Natación, salud y longevidad activa en adultos del Norte de la Provincia de Buenos Aires

Autor

Mag. Pascualini, Pablo* [i]

Resumen

El presente estudio analiza los efectos percibidos de la práctica regular de natación sobre la salud física, el bienestar mental, la adherencia al ejercicio y la percepción de longevidad activa en población adulta del norte de la Provincia de Buenos Aires. Realizada en el marco de las acciones del Observatorio Argentino de Lucha contra el Sedentarismo del Comité Olímpico Argentino (COA), la investigación contó con participantes adultos mayores de 20 años residentes en localidades del corredor norte del conurbano bonaerense. Los resultados destacan mejoras funcionales, beneficios emocionales, adherencia sostenida y sentido de comunidad, junto con evidencia internacional de deportes máster que posiciona a la natación como disciplina destacada en longevidad deportiva.

Introducción

El sedentarismo constituye uno de los principales factores de riesgo asociados a deterioro funcional, enfermedad crónica no transmisible y mortalidad prematura. En Argentina, este fenómeno impulsa la necesidad de generar estrategias accesibles para promover actividad física. En este marco, el Observatorio Argentino de Lucha contra el Sedentarismo del Comité Olímpico Argentino impulsa estudios aplicados que permitan comprender y enfrentar esta problemática.

Este trabajo se centra en la natación como herramienta promotora de salud integral, analizando su impacto en población adulta del norte bonaerense y tiene por objetivo encontrar patrones de adherencia a la actividad física, salud y longevidad provocados por la práctica de natación.

En la literatura académica del desarrollo humano y las ciencias de la salud, la edad adulta no se considera una etapa homogénea, sino un proceso vital dinámico compuesto por fases con características biológicas, psicológicas y

sociales diferenciadas. Diversos autores —entre ellos Erik Erikson (1950, 1982), Robert Havighurst (1972) y Bernice Neugarten (1976)— han propuesto subdivisiones que se mantienen vigentes en estudios contemporáneos y que resultan especialmente útiles para la prescripción de actividad física y promoción de la salud a lo largo del ciclo vital.

Tomando en cuenta esta clasificación como referencia, indagamos a personas mayores a 20 años clasificadas en grupos de edad, para intentar trazar una correlación entre la práctica de este deporte y su estado de salud, posibilidades de longevidad y otras cuestiones.

Si bien la práctica deportiva en general tiene comprobados beneficios en la salud, se intenta a partir de este trabajo puntualizar en los beneficios de la natación, ante la percepción de una práctica longeva e intentando correlacionar esta con datos de la vida deportiva de cada persona que incidan en esa longevidad deportiva.

Materiales y Métodos

Estudio mixto descriptivo. Participantes: adultos >20 años del norte del AMBA. Instrumentos: encuesta estructurada y preguntas abiertas. Análisis: estadístico descriptivo y análisis temático cualitativo.

El instrumento de recolección de datos fue diseñado para obtener una comprensión amplia, profunda y contextualizada de la práctica de la natación en personas adultas del norte de la Provincia de Buenos Aires. Se ofreció la posibilidad de consignar el nombre de manera opcional, atendiendo criterios éticos de confidencialidad y autonomía. Se indagaron variables sociodemográficas y territoriales tales como el rango etario y la localidad de práctica, permitiendo caracterizar el perfil poblacional y la distribución geográfica de las personas participantes en el corredor norte bonaerense. Asimismo, se solicitó el nombre del club o institución para identificar espacios de práctica y analizar la accesibilidad a infraestructura acuática en la región.

En relación con la práctica deportiva propiamente dicha, el cuestionario exploró la modalidad y antigüedad de la actividad, diferenciando entre natación recreativa, entrenamiento estructurado y otras formas específicas de trabajo

acuático. Se investigó además la edad de aprendizaje de la natación, considerando el impacto de la iniciación temprana o tardía en la construcción de hábitos deportivos y la trayectoria acuática de vida. Para analizar la percepción subjetiva del valor de esta práctica, se relevó tanto la amplitud de beneficios atribuidos —físicos, sociales, emocionales y funcionales— como su jerarquización, solicitando a los y las participantes que indicaran los tres aspectos centrales que motivan su adherencia sostenida.

