Ciencia y Educación
(L-ISSN: 2790-8402 E-ISSN: 2707-3378)
Vol. 7 No. 6.2
Edición Especial UPSE 2026

INFLUENCIA DE LA NATACIÓN EN LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INFLUENCE OF SWIMMING ON ACADEMIC STRESS LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS

Autores: [1]Joice Nayeli Gonzalez Figueroa, [2]Vivian Anabel Bazurto Barrera, [3]Geoconda Xiomara Herdoiza Morán, [4]Maritza Gisella Paula Chica.

[1]ORCID: https://orcid.org/0009-0002-7401-1899
[2]ORCID: https://orcid.org/0009-0002-5866-1824
[3]ORCID: https://orcid.org/0009-0000-1017-6593
[4]ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7435-7959
[1]E-mail de contacto: joice.gonzalezfigueroa4428@upse.ec
[2]E-mail de contacto: vbazurto1235@upse.edu.ec
[3]E-mail de contacto: gxherdoiza@upse.edu.ec
[4]E-mail de contacto: gpaula@upse.edu.ec
Afiliación: [1*2*3*4*]Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).
Articulo recibido: 19 de Agosto del 2026.
Articulo revisado: 21 de Agosto del 2026.
Articulo aprobado: 21 de Agosto del 2026.
[1]Estudiante de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).
[2]Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador). Máster Universitario en Dirección y Gestión Deportiva, graduada de la Universidad Internacional de la Rioja, (España).
[3]Licenciada en Educación Física de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, (Ecuador), 14 años de experiencia laboral. Magíster en Entrenamiento Deportivo, egresada de la Universidad de la Península de Santa Elena, (Ecuador). Docente de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).
[4]Licenciada en Educación Física y Deporte por la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (Cuba). Máster en Administración y Gestión de la Cultura Física y Deportes por el Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo (Cuba). Doctora en Educación Física y Entrenamiento Deportivo por Beijing Sport University (China). Doctora en Ciencias de la Cultura Física por la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo (Cuba).

Resumen

El estrés académico constituye uno de los principales problemas que afectan a los estudiantes universitarios en la actualidad. Este estudio busca analizar la influencia de la práctica de la natación en los niveles de estrés académico de los estudiantes universitarios. Para ello, se empleó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, con un alcance descriptivo – correlacional y de corte transversal, además de la incorporación de métodos descriptivos y bibliográficos. Para la determinación de la muestra se realizó con 25 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión. Los principales resultados obtenidos en este estudio revelan que los estudiantes que practican el deporte de natación con frecuencia tienden a tener una disminución en sus niveles de estrés académicos causados por carga de tareas, proyectos, y tiempos de entrega, por otra parte, los alumnos que no practican la natación presentaban niveles altos de estrés al no realizar actividad física. Finalmente, este estudio concluye que la relación existente entre ambas variables tiene gran influencia en la disminución del estrés académico, es decir, el nadar alivia el estrés causado por tareas y actividades académicas, beneficiando la salud del estudiante, por ello, el estudio cobra relevancia académica y científica al comprobar la correlación existente en la influencia de la natación respecto a los niveles de estrés.

Palabras claves: Natación, Estrés académico, Estudiantes universitarios, Actividad física, Salud mental.

Abstract

Academic stress constitutes one of the main problems currently affecting university students. This study aims to analyze the influence of swimming practice on the levels of academic stress among university students. A quantitative approach was employed, with a

non-experimental design, descriptive–correlational scope, and cross-sectional nature, complemented by descriptive and bibliographic methods. The sample consisted of 25 students who met the established inclusion and exclusion criteria. The main results revealed that students who frequently practice swimming tend to experience a decrease in their levels of academic stress caused by workload, projects, and deadlines. Conversely, students who do not practice swimming reported higher levels of stress due to the absence of regular physical activity. Finally, this study concludes that the relationship between both variables has a significant influence on reducing academic stress; in other words, swimming alleviates stress caused by academic tasks and activities, benefiting students' health. Therefore, the study acquires academic and scientific relevance by confirming the correlation between swimming practice and academic stress levels.

Keywords: Swimming, Academic stress, University students, Physical activity, Mental health.

