

## PROCESOS DE TRANSICIÓN HACIA EL RETIRO DEPORTIVO: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA USANDO LA HERRAMIENTA PRISMA

### TRANSITION PROCESS TOWARDS SPORTS RETREAT: A SYSTEMATIC REVISION USING THE TOOL PRISMA

Recibido el 8 de noviembre de 2022 / Aceptado el 6 de diciembre de 2022 / DOI: 10.24310/riccafd.2022.v11i3.15708  
Correspondencia: Carolina Vásquez López. carolina.vasquezlo@amigo.edu.co

**González Echeverry, J<sup>1BCD</sup>; Posada López, Z<sup>2ABDF</sup>; Valencia Barco, L<sup>3BCD</sup>; Valencia Caicedo, M.C<sup>4BCD</sup>; Vásquez López, C<sup>5ABDF</sup>**

<sup>1</sup> Universidad Católica Luis Amigo, Colombia, jose.gonzalezec@amigo.edu.co

<sup>2</sup> Universidad Católica Luis Amigo, Colombia, zonaika.posadalo@amigo.edu.co

<sup>3</sup> Universidad Católica Luis Amigo, Colombia, luvis.valenciaba@amigo.edu.co

<sup>4</sup> Universidad Católica Luis Amigo, Colombia, maria.valenciaai@amigo.edu.co

<sup>5</sup> Universidad Católica Luis Amigo, Colombia, carolina.vasquezlo@amigo.edu.co

#### Responsabilidades

<sup>A</sup>Diseño de la investigación, <sup>B</sup>Recolector de datos, <sup>C</sup>Redactor del trabajo, <sup>D</sup>Tratamiento estadístico, <sup>E</sup>Apoyo económico, <sup>F</sup>Idea original y coordinador de toda la investigación.

#### RESUMEN

El fenómeno del retiro deportivo es una temática relativamente nueva en el campo de las ciencias del deporte, por ello se abordan ideas actuales acerca del proceso hacia el retiro deportivo, como la última etapa dentro de sus carreras profesionales y longevidad competitiva en deportistas de alto rendimiento. El objetivo de esta revisión sistemática es identificar las investigaciones que hablan sobre la manera como se asume el proceso de transición hacia el retiro deportivo y desentrenamiento en los deportistas. Para ello se realizó una búsqueda en las bases de datos Scopus, Ebsco y Sciencedirect durante el mes de agosto del año 2022. La consulta se realizó combinando los términos: Detraining, Retirement y Sport utilizando los criterios de inclusión. Artículos de revisión, publicados en los últimos diez años, en idiomas inglés o español y que se tuviera acceso al texto completo. Durante la búsqueda se encontraron 16.642 artículos. Luego de aplicar los diferentes filtros teniendo en cuenta el título y los objetivos de la investigación se tuvieron en cuenta 165 de ellos, a los cuales se les aplicaron de nuevo los ítems incluidos en el check list de la herramienta PRISMA teniendo como resultado 17



artículos para ser contemplados en esta investigación. De estos, dos son de revisión sistemática, 1 de ellos con metodología PRISMA, además cuatro cuantitativas y once de carácter cualitativo.

### ■ PALABRAS CLAVE

deporte, retiro, desentrenamiento, Juegos Olímpicos, Juegos Paralímpicos.

### ■ ABSTRACT

The phenomena of sports retreat is a topic relatively new in sports science, for this reason it is addressed currently ideas about the process towards the sports retreat as the last stage in a professional sport career and competitive longevity in long-term athletes. The objective of this systematic revision is to identify researches which involve the way how they assume the transition process towards the sports retreat and the detraining of athletes. To carry out this work, it was necessary an examination of the data. Scopus, Ebsco and Sciencedirect along august 2022. The analysis was done through a combination of the terms: Detraining, Retirement and Sport using the inclusion criteria. Published review articles in the last ten years, In English or Spanish that allow access to complete texts. During the search 16.642 articles were found. After applying different filters and keeping in mind the title and the research objectives, 165 of them were taken into consideration, which were examined with the application of the check list suggested by the PRISMA tool. It provided us 17 articles to be considered in this research. From these, two of them come from systematic revision, one of them with PRISMA methodology, besides four quantitative and 11 qualitative.

### ■ KEY WORDS

sport, retirement, training, Olympic Games, Paralympic Games.

