



Efectos de la intervención del método Watsu sobre el rendimiento y aspectos psicosociales de jóvenes nadadores de competición brasileños

Ana Carolina Lima Costa*

Profesora, secretaria de Deporte del Estado de Pernambuco (Brasil)

Dirección

Dr. Juan Luís Hernández Álvarez

Catedrático de la Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Formación de Profesorado y Educación. Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana (España).

Dr. Ismael Sanz Arribas

Profesor Ayudante de la Universidad Autónoma de Madrid. Facultad de Formación de Profesorado y Educación. Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana (España).

Fecha de lectura: 29 de noviembre de 2018

Editado por:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondencia:

Ana Carolina Lima Costa
carolcostabr@gmail.com

Sección:

Tesis doctorales

Idioma del original:

Castellano

Portada:

Ascenso de escaladores a
la cumbre del Mont Blanc.
Chamonix (Francia)
©diegoa8024
stock.adobe.com

Resumen

Este trabajo procuró ofrecer a los jóvenes nadadores de competición un momento de relajación. Se utilizó el método Watsu, que se realiza en el agua, el mismo medio donde realizan el deporte. *Objetivo general.* Identificar y analizar los posibles efectos de la aplicación de Watsu en los jóvenes nadadores brasileños de competición. *Objetivos específicos.* Conocer la posible influencia sobre el rendimiento deportivo, la autoeficacia, la adherencia a los entrenamientos, su disposición a la práctica futura del método y valorar el método y la aplicación. *Participación.* Formaron parte del estudio 24 nadadores de competición de edad entre 13 y 21 años de ambos sexos, entre ellos, 11 individuos formaron el grupo experimental y tuvieron sesiones de Watsu añadidas a su rutina durante 20 semanas. Los 13 nadadores restantes formaban el grupo control, no recibieron sesiones de Watsu y continuaron con sus rutinas habituales. *Análisis de datos.* Instrumentos y procedimientos de carácter cuantitativo (cuestionarios y resultados deportivos) y cualitativo (entrevistas y diarios). Se evaluaron los datos antes del inicio de la intervención, al final de la intervención y con un periodo de seguimiento transcurrido de 17 semanas que correspondió al final del año competitivo. *Resultado.* Se obtuvieron cambios no significativos en relación con el rendimiento deportivo, la autoeficacia y la asistencia a los entrenamientos. Los datos cualitativos reflejaron que la intervención tuvo efectos positivos en los nadadores sobre el rendimiento, la eficacia específica, la disposición a los entrenamientos y el deseo para continuar realizando Watsu. Los resultados demostraron que el método fue una experiencia válida y necesaria para los nadadores que percibieron beneficios físicos y psicológicos dentro y fuera del ambiente deportivo. Se puede concluir que el método puede ser una vía eficaz de relajación, descanso y consciencia corporal para jóvenes nadadores de competición.

Palabras clave: bienestar, deportista, entrenamiento, natación, técnicas de relajación, watsu.