Sumario

O estresse acadêmico constitui um dos principais problemas que afetam os estudantes universitários na atualidade. Este estudo busca analisar a influência da prática da natação nos níveis de estresse acadêmico dos estudantes universitários. Para isso, empregou-se uma abordagem quantitativa, com desenho não experimental, de alcance descritivo–correlacional e corte transversal, além da incorporação de métodos descritivos e bibliográficos. A determinação da amostra foi realizada com 25 estudantes que cumpriram os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Os principais resultados obtidos revelam que os estudantes que praticam o esporte da natação com frequência tendem a apresentar uma diminuição em seus níveis de estresse acadêmico causado pela carga de tarefas, projetos e prazos de entrega. Por outro lado, os alunos que não praticam natação apresentaram níveis elevados de estresse por não realizarem atividade física. Finalmente, este estudo conclui que a relação existente entre ambas as variáveis exerce grande influência na redução do estresse acadêmico; ou seja, nadar alivia o estresse causado por tarefas e atividades acadêmicas, beneficiando a saúde do estudante. Por isso, o estudo adquire relevância acadêmica e científica ao comprovar a correlação existente entre a prática da natação e os níveis de estresse acadêmico.

Palavras-chave: Natação, Estresse acadêmico, Estudantes universitários, Atividade física, Saúde mental.

Introducción

La literatura ha venido demostrando que la actividad física realizada de manera regular es una práctica efectiva para reducir el estrés y así mejorar la salud mental específicamente en la población estudiantil manteniendo una resiliencia ante la demanda y estrés académico (Yazıcıoğlu et al., 2026). La natación es una de las actividades físicas más completas debido a que involucra el trabajo coordinado de los principales grupos musculares del cuerpo. Su práctica contribuye al desarrollo de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación motriz. Además, al realizarse en un medio acuático, reduce el impacto sobre las articulaciones, lo que la convierte en una actividad segura y accesible para personas de diferentes edades y condiciones físicas (Santos, 2024).

Desde el punto de vista psicológico, la natación favorece la relajación física y mental mediante el control de la respiración y la ejecución rítmica de los movimientos. Los estudiantes universitarios enfrentan constantes demandas académicas y personales que pueden afectar su bienestar emocional. La natación es una disciplina que involucra el trabajo coordinado de todo el cuerpo, favorece la relajación muscular, mejora la capacidad respiratoria y estimula la liberación de endorfinas, generando efectos positivos sobre el estado de ánimo y la

salud mental (Duffy y Ashbullby, 2025). Algunos autores han señalado que la práctica regular de actividad física contribuye a la disminución de los niveles de estrés, ansiedad y fatiga mental en estudiantes universitarios (Tang et al., 2022). En este sentido, la natación se considera una actividad física beneficiosa debido a que combina ejercicio aeróbico, control respiratorio y relajación muscular, factores que favorecen el bienestar físico y psicológico. Asimismo, las instituciones de educación superior pueden promover programas deportivos orientados al fortalecimiento de la salud integral de sus estudiantes (Arévalo et al., 2026).

A pesar de los beneficios reconocidos de la actividad física, existe escasa información sobre la influencia específica de la natación en los niveles de estrés académico de los estudiantes universitarios. De acuerdo con (Wang et al., 2025), evidencian que un programa correctamente planificado de 15 semanas en rutinas de natación pudo mejorar la composición académica, además de la regulación emocional y un mejor manejo de estrés en estudiantes, este es una temática que se ha ido investigando cada vez más.

Además, a nivel latinoamericano, autores como (Piedrahita, 2024), indican que este tipo de prácticas de natación pueden reducir significativamente los niveles de estrés académico en estudiantes académicos. El estrés académico y la natación es una relación existente que ha cobrado mayor relevancia en los últimos años, puesto que es un contexto preocupante para el rendimiento deportivo y calidad estudiantil. De acuerdo con un estudio empleado en la Universidad Estatal Península de Santa Elena en su Centro de Alto Rendimiento Deportivo, se ha determinado que los estudiantes que practican natación tienen un nivel moderado de estrés (M=11,9) medido por la Perceived Stress Scale PSS, a su vez el rendimiento competitivo incrementó (M=46,4) (Cevallos et al., 2025). Estas situaciones pueden generar ansiedad, agotamiento físico y mental, dificultades de concentración y disminución del bienestar general, afectando el desempeño académico y la calidad de vida de los estudiantes (Mariscal et al., 2026).