### ■ INTRODUCCIÓN

El deporte puede desarrollarse en diferentes niveles de competencia, se debe precisar en cuál de ellos se encuentran los deportistas, en este caso el alto rendimiento que hace referencia a la optimización de los recursos físicos y técnicos de los atletas. De acuerdo a la ley 181 de 1995 en el título IV capítulo 1, definen el alto rendimiento como la práctica deportiva de organización y nivel superiores (1), comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y



condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Por otra parte, los deportistas de élite o de alto rendimiento participan en la máxima competencia del ciclo Olímpico entre ellos Juegos Olímpicos que para Fernández (2) “Los juegos olímpicos son la competencia internacional más importante y completa del mundo, el acontecimiento global más importante de la actualidad” y Juegos Paralímpicos que para Solves, citado en Rivarola (3) “Son el gran escaparate mundial en el que los deportistas con discapacidad en general muestran cada cuatro años la grandeza del ser humano, las posibilidades que tenemos las personas de desarrollar al máximo nuestras capacidades”.

El proceso de transición hacia el retiro deportivo es una temática de la cual, en los últimos años, se ha venido hablando en los diferentes espacios que ha facilitado el Ministerio del deporte, pero solo como discurso y no tanto en hechos prácticos, donde se generen ayudas psicológicas, educativas y laborales antes y después de este, que en definitiva es lo que reclaman los deportistas cuando están cercanos. De acuerdo a Lavallee (6) “los programas de intervención previa a la jubilación ofrecen apoyo profesional y educativo a profesionales durante su carrera deportiva para ayudarles a planificar su inevitable transición fuera del deporte”.

Debido a las diferentes situaciones, problemas y demás a las que se ven expuestos los deportista a la hora de iniciar el proceso hacia el retiro deportivo; este está íntimamente vinculado al propio desarrollo del deporte de alto rendimiento como tal, por ese motivo es un aspecto que se debe empezar a trabajar desde edades cercanas a este, con procesos o programas de desentrenamiento y por ende darle un enfoque adecuado, que permita la aceptación hacia la culminación de la vida deportiva, minimizando el impacto que genera en la vida personal, social, familiar, profesional, en la parte psicológica y en la salud del deportista. Las diferentes variables o situaciones como lo son: “Voluntariedad de la decisión de retirada, lesiones/problemas de salud, desarrollo profesional/personal, logros en la carrera deportiva, situación educativa, situación financiera, autopercepción entre otras” (4), que están asociadas a la transición, son el punto de inicio para saber cómo se debe intervenir o ayudar a ese deportista en lo psicológico, deportivo (desentrenamiento), educativo o financiero.

Durante la preparación para las diferentes competencias, los atletas presentan diversos cambios biológicos para mantener un excelente nivel deportivo lo cual indica que al finalizar sus procesos es pertinente realizar un oportuno proceso de desentrenamiento. El cual es entendido “como la etapa que comienza a partir del retiro como atleta activo,



que consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual su organismo va a eliminar toda la sobrecarga que ha ido adquiriendo durante su vida como deportista élite de alto rendimiento” (5). En cuanto al retiro deportivo de atletas con discapacidad, en los últimos años el sector del deporte en general y especialmente los psicólogos se han interesado por lo que pasa con los atletas con discapacidad cuando se retiran del deporte de alto rendimiento, por lo que el 2018 se realiza un estudio donde se indica que la experiencias de transición para esos deportistas son particularmente difíciles, debido a la desclasificación, la incertidumbre acerca de las oportunidades de empleo y educativas después del deporte (7).

El proceso de desentrenamiento en los deportistas demuestra que un buen proceso y compromiso a la hora de planificar previo al retiro, se relaciona positivamente en la permanencia en el deporte y carrera, ya sea como deportista o asumiendo un rol distinto, pero enmarcado y relacionado al deporte por el cual se retiró o otro (6). Por lo que es oportuno decir, que el tener buenos resultados en estos programas ejercen un efecto significativo en el rendimiento deportivo, mejor calidad de vida en lo personal, social y profesionalmente después del deporte de alto rendimiento.

En línea con todo lo que se está exponiendo, varios autores (8, 9,10) indican que los familiares, entrenadores, ligas o entes deportivos y personas que logran tener vínculos fuertes con los deportistas deberían apoyar y alentar el proceso de retiro y la participación en la planificación del desentrenamiento desde edades tempranas, para evitar efectos contraproducentes que puedan afectar la parte emocional o lo físico directamente del atleta o deportista como ser que hace parte de una sociedad.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, en esta revisión sistemática el objetivo es identificar las investigaciones que hablan sobre la manera como se asume el proceso de transición hacia el retiro deportivo y desentrenamiento en los deportistas.