El estudio también atendió a las razones iniciales que promovieron el ingreso a la actividad, diferenciando motivaciones personales, recreativas, preventivas y prescripciones médicas, y en estos casos se consignaron patologías específicas que pudieran haber actuado como determinantes de la elección de la natación como práctica terapéutica o rehabilitadora. Se recuperó además el tiempo total de exposición a la natación a lo largo de la vida y se exploró el historial deportivo previo con el fin de contextualizar la natación dentro de trayectorias motrices y competenciales más amplias. Por último, se incorporaron preguntas abiertas destinadas a captar experiencias vivenciales, valoraciones subjetivas y comentarios espontáneos, habilitando la emergencia de sentidos personales y comunitarios vinculados al agua, al movimiento y a la salud.

Este enfoque metodológico permitió no sólo describir patrones de práctica, sino también comprender la natación como experiencia vital, social y emocional, integrando dimensiones cuantitativas y cualitativas que enriquecen la interpretación de los datos y facilitan la comprensión de los factores que sostienen la adherencia y el bienestar asociado a esta actividad en la adultez.

Resultados

El análisis de los datos permitió construir un panorama integral sobre las características, experiencias y percepciones de las personas adultas que practican natación en el norte de la Provincia de Buenos Aires. La muestra, compuesta por participantes mayores de 20 años, evidenció una heterogeneidad etaria significativa, con representación desde adultos jóvenes hasta personas en etapa de adultez tardía, lo que confirma que la natación constituye una práctica sostenida a lo largo del ciclo vital y adaptable a distintas etapas del desarrollo humano. Tal diversidad etaria fue acompañada por una distribución territorial

amplia dentro del corredor norte bonaerense —incluyendo principalmente los partidos de Vicente López, San Miguel, Escobar, Tigre, José C. Paz, Malvinas Argentinas y San Martín—, indicando la presencia de polos de actividad acuática comunitaria en zonas urbanas y periurbanas con infraestructura disponible.

En términos institucionales, los participantes señalaron una variedad de clubes y natatorios tanto públicos como privados, lo que evidencia una trama sociodeportiva en expansión y, simultáneamente, revela diferencias en acceso y capacidad instalada según la localidad. Las modalidades de participación incluyeron natación recreativa, práctica libre, clases para adultos, entrenamiento formal y programas para natación máster, lo que sugiere que la natación opera como espacio inclusivo que articula finalidades diversas: salud, aprendizaje, recreación, superación personal y deporte competitivo.La mayoría de los encuestados informó una práctica sostenida en el tiempo, ya sea continua o con interrupciones propias de contextos de vida (trabajo, estudio, pandemia, mudanzas), sostenida por trayectorias deportivas que en muchos casos se remontan a la adolescencia o juventud, aunque también se destacaron historias de incorporación tardía al medio acuático, demostrando que el aprendizaje y la adquisición de hábitos saludables no se limitan a fases iniciales del desarrollo. Respecto a la edad de adquisición del nado, se observaron tanto casos de iniciación temprana, vinculados a experiencias escolares o propuestas infantiles, como aprendizajes en la adultez motivados por recomendaciones médicas, búsqueda de bienestar o interés personal, lo que se alinea con literatura que describe la natación como una práctica accesible a diferentes etapas del desarrollo motor.

Los beneficios percibidos fueron consistentes y robustos. Los participantes destacaron mejoras físicas significativas, tales como disminución del dolor lumbar y cervical, mayor fuerza y flexibilidad, mejores patrones posturales y beneficios cardiorrespiratorios, con frecuentes referencias al alivio de condiciones osteomioarticulares preexistentes. En paralelo, la dimensión emocional emergió como uno de los pilares más potentes: la natación fue descripta como “terapéutica”, “una forma de paz”, “mi cable a tierra” o incluso “me salvó”, señalando su rol en la regulación del estrés, la gestión de la ansiedad, la mejora del estado de ánimo y la construcción de bienestar subjetivo.