Aunque la actividad física ha sido reconocida como una estrategia efectiva para reducir el estrés, existe limitada información sobre la influencia específica de la natación en los niveles de estrés académico de los estudiantes universitarios. Por ello, surge la necesidad de investigar si la práctica regular de la natación contribuye a disminuir el estrés académico y favorece el bienestar físico y emocional de esta población (Islam et al., 2026). La presente investigación se justifica por su relevancia social y académica, ya que permitirá conocer los beneficios de la natación como estrategia para disminuir el estrés académico y promover el bienestar integral de los estudiantes (Liu et al., 2025).

Asimismo, los resultados podrán servir como referencia para que las universidades implementen programas deportivos orientados al fortalecimiento de la salud física y mental de su comunidad estudiantil. El estrés académico se define como la respuesta física, emocional y conductual que experimentan los estudiantes cuando perciben que las demandas académicas superan sus recursos para afrontarlas (Chango et al., 2025). Por otro lado, la natación es una actividad física aeróbica que favorece el acondicionamiento físico, la relajación y el bienestar psicológico (Quimis, 2025). El estrés académico constituye una respuesta física, emocional y conductual que se presenta cuando los estudiantes perciben que las exigencias

propias del contexto universitario superan los recursos personales disponibles para afrontarlas. Esta situación puede manifestarse mediante ansiedad, preocupación, fatiga, alteraciones del sueño, dificultades de concentración y disminución del rendimiento académico, afectando tanto el bienestar psicológico como el desarrollo de las actividades cotidianas del estudiante (Ernest et al., 2023). Entre los principales factores asociados con su aparición se encuentran la elevada carga de trabajo, la acumulación de tareas, las evaluaciones constantes, el cumplimiento de plazos y la presión por alcanzar resultados académicos satisfactorios (Cummerow et al., 2023).

Ante esta problemática, la práctica regular de actividad física representa una alternativa favorable para el manejo del estrés, debido a que contribuye a mejorar el estado de ánimo, fortalecer la capacidad de afrontamiento y generar sensaciones de bienestar y relajación. El ejercicio físico también favorece diferentes respuestas fisiológicas asociadas con la regulación emocional, entre ellas la liberación de endorfinas, lo que puede contribuir a disminuir los efectos negativos derivados de las situaciones de presión académica (Ruiseñor et al., 2023). Dentro de las diferentes modalidades de actividad física, la natación presenta características particulares que pueden favorecer el bienestar físico y psicológico. Su práctica combina movimientos corporales coordinados, control de la respiración y ejecución rítmica de los ejercicios en un medio acuático, elementos que pueden facilitar estados de relajación y disminuir los niveles de tensión. En este sentido, diversos estudios han relacionado las actividades acuáticas con una reducción de la ansiedad, una mejora del estado de ánimo y un fortalecimiento de la salud mental (Overbury et al., 2023). Asimismo, la natación ha sido vinculada con beneficios psicológicos como el fortalecimiento de la autoestima, la regulación emocional y la disminución de las respuestas asociadas al estrés (Yazıcıoğlu et al., 2026). En el ámbito universitario, la natación puede constituirse en una estrategia saludable para afrontar las demandas académicas, al proporcionar un espacio de actividad física, recreación y desconexión de las responsabilidades académicas. Su práctica regular puede favorecer la adopción de estilos de vida activos y contribuir al bienestar integral de los estudiantes, por lo que se considera pertinente estudiar su posible relación con los niveles de estrés académico (Hachenberger et al., 2023). En consecuencia, analizar la práctica de la natación dentro de esta población permitirá comprender en qué medida su frecuencia y nivel de participación se relacionan con el estrés experimentado por los estudiantes y con los beneficios percibidos en su bienestar físico y emocional.

En correspondencia con la problemática planteada, el presente estudio tiene como objetivo general analizar la influencia de la práctica de la natación en los niveles de estrés académico de los estudiantes universitarios. Para alcanzar este propósito, se busca identificar los niveles de estrés académico presentes en los estudiantes, determinar la frecuencia y el nivel de participación en la práctica de la natación, evaluar la relación existente entre dicha práctica deportiva y los niveles de estrés académico, y describir los beneficios percibidos de la natación sobre el bienestar físico y emocional de la población universitaria.