## ■ MATERIAL Y MÉTODOS

En la siguiente revisión sistemática, se aplicó la herramienta PRISMA para revisiones sistemáticas con el fin de asegurar que los artículos incluidos cumplan los criterios de información deseada, de esta forma se empleó una lista de control de 27 campos con el fin de simplificar la elaboración y presentación del informe.

Estrategias de búsqueda utilizadas: en el mes de agosto del año 2022 se consultaron tres bases de datos: Ebsco, Scopus y ScienceDirect, en



los idiomas de inglés o español; para esto se utilizaron los términos en idioma español: desentrenamiento, retiro y deporte, y en inglés: detraining, retirement and sport, extrayendo sólo información de artículos publicados entre el 2012 al 2022. Sin embargo, a pesar de realizar estos filtros, fue necesario excluir artículos que no aplicaban por traer información que no era referente a lo que se estaba investigando como, por ejemplo, política, economía e ingeniería.

Criterios de inclusión y exclusión: se incluyeron reportes de investigación y artículos de revisión, publicados en los últimos diez años, en idiomas inglés o español y a los cuales pudiera tener acceso al texto completo. Se excluyeron cartas de editor, tesis, artículos de opinión y comentarios.

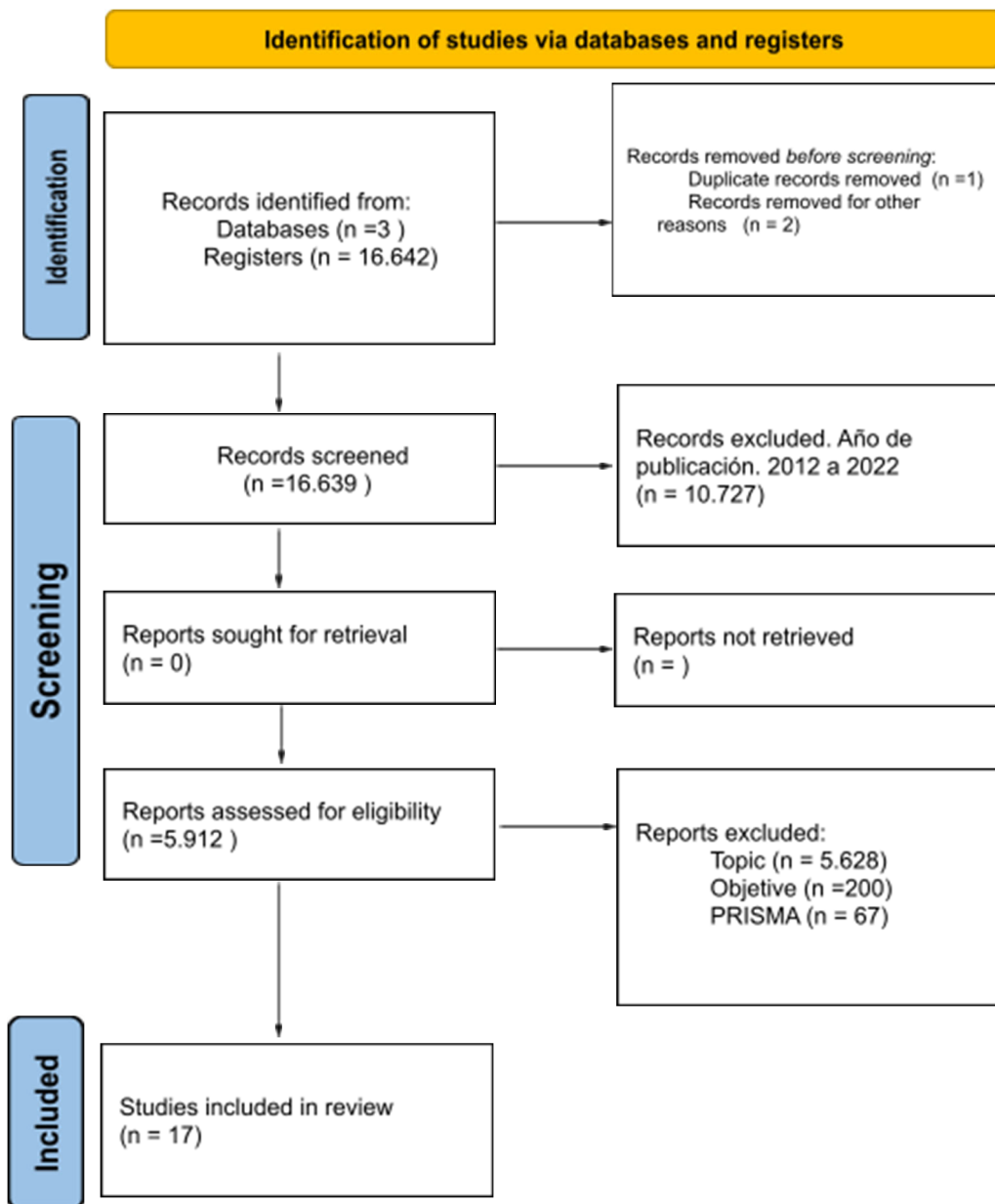
Para determinar si un artículo aplicaba, primero se revisaron los títulos, objetivos, resúmenes y palabras claves de todos los artículos establecidos, si después de hacer esto no era clara la elegibilidad del artículo se procedía a examinar el texto completo