En cuanto a los factores de adherencia, los participantes priorizaron sentimientos de disfrute, bienestar, desafío personal y logro, junto con el valor simbólico del agua como espacio de desconexión y libertad. De manera consistente, muchos manifestaron que la continuidad en la práctica no sólo responde a beneficios físicos, sino también a la identidad motriz construida alrededor de la natación. La dimensión social resultó también determinante: emergieron relatos sobre camaradería, acompañamiento, motivación compartida, pertenencia grupal y amistad, mostrando que la práctica acuática no se limita a un ejercicio individual sino a una experiencia comunitaria estructurada.

En casos de prescripción médica, se observaron principalmente cuadros de hernias de disco, dolores articulares, hipertensión arterial y stress crónico, reforzando la función de la natación como herramienta terapéutica y preventiva. Desde una perspectiva de trayectoria de vida, fue frecuente encontrar perfiles con experiencia en múltiples deportes previos, indicando que la natación aparece como continuidad, retorno o “redescubrimiento” de hábitos saludables; mientras que entre quienes tuvieron inactividad prolongada, la natación se consolida como puerta de reingreso al ejercicio.

Finalmente, los comentarios espontáneos reforzaron el valor simbólico y emocional del agua, la percepción de pertenencia, y demandas específicas asociadas a políticas públicas: mayor infraestructura, accesibilidad tarifaria, disponibilidad de natatorios municipales y presencia de programas orientados a población adulta. En síntesis, los resultados evidencian que la natación opera simultáneamente como práctica de salud, herramienta emocional, espacio de socialización y vehículo de longevidad activa, integrando de manera armónica dimensiones físicas, psicológicas, afectivas y comunitarias.

Discusión

Nuestros resultados cualitativos—que describen descensos del estrés y la ansiedad, mejoras del ánimo y una vivencia de “terapia” y “cable a tierra”—son congruentes con la evidencia cuantitativa sintetizada por Tang et al. (2022), cuyo meta-análisis de 18 ensayos controlados muestra que el ejercicio acuático reduce de forma significativa los síntomas de ansiedad y depresión en adultos. La coincidencia entre la dirección del efecto reportada por los participantes y la

observada en ensayos controlados sugiere que las mejoras subjetivas documentadas en nuestro estudio no son un fenómeno idiosincrático del contexto local, sino que se inscriben en un patrón de respuesta más general a la práctica acuática.

Esta convergencia se refuerza al considerar la síntesis aplicada de Swim England / Sport England (2017), que integra literatura científica y datos de cohorte a lo largo de la vida y concluye que nadar se asocia con mejor bienestar mental y salud percibida en diversas franjas etarias. En términos de transferencia a políticas públicas, nuestros hallazgos sobre la demanda de mayor infraestructura y acceso—sumados a la evidencia de beneficios mentales en población general—apuntalan la pertinencia de programas municipales de natación y de prescripción social (social prescribing) basados en actividades acuáticas, especialmente para personas con alta carga de estrés laboral, dolor crónico o sedentarismo.

Por otra parte, la literatura sobre neuroplasticidad ofrece un marco plausible para explicar el puente entre bienestar percibido y cambios más profundos en la función cerebral. La revisión de Serra et al. (2022) discute cómo el ejercicio aeróbico en tierra y en agua puede favorecer la plasticidad neuronal (p. ej., aumento de BDNF, mejoras en redes fronto-hipocampales) y, con ello, contribuir a reserva cognitiva y regulación emocional. Esta propuesta es coherente con dos rasgos empíricos de nuestra muestra: (a) participantes que refieren mejor sueño, calma y claridad mental tras periodos sostenidos de práctica, y (b) la percepción de que nadar es una actividad sostenible aun con dolencias osteo-articulares, lo que facilita la adherencia y acumula “dosis” neurobiológicas en el tiempo.