Materiales y Métodos

La presente investigación se basó en un enfoque cuantitativo, debido a que se recopilaron y

analizaron datos numéricos obtenidos mediante la aplicación de encuestas a estudiantes universitarios. El estudio es de tipo descriptivo y correlacional, ya que busca describir los niveles de estrés académico y determinar la relación existente entre la práctica de la natación y dichos niveles de estrés. El diseño de investigación es no experimental y de corte transversal, puesto que las variables fueron observadas en su contexto natural sin manipulación por parte del investigador y la información fue recolectada en un único momento.

Para la aplicación de las encuestas se tomaron en consideración los criterios de inclusión tales como: pertenecer a la universidad, practicar natación en la actualidad, presentar niveles de estrés académico identificables mediante la aplicación de instrumentos psicométricos validados (Perceived Stress Scale). Por otra parte, los criterios de exclusión fueron: no pertenecer a la universidad, ser menor de edad, no practicar natación, poca o nula disponibilidad de tiempo, presentar niveles bajos en estrés académico. El instrumento se hizo en base a otras investigaciones académicas científicas relacionadas directamente con el tema de investigación manteniendo el marco metodológico. Esta investigación se realizó bajo lineamientos de ética al aplicar los instrumentos de encuesta, es decir, respetar a las personas inmersas en la recolección de datos, se mantuvo un ambiente de respeto mutuo, integridad, transparencia y armonía con la finalidad de respetar los derechos y dignidad de las personas que fueron clave para la recolección de datos en campo. Métodos estadísticos utilizados en este estudio han sido el descriptivo, debido a que es el método que mejor se ajusta al tipo de investigación, ha permitido describir datos hallados sobre la muestra obtenida y con ello realizar gráficos y tablas estadísticas integrales que expliquen de mejor manera la variable estudiada y a las características. La población está conformada por estudiantes universitarios matriculados en la institución de educación superior seleccionada para el estudio. La muestra está integrada por 25 estudiantes universitarios, quienes participaron de forma voluntaria respondiendo el instrumento de investigación.

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que los participantes fueron seleccionados según su accesibilidad y disposición para colaborar en el estudio. La técnica empleada para la recolección de información fue la encuesta. El cuestionario está compuesto por ítems relacionados con la práctica de la natación y los niveles de estrés académico de los estudiantes universitarios. Las preguntas permitieron conocer la frecuencia de participación en actividades de natación y la percepción de los estudiantes respecto a situaciones asociadas al estrés académico. La encuesta se aplicó de manera virtual mediante formulario de Google Forms digital, además de ello, a los participantes se les había comunicado previamente sobre el objetivo de la investigación y así mismo la confirmación en su participación de este.

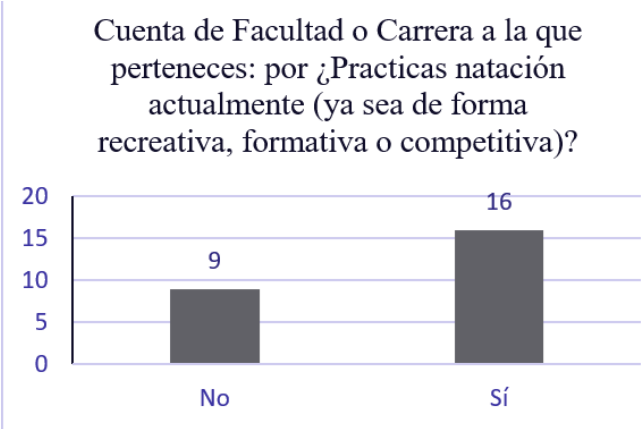

Figura 1. *Carrera a la que pertenece.*

Fuente: Elaboración propia.

La muestra analizada (n=25) nos refleja una diversidad académica, con una predominancia de estudiantes de la carrera de Entrenamiento Deportivo. En cuanto a la práctica de natación, el 56% (14 estudiantes) practican esta disciplina, mientras que el 44% (11 estudiantes) no lo hace, estableciendo la base para el análisis comparativo. Seguidamente se presenta un ejemplo de la tabla (ver tabla 1).

