança.

3.2 Bem-estar emocional e saúde mental

Os estudos também apontaram melhora significativa do bem-estar emocional entre os praticantes de natação em águas abertas. Goodwin (2025), ao acompanhar jovens e funcionários participantes de sessões semanais de natação no mar durante 12 meses, identificou melhora importante na percepção de bem-estar mental, principalmente relacionada à redução do estresse cotidiano e maior sensação de relaxamento.

Corroborando esses achados, Santos (2024) observou que 59% dos participantes relataram redução dos níveis de estresse e 61% afirmaram sentir-se emocionalmente mais equilibrados após oito semanas de intervenção aquática. Esses resultados sugerem que a prática da natação no mar pode atuar positivamente sobre fatores emocionais relacionados às demandas da vida moderna.

Denton (2022), em estudo com 722 participantes, também identificou forte associação entre a prática da natação em águas abertas e melhora da saúde mental, evidenciando probabilidade significativamente maior de percepção positiva do bem-estar psicológico entre os praticantes. O estudo destaca ainda que o contato com ambientes naturais potencializa benefícios emocionais, favorecendo sensação de liberdade, relaxamento e conexão com o ambiente.

3.3 Impactos psicossociais

Outro aspecto relevante identificado nos estudos refere-se aos benefícios psicossociais promovidos pela prática da natação em águas abertas. Miller e Gabitova (2024) relataram melhora do humor, maior controle emocional e benefícios psicossociais importantes em participantes submetidos a exercícios corretivos associados à prática aquática. Os autores destacam que o convívio social durante as atividades contribui para fortalecimento das relações interpessoais e redução da sensação de isolamento.

Bell (2025) também observou que os participantes desenvolveram maior senso de pertencimento social, autonomia emocional e confiança pessoal após a inserção em grupos de natação no mar. A prática coletiva parece favorecer suporte emocional entre os praticantes, elemento considerado importante no enfrentamento de sintomas depressivos e ansiosos.

Além disso, Goodwin (2025) ressalta que a participação em atividades aquáticas coletivas favorece não apenas benefícios físicos, mas também a construção de vínculos sociais, aumento da autoestima e melhora da percepção de qualidade de vida.

3.4 Qualidade de vida

Os estudos analisados demonstraram ainda que a prática regular da natação em águas abertas apresenta impactos positivos sobre a qualidade de vida dos participantes. Os indivíduos relataram melhora na disposição física, maior sensação de vitalidade, redução da fadiga mental e melhora da percepção geral de saúde. Santos (2024) identificou melhora significativa no equilíbrio emocional e na satisfação pessoal dos participantes após a prática regular da atividade. Da mesma forma, Denton (2022) destaca que o contato frequente com ambientes naturais aquáticos contribui diretamente para melhora da percepção de bem-estar global e satisfação com a vida. Os achados sugerem que a natação no mar pode atuar como estratégia complementar importante na promoção da saúde mental, oferecendo benefícios físicos, emocionais e sociais aos praticantes.

Tabela 1 – Resultados encontrados após filtro.

<i>Autor/Ano</i>	Tipo de estudo	Amostra	Intervenção	Tempo de intervenção	Resultado
<i>John Goodwin (2025)</i>	Descritivo qualitativo	8 jovens e 6 funcionários	80 sessões, 1x/semana, 25~30'	12 meses,	↑ Do bem-estar mental nos jovens
<i>Gleycia dos Santos (2024)</i>	Descritivo qualitativo	86 alunos	8 sessões, 2x/semana, 1h	8 semanas	↓ 59% relataram redução do estresse ↓ 61% se sentiram mais equilibrados emocionalmente
<i>Luciano Acordi da Silva (2021)</i>	Transversal quantitativo	33 crianças	12 semanas, 1x/semana, 45'	6 meses	↓ Nos escores de hiperatividade, depressão, ansiedade
<i>Mihaela Zahiu (2025)</i>	Estudo quantitativo	150 participantes	12 semanas, 3x/semana, 50'	3 meses	↓ Dos sintomas de ansiedade e depressão
<i>Miller, Nicole M. e Gabito va, Elena (2024)</i>	Estudo qualitativo	7 Participantes	Exercícios corretivos (online vs presencial), 3x/semana 20~40'	8 semanas	Melhora no humor e controle emocional - benefícios psicossociais importantes
<i>Tobyn Bell (2025)</i>	Estudo qualitativo	10 participantes	Natação e questionário, 1x/ 2 semanas	1 ano	Os nadadores desenvolveram um senso de autonomia em relação à depressão
<i>Hannah Denton (2022)</i>	Estudo qualitativo	722 participantes	Natação, 1x/semana, 1~2h	1 ano	Probabilidade de a natação em águas abertas ter algum impacto positivo ($B = 1,28$, IC 95% 0,63-1,91; $P < 0,001$), 44,32 vezes maior para a categoria de saúde mental - melhoria do bem-estar