En conjunto, puede plantearse un modelo explicativo: la natación, al ser segura y de bajo impacto, facilita adherencia en adultos; esa adherencia sostiene cambios psicobiológicos (reducción de estrés/ansiedad, mejor estado de ánimo), consistentes con la evidencia de ensayos (Tang et al., 2022) y con mecanismos de neuroplasticidad (Serra et al., 2022); a escala poblacional, estos efectos convergen con la síntesis de políticas (Swim England, 2017) que muestra beneficios de salud mental a lo largo del curso de vida. Esta articulación—mecanismos, efectos y condiciones de implementación—ayuda a comprender por qué, en paralelo, en el sistema máster la natación muestra trayectorias

prolongadas de participación incluso en edades muy avanzadas: cuando un deporte reduce barreras físicas, fortalece el bienestar y ofrece comunidad, es más probable que se transforme, como dicen los propios nadadores, en un “modo de vida”.

Bibliografía

Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. Developmental Psychology, 23(5), 611–626.

Barha, C. K., Davis, J. C., Falck, R. S., & Liu-Ambrose, T. (2021). Sex differences in exercise efficacy to improve cognition: A systematic review and meta-analysis. Brain Plasticity, 7(1), 53–76. https://doi.org/10.3233/BPL-200113

Becker, B. E. (2009). Aquatic therapy: Scientific foundations and clinical rehabilitation applications. PM&R, 1(9), 859–872. https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2009.05.017

Bocalini, D. S., Serra, A. J., Murad, N., & Levy, R. F. (2020). Water- versus land-based exercise effects on physical fitness in older adults: A systematic review. Clinics, 75, e1505. https://doi.org/10.6061/clinics/2020/e1505

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Erickson, K. I., et al. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(7), 3017–3022. https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108

Erikson, E. H. (1982). The life cycle completed. Norton.

Havighurst, R. J. (1972). Developmental tasks and education (3rd ed.). McKay.

Kleim, J. A., & Jones, T. A. (2008). Principles of experience-dependent neural plasticity: Implications for rehabilitation after brain damage. Journal of Speech, Language & Hearing Research, 51(1), S225–S239.

Lepers, R., & Stapley, P. J. (2016). Master athletes are extending the limits of human performance. Frontiers in Physiology, 7, 500. https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00500

Neugarten, B. L. (1976). Adaptation and the life cycle. Journal of Gerontology, 31(2), 261–269.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. Current Opinion in Psychiatry, 18(2), 189–193.

Rejeski, W. J., & Thompson, W. R. (2020). Physical activity and public health in older adults: Recommendation updates. JAMA, 324(19), 1959–1960. https://doi.org/10.1001/jama.2020.17126

Serra, L., Petrosini, L., Mandolesi, L., Bonarota, S., Balsamo, F., Bozzali, M., & Caltagirone, C. (2022). Walking, running, swimming: An analysis of the effects of land and water aerobic exercises on cognitive functions and neural substrates. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(23), 16310. https://doi.org/10.3390/ijerph192316310

Seidler, R. D., et al. (2010). Motor control and aging: Links to age-related brain structural, functional, and biochemical effects. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 34(5), 721–733. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.10.005

Swim England / Sport England. (2017). The health & wellbeing benefits of swimming: Scientific evidence summary. Swim England.

Tang, Z., Wang, Y., Liu, J., & Liu, Y. (2022). Effects of aquatic exercise on mood and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Psychiatry, 13, 1051551. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1051551

Tanaka, H., & Seals, D. R. (2008). Endurance exercise performance in Masters athletes: Age-associated changes and underlying physiological mechanisms. The Journal of Physiology, 586(1), 55–63. https://doi.org/10.1113/jphysiol.2007.141879

Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current evidence. CMAJ, 189(16), E643–E651. https://doi.org/10.1503/cmaj.170311

World Aquatics. (2024). Masters Rules and Age Categories. World Aquatics.

World Masters Athletics. (2024). Competition Handbook. WMA.

---

[i]* Profesor de Educación Física. Licenciado en Alto Rendimiento Deportivo. Magister en Formación y desarrollo del Rendimiento deportivo.Docente universitario, gestor académico e investigador UNPAZ, UNLZ, UMET, ISEF, 1 Romero Brest.