Tabla 1. *Determinación de frecuencia.*

Frecuencia	Porcentaje	Duración	Porcentaje
1 vez / semana	35.70%	menos de 30 min	21.40%
2-3 veces / semana	35.70%	30-60 min	50%
más de 4 veces / semana	28.60%	más de 60	28.60%

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la tabla, indica que hay una predominancia de estudiantes que si practican la natación con una frecuencia alta de más de cuatro días por semana y con una duración superior a 60 minutos por sesión. Esto indica que la muestra estudiada tiene un alto grado de actividad física con el deporte lo cual representa un impacto positivo a la disminución del estrés según autores que relacionan estas variables. Los datos revelan que la mitad de los nadadores (50%) dedica entre 30 y 60 minutos por sesión.

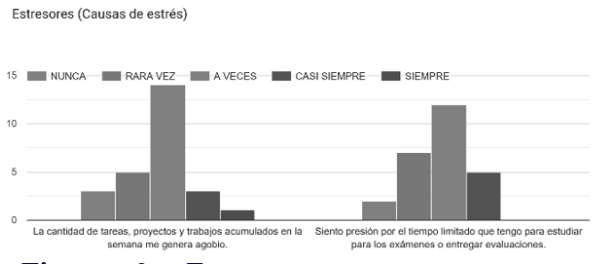

Figura 2. *Frecuencia con que practica natación en la semana.*

Fuente: Elaboración propia.

Este hallazgo sostiene que duraciones moderadas son suficientes para activar la respuesta parasimpática del sistema nervioso. La alta prevalencia de sesiones de 30-60 minutos sugiere que los estudiantes integran la natación como una pausa activa eficiente dentro de su carga horaria.

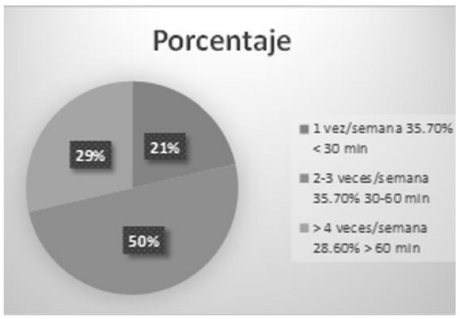

Figura 3. Estresor académico.

Fuente: Elaboración propia.

Al comparar el grupo de nadadores frente al grupo sedentario, se observa una diferencia marcada en los síntomas físicos y psicológicos.

Tabla 2. *Comparación de estrés, entre grupos.*

Variable	Nadadores	No nadadores	Diferencia
Estresores académicos	2.1	3.4	1.3
Síntomas (fatiga/tensión)	1.8	3.2	1.4

Fuente: Elaboración propia

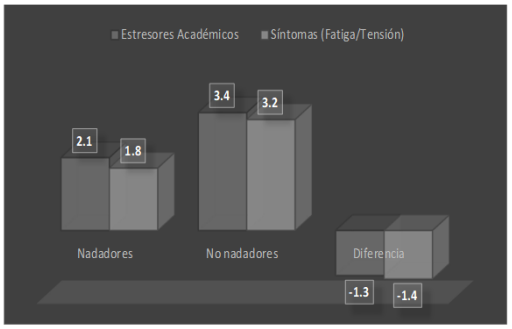

Figura 4. *Estresores académicos en nadadores y no nadadores (síntomas).*

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados del gráfico muestran que los estudiantes que no practican natación

experimentan fatiga y tensión en altos niveles, mientras que los nadadores presentan niveles más bajos, la diferencia entre esta muestra es de (-1.3 y -1.4).

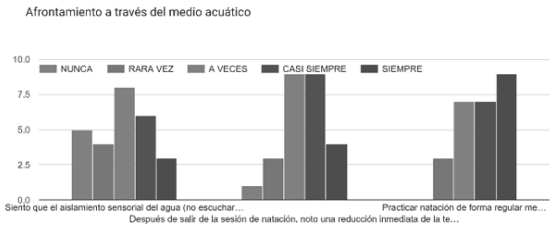

Figura 5. *Afrontamiento a través del medio acuático.*

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran que los nadadores experimentan sensaciones de calma bajo el agua, haciendo que sea una experiencia positiva, y que con frecuencia lo sienten, esto se traduce en un alivio del estrés académico universitario. Por otro lado, quienes no practican natación mantienen altos niveles de estrés de forma constante.