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

4. DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão sistemática evidenciam que a prática da natação em águas abertas apresenta efeitos positivos importantes sobre a saúde mental, especialmente na redução de sintomas relacionados à ansiedade e depressão. De modo geral, os estudos analisados apontam melhora do bem-estar emocional, fortalecimento de aspectos psicossociais e aumento da qualidade de vida dos praticantes. Quando analisados os achados relacionados à redução dos sintomas de ansiedade e depressão, estes corroboram a literatura que associa o exercício físico à melhora da saúde mental. Verificou-se, por exemplo, que os estudos como os de Zahiu (2025) e Silva (2021) demonstraram reduções significativas em sintomas emocionais negativos após programas regulares de natação. Esses efeitos podem estar relacionados à liberação de neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento, como serotonina, dopamina e endorfina, além da diminuição dos níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse.

Outro aspecto relevante refere-se ao ambiente natural em que a prática ocorre, em que

o estudo de Denton (2022) destaca que o contato com o mar e ambientes naturais potencializa os benefícios psicológicos da atividade física, promovendo sensação de liberdade, relaxamento e desconexão das tensões cotidianas. Essa relação entre natureza e saúde mental vem sendo discutida na literatura contemporânea, especialmente em práticas realizadas ao ar livre. Além dos benefícios fisiológicos mencionados anteriormente, os estudos também demonstraram importantes impactos psicossociais. Analisando o estudo de Bell (2025), este observou que a prática coletiva da natação em águas abertas favorece o desenvolvimento de autonomia emocional, fortalecimento da autoestima e sensação de pertencimento social. Esses fatores são considerados fundamentais no enfrentamento de transtornos mentais, especialmente em indivíduos com quadros de isolamento social e baixa autoestima.

Ao analisar os benefícios relacionados ao bem-estar emocional, também foram evidenciados por Goodwin (2025) e Santos (2024), que identificaram melhora significativa na percepção de equilíbrio emocional, redução do estresse e aumento da satisfação pessoal após a prática regular da atividade. Esses achados reforçam que a natação no mar pode atuar como importante estratégia complementar no cuidado da saúde mental. Entretanto, apesar dos resultados positivos encontrados, algumas limitações metodológicas foram identificadas nos estudos analisados.

Observou-se heterogeneidade entre os protocolos de intervenção, diferenças nos instrumentos de avaliação psicológica e predominância de estudos qualitativos. Além disso, parte dos estudos apresentou amostras reduzidas e ausência de grupos controle, fatores que limitam a generalização dos resultados. Outro ponto importante refere-se ao reduzido número de estudos experimentais, especificamente voltados à natação em águas abertas como intervenção terapêutica em saúde mental. Dessa forma, torna-se necessária a realização de novas pesquisas com maior rigor metodológico, acompanhamento longitudinal e protocolos padronizados, buscando fortalecer as evidências científicas sobre os efeitos da prática na ansiedade e depressão.

Por fim, os resultados desta revisão sugerem que a natação em águas abertas constitui uma estratégia complementar promissora para promoção da saúde mental, podendo contribuir para redução de sintomas emocionais negativos, melhora do bem-estar psicológico e fortalecimento da qualidade de vida dos praticantes.

5. CONCLUSÃO

Com base nos estudos analisados, conclui-se que a prática regular da natação em águas

abertas apresenta efeitos positivos significativos sobre a saúde mental, emocional e social dos praticantes, demonstrando potencial como estratégia complementar na promoção do bem-estar e na redução de sintomas relacionados principalmente à ansiedade e depressão, além de possuir importante potencial terapêutico, contribuindo significativamente para a promoção da saúde, equilíbrio emocional e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALICE G. Conceitos de “Saúde” e “Doença mental”: Perspectiva Histórica, *Cogitare Enfermage*, Curitiba, n. 2, 1997.