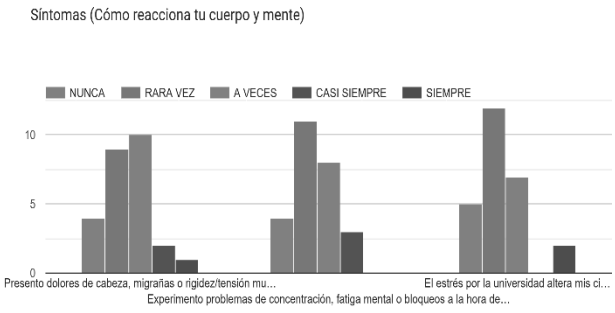

Figura 6. *Síntomas (cómo reacciona tu cuerpo y mente)*

Fuente: Elaboración propia.

Los nadadores destacan consistentemente que el "aislamiento acústico y sensorial" es el factor determinante para su bienestar. Este resultado valida la teoría de que el control respiratorio rítmico, intrínseco a la natación, activa el sistema nervioso de relajación (Girginer et al., 2026). Esto permite confirmar que la natación actúa no solo como actividad física, sino como una estrategia de afrontamiento proactiva frente a la presión académica.

Conclusiones

El estrés académico constituye una problemática frecuente en la población universitaria, debido a las múltiples exigencias académicas y personales que enfrentan los estudiantes durante su formación profesional. Estas condiciones pueden afectar su bienestar físico, emocional y su desempeño académico. La práctica de la natación se presenta como una alternativa beneficiosa para promover la salud integral de los estudiantes, ya que favorece la relajación, disminuye la ansiedad y contribuye al bienestar psicológico. Por sus características físicas y recreativas, esta disciplina puede convertirse en una estrategia efectiva para afrontar las situaciones de estrés propias del entorno universitario.

A través de esta investigación los resultados permitieron determinar la relación existente entre la práctica regular de la natación y los niveles de estrés académico, aportando información relevante para la promoción de actividades deportivas que contribuyan al bienestar y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. En base a lo anterior, la práctica del deporte de natación contribuye de forma positiva a la disminución del estrés académico causado por cargas de tareas, proyectos, y tiempos de entrega, puesto que es un deporte que aísla el ruido exterior cuando se encuentra debajo del agua en la piscina, esto más la actividad física representa un alivio en los niveles altos de estrés. Por otra parte, los estudiantes que no practican natación presentan un nivel alto de estrés académico, lo cual indica que la relación entre la natación y el nivel de estrés académico tienen gran influencia en estas

variables de estudio, por tanto, esta investigación aporta con fundamentos y criterios científicos al mostrar la relación existente.

Agradecimientos

Expreso mi gratitud a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, a la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas y a la Carrera de Entrenamiento Deportivo por la formación académica recibida durante mi proceso universitario. De manera especial, agradezco a mi tutora, Lcda. Geoconda Xiomara Herdoiza Morán Mgtr., por su orientación, apoyo y valiosos conocimientos brindados durante el desarrollo de esta investigación.

Referencias Bibliográficas

Arévalo, G, Zambrano, W., & Gamboa, L. (2026). Actividad física, salud mental y estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud. *Retos, 79*, 512–521. https://doi.org/10.47197/retos.v79.119058

Cevallos, J., Rosales, R., Basilio, N., Lainez, D., & Herdoiza, G. (2025). Relación entre el estrés académico y el rendimiento competitivo en nadadores del CARD-UPSE durante la temporada 2025-2. *Polo del Conocimiento, 10*(11). https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/10719

Chango, E., Altamirano, C., Silva, V., & Llerena, L. (2025). El estrés académico en estudiantes universitarios. *RICEd, 3*(6). https://doi.org/10.53877/q4yvgq73