ALICE T.; MARIA O.; RACHAEL O.; JOHN G. Explorando o uso da natação no mar como intervenção com jovens com problemas de saúde mental: um estudo descritivo qualitativo, **Revista Internacional de Enfermagem em Saúde Mental**, 2025.

AMANDA M.; BRUNO Y.; EDUARDO G.; HÉVILA A.; JHENNIFER D.; LARISSA S.; LAÍS G. LÍVIA M.; MANUELA L.; MAYARA F.; TAIANE A.; VITOR M. Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão, *Brazilian journal of implantology and health sciences*, 2024

ANNA M.; MARLENA P. Pharmacotherapy and psychotherapy in depression – complementarity or exclusion?, *Advencis in Psychiatry e Neurology Postepy Psichiatrii Neurologii*, 2024.

ANÍBAL C., CÍNTIA R, LUIS H. Relações entre atividade física e depressão - **Revista Saúde em Foco** – Ed. 9 –2017.

DARA M., Um cérebro inflamado pode ser uma causa oculta de depressão – **Revista New Scientist**, 2015.

ELGÊNIO V. O cuidado das condições crônicas na atenção primária à saúde – (OPAS) ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2012.

HARRY B.; KAREN-LEIGH D.; LORETTA G.; JOHN S.; LIANE A.; AMANDA CLARE B. Efeitos do exercício aeróbico e de resistência na depressão e ansiedade: revisão sistemática com meta-análise, **Revista Internacional de Enfermagem em Saúde Mental**, 2025.

FARRERAS I. Manifestação e Tratamento da Saúde Mental na Nigéria: Um Apelo por uma Legislação Responsiva e Eficiente em Conformidade com as Melhores Práticas Globais, *Beijing Law Review* , Vol. 12, nº 4, 2021.

FERNANDA L.; FERNANDA R.; MARINA M.; SIDENI B. LINDA D. O conforto da água: sensações prazerosas no corpo e na mente; **Revista Delos**, 2024.

GABRIELA T.; VALERIA B.; KAMER-AINUR A.; MIHAELA Z. Os benefícios da prática de atividade física em ambiente aquático para a saúde e qualidade de vida, *Healthcare*, 2025.

GLEYCIA S. Impactos da natação na saúde mental: inclusão social e desenvolvimento de habilidades interpessoais, *Cuca Saber*, v.1, 2024.

HEATHER M., PAUL G., C MARK H., LISA S., KIEREN M., ALLA Y., HANNAH D. Perceived Impact of Outdoor Swimming on Health: an Online Survey, *Interact J Med Res.*, 2022.

JULIANA C.; HILDELIZA B.; FÁBIO L.; MARGARETE Z. Principais transtornos na contemporaneidade - **Brasil multicultural**, 2019.

LEONARDO G. A prática da natação proporciona benefícios sobre a saúde mental em seus praticantes? Revisão sistemática, **Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del deporte**, 2024.

LORHAN M.; FERNANDA S.; RAMIRO D.; KARIN M.; LUCIANO A. Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares, **Revista Eletrônica de Extensão**, 2021.

MARCK H.; Pré-condicionamento extremo: adaptação ao frio por meio da natação no mar como meio de melhorar os resultados cirúrgicos. *Med Hypotheses*, 2012.

MILLER, NICOLE M. E GABITOVA E. É a experiência , não o exercício: Terapia Azul para a saúde e bem-estar mental de adultos no Reino Unido, **Associação Americana de Psicologia**, 2024.

PAULA L. Mais de um milhão de pessoas vivem com transtornos mentais; **agência BRASIL**, 2025.

RESTAK; RICHARD M. *Mistérios da mente*; Washington, DC: **National Geographic Society**, 2000.

TOBYN B. Parece que limpa meu cérebro: as experiências de nadadores de águas abertas com depressão, **OBM Integrative and Complementary Medicine**, 2025.

VANESSA L. Memória da loucura apostila de monitoria ; **Ministério da Saúde Secretaria-Executiva Subsecretaria de Assuntos Administrativos**, 2008.