Cummerow, J., Obst, K., Voltmer, E., & Kötter, T. (2023). Cómo afrontan el estrés los estudiantes de medicina y sus factores predictivos: un estudio transversal. *International Journal of Medical Education*. https://doi.org/10.5116/ijme.63de.3840

Duffy, E., & Ashbullby, K. (2025). "You really feel invincible": The impact of open water swimming on student wellbeing. *Journal of Environmental Psychology, 106*, 102654. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102654

Ernest, R., Bouteleux, B., Malhouitre, M., Grassion, L., Zysman, M., Henrot, P., & Delorme, M. (2023). Prueba de sentarse y levantarse de 3 minutos sin ritmo fijo: viabilidad y relevancia clínica para la evaluación de la rehabilitación pulmonar. *Healthcare, 11*(16), 2312. https://doi.org/10.3390/healthcare11162312

Girginer, F., Besler, H., Seyhan, S., Soylu, C., Jourkesh, M., & Acar, G. (2026). Imagery and breathing exercises improve swimming performance, mental toughness, and coherence. *Scientific Reports, 16*, 9218. https://doi.org/10.1038/s41598-025-17977-0

Hachenberger, J., Teuber, Z., Li, Y. M., Abkai, L., Wild, E., & Lemola, S. (2023). Investigating associations between physical activity, stress experience, and affective wellbeing during an examination period using experience sampling and accelerometry. *Scientific Reports, 13*, 8808. https://doi.org/10.1038/s41598-023-35987-8

Islam, A., Saba, S., Muthukrishnan, P., Saleem, M., & Saeed, T. (2026). Interplay of academic stress, digital fatigue, and loneliness in predicting university students' mental health in the post-COVID era. *Springer Nature*. https://doi.org/10.1007/s44192-026-00520-6

Jackson, M., Kang, M., Furness, J., & Kemp-Smith, K. (2022). Aquatic exercise and mental health: A scoping review. *Complementary Therapies in Medicine, 66*, 102820. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102820

Liu, L., Xin, X., Wang, H., & Zhang, Y. (2025). Effectiveness of physical exercise on mental health among university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1612408

Mariscal, F., García, S., Román, I., Pineda, J., & Juárez, P. (2026). Mechanisms and contingencies of stress in university students: A systematic scoping review of stress mediators and moderators. *Behavioral*

Sciences, 16. https://doi.org/10.3390/bs16020235

Nightingale, S., Fanning, J., & Robison, J. (2024). Bi-directional relationships between physical activity and stress in college aged students: A brief report. *Journal of Behavioral Medicine, 47*(1), 153–159. https://doi.org/10.1007/s10865-023-00421-x

Overbury, K., Conroy, B. W., & Marks, E. (2023). Swimming in nature: A scoping review of the mental health and wellbeing benefits of open water swimming. *Journal of Environmental Psychology, 90*, 102073. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102073

Piedrahita, D. (2024). *Efectos de la natación en la gestión del estrés académico de los estudiantes del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid*. Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. https://repositorio.elpoli.edu.co/items/ae218089-8880-408b-b91c-11249911887d

Quimis, R. (2025). El estrés en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Revista Scientific*. https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.E5.16.318-335

Santos, M. (2024). *Efectos de la natación sobre la aptitud física, la calidad de vida, los síntomas de ansiedad, estrés y depresión entre los estudiantes universitarios tras la pandemia de COVID-19*. Universidade de Brasília. https://repositorio.unb.br/handle/10482/50994

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*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1051551

Wang, W., Yu, L., Huang, L., & Gao, X. (2025). Mechanisms of the impact of exercise intervention on the mental health of university students: A longitudinal experimental study using swimming as an example. *Frontiers in Psychology, 16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1535214

Yazıcıoğlu, H., Yildiz, Y., Batalik, L., & Yuceant, M. (2026). The effect of a 10-week swimming exercise program on emotional state in female sport sciences students. *Frontiers in Psychology, 17*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1814833

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Joice Nayeli Gonzalez Figueroa, Vivian Anabel Bazurto Barrera, Geoconda Xiomara Herdoiza Morán, Maritza Gisella Paula Chica.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)

Joice Nayeli Gonzalez Figueroa: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Vivian Anabel Bazurto Barrera: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Geoconda Xiomara Herdoiza Morán: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Maritza Gisella Paula Chica: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.