Para la extracción de los datos de utilizar una tabla de excel en drive en donde se les aplicó la herramienta PRISMA y luego con los elegidos se realizó otra donde se incluyó: autores, objetivo, metodología, instrumentos, duración de la investigación, total de artículos/personas, deporte, duración del periodo de desentrenamiento y resultados.

En la figura 1 se describe el proceso.



Figura 1. Secuencia de la selección de artículos según PRISMA.(23)



## ■ RESULTADOS

En la búsqueda se encontraron en total 16642 artículos teniendo en cuenta los descriptores, así en Science Direct 11611, en Ebsco 4032 y en Scopus 999; al aplicar los filtros de cada una de las bases de datos se eligieron: de Science Direct 5886 artículos, de Ebsco 4032 artículos y en la base de datos Scopus 809 artículos; no obstante, después de añadir filtros a cada artículo según el título y los objetivos fueron tenidos en cuenta 165 artículos en total y se ingresaron en una hoja de cálculo en



drive; a estos se emplearon las mismas consideraciones que se tienen en cuenta de la herramienta PRISMA arrojando 17 artículos a contemplar en esta revisión.

La figura 1 muestra los resultados de la búsqueda y la ruta de cómo se seleccionaron los artículos de mayor importancia. En la tabla 1 se muestran las propiedades de las 17 investigaciones elegidas en la investigación; de estas, 2 son de revisión sistemática (1 de ellas con metodología PRISMA) realizadas entre el 2015 y el 2017 donde los autores querían explorar las dificultades y cómo afrontar con éxito el proceso de transición. También se encontraron cuatro artículos cuantitativos cuyo objetivo era reducir los síntomas de ansiedad y estrés, explorar actitudes y conductas, comparar el retiro de deportistas y revisar la asociación de aspectos psicológicos de la transición deportiva.

Once son cualitativas, donde el objetivo de los autores era explorar la experiencia de los deportistas, como los atletas toman la decisión de retirarse y cómo esa decisión les afecta estando fuera del deporte. También querían examinar que influye en el proceso de retiro, el seguir una doble carrera o solo estar enfocado en el deporte y tener una visión de cómo el apoyo social puede ayudar a que los atletas se adapten a la vida después de retirarse.



Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de articulos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Lavallee (2019) - (6)	Examinar si la participación en un programa de planificación previa a la jubilación puede mejorar el deporte.	Cualitativa	Pruebas de Sobel	Tres temporadas (2014, 2015 y 2016)	632 jugadores	N/A	Rugby	N/A	Se demostró que un mayor nivel de compromiso con la planificación previa a la jubilación se asocia positivamente con la selección del equipo, la permanencia en la misma y la carrera.
Bundon et al. (2019) - (7)	Explorar las experiencias de retiro de para-atletas de élite.	Cualitativa: Enfoque subjetivo y marco epistemológico transaccional	Encuesta en línea - Bristol (BOS)	N/A	Deportistas paralímpicos: 39 hombres y 21 mujeres	Entre 22 a 77 años	24 - para-deportes	N/A	Se encontró que una de las razones para el retiro es la desclasificación en el paradeporte.
Eggleston et al. (2020) - (8)	Examinar cómo los atletas profesionales masculinos estadounidenses toman la decisión de retirarse y cómo ese proceso de decisión afecta la transición en la jubilación.	Cualitativo. Constructivista	Teoría fundamentada a base de relatos de los participantes.	N/A	19 exdeportistas (masculinos).	Entre los 25 y los 38 años	Fútbol, baloncesto, béisbol, hockey sobre hielo, artes marcial mixta y piloto de motos.	N/A	Los hallazgos muestran que los atletas al confiar en el apoyo social, aceptan culminar su carrera como atletas profesionales.



Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de artículos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Brown et al. (2019) - (9)	Explorar la experiencia de la transición fuera del deporte de élite desde la perspectiva de los padres y parejas de los deportistas en lugar de los deportistas mismos.	Cualitativa - fenomenológico	Entrevistas semiestructuradas	N/A	Parejas de exdeportistas (1- hombre y 3 mujeres). Padres (1- hombre y 2- mujeres)	Parejas - entre 30 y 47 años. Padres - entre 55 y 67 años	Deporte de élite	N/A	Los padres y parejas experimentaron ira, tristeza y preocupación por el hecho de que la carrera del deportista se acabara.
Jordana et al. (2017) - (10)	Sintetizar los factores de protección propuestos para afrontar con éxito dicha transición .	Cualitativa. Se utilizó el método P R I S M A para (revisión sistemática)	Herramienta CHIP (i.e., Context, How, Issues by Population)	N/A	30 Art - cualitativos	N/A	Deporte de élite	N/A	De 3.499 publicaciones y tras la revisión detallada se seleccionaron 30 estudios cualitativos, 27 en Inglés, 2 en Español y 1 en Portugués.
Plateau et al. (2017) - (11)	Explorar las actitudes y conductas de ejercicio entre los atletas universitarias retiradas.	Cuantitativo	Sitio web para la recolección de datos (Encuesta)	Todo el año 2015	218 atletas	25.72 años en su mayoría blancos, casados o con pareja	Gimnasia o natación	N/A	No se encontraron relaciones entre los años desde la jubilación y la frecuencia de ejercicio actual de los atletas, los tipos de actividades de ejercicio y las razones para hacer ejercicio. Los atletas retirados seguían insatisfechos con sus niveles de actividad y luchaban por integrar el ejercicio junto con las demandas laborales, académicas y sociales.

Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de articulos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Shander & Petrie (2021) - (12)	Examinar la asociación entre los aspectos psicosociales de la transición deportiva con la satisfacción corporal, los síntomas depresivos y la satisfacción con la vida	Cuantitativa de tipo transversal retrospectivo.	<p>Escala de Satisfacción de Partes del Cuerpo - Revisada (BPSS-R, Petrie et al., 2002 )</p> <p>Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9; Kroenke et al., 2001 )</p> <p>La Escala de Satisfacción con la Vida de cinco ítems (SWLS; Diener et al., 1985 )</p>	N/A	217 ex atletas femininas	Edad media de 26,5 años	Natacion y Gimnasia	N/A	Las transiciones tiene efectos duraderos en el bienestar psicológico; satisfacción con el cuerpo, vida, menores niveles de sintomatología depresiva. y los atletas con identidad de atleta flexible reportan transiciones más fáciles y bienestar general positivo.

Referencias (autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Instrumentos	Duración de la investigación	Total de artículos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
kuettel et al. ( 2017) - (13)	Comparar el retiro deportivo de ex atletas suizos, daneses y polacos.	Cuantitativa de tipo transversal retrospectivo	<p>Cuestionario de terminación de carrera atlética (ACTQ) ( Alfermann et al., 2004).</p> <p>Análisis estadísticos se utilizó (IBM SPSS Statistics 22).</p> <p>Para evaluar las diferencias entre países las características de transición y las variables relacionadas con la calidad de la transición, se calcularon MANOVA de una vía y pruebas de chi-cuadrado.</p>	N/A	Ex atletas internacionales: Suiza 231, Dinamarca 86, Polonia 84. Total 401 atletas.	Edad media de 36 años	<p>Los suizos: 34 deportes diferentes.</p> <p>Dinamarca: 25 deportes diferentes, ( remo el más numeroso).</p> <p>Polonia: 25 deportes diferentes, (Balonmano el más numeroso).</p>	N/A	<p>Diferencias en lo individual, ej: Nivel educativo, identidad atlética, confianza en las habilidades. Los atletas informaron un patrón similar con respecto a la planificación de la jubilación y la voluntariedad para terminar su carrera, independiente del contexto.</p> <p>El proceso de adaptación al finalizar su carrera fue más fácil para los atletas suizos y más difícil para los polacos.</p> <p>Resultados de las regresiones múltiples reveló tanto recursos comunes ej: voluntariedad, barreras ej: identidad atlética, también factores que sirvieron como recursos en un contexto, pero como barreras en otro ej: altos ingresos por carrera deportiva.</p>

Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de articulos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Brown et al (2018) - (14)	Obtener una visión más completa de las formas en que el apoyo social puede influir en cómo los atletas se adaptan a la vida después de retirarse del deporte de élite.	Cualitativo - fenomenológico interpretativo.	IPA examen detallado de la experiencia subjetiva y entrevistas.	N/A	8 ex atletas ( 4 hombres y 4 mujeres)	Entre 29 y 46 años	Diferentes deportes olímpicos (individuales y de equipo).	N/A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La percepción de los participantes de sentirse atendidos y comprendidos permitió que el apoyo fuera efectivo.</li> <li>• La familia y los compañeros ( otros atletas retirados) fueron los apoyos más efectivos.</li> <li>• Constantemente les resultó difícil buscar apoyo y pedir ayuda.</li> <li>• El apoyo social desempeñó un papel positivo en la remodelación del sentido de identidad de los participantes.</li> <li>• Brindar apoyo a otros fue tan efectivo como recibir apoyo.</li> </ul>

Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de articulos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Sunghee et al (2012) - (15)	Explorar el proceso de transición profesional de los tenistas de élite coreanos centrándose en su proceso de toma de decisiones de retiro, incluidos sus cambios cognitivos y de comportamiento y las influencias internas y externas para sus decisiones durante las etapas finales de sus carreras deportivas y el proceso de toma de decisiones de jubilación.	Cualitativa. Se empleó tres grupos focales y muestreo de bola de nieve	Escala de Medición de Identidad Atlética (AIMS: Brewer & Cornelius, 2001).	N/A	21 participantes	Edad media de 31 años	Tenis	N/A	Salieron tres temas como lo es la preparación para la jubilación, respuestas psicológicas y emocionales durante el proceso de toma de decisiones y estrategias de afrontamiento; se evidenció que la toma de decisiones de los atletas al final de sus carreras deportivas es un proceso dinámico, acompañado de varias respuestas emocionales que requieren diferentes estrategias de afrontamiento en diferentes etapas.

Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de articulos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Haslam et al. (2021) - (16)	Aplicar SIMIC al contexto del retiro de los niveles superiores del deporte competitivo y evaluar su capacidad para dar cuenta de los resultados de ajuste relevantes en este contexto.	Cualitativa. Muestreo de bola de nieve.	Encuesta realizada por las plataformas Qualtrics y Lime.	N/A	Atletas retirados de países occidentales ( 215) y orientales ( 183).	Edad media de países occidentales 29 años y edad media en China 30 años.	Béisbol, baloncesto, bádminton, trineo, boxeo, cricket, ciclismo, esgrima, fútbol, golf, gimnasia, balonmano, hockey y judo., kayak, rugby, tiro, patinaje, esquí, natación, nado sincronizado, taekwondo, tenis, atletismo, trampolín, triatlón, voleibol, waterpolo y halterofilia.	N/A	La pérdida de identidad atlética socava el ajuste al retiro del deporte de élite. Tal pérdida redujo el sentido de la vida de los atletas y el control percibido. Los grupos ganados y mantenidos contrarrestaron los efectos negativos de la pérdida de identidad. Los procesos del grupo social se asociaron con un mayor significado en la vida y el control.

Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de artículos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Torregrosa et al. (2015) - (17)	Evaluar la influencia que puede tener el proceso de retiro de atletas olímpicos el seguir una doble carrera o estar centrado exclusivamente en el deporte.	Estudio longitudinal cualitativo.	Entrevista semiestructurada dividida en dos partes: una compartida para todos los atletas y una parte individualizada para cada atleta. Se utilizó el software Atlas.ti 7	N/A	15 deportistas de élite	Entre 32 y 50 años	Deportes individuales y de equipos.	N/A	Los atletas que siguieron carreras duales informaron procesos de retiro más fáciles. Los atletas con trayectorias de vida lineales tuvieron transiciones más inesperadas y problemáticas.
Coshs et al. (2015) - (18)	Explorar las dificultades de jubilación y transición en un contexto cultural a través de un análisis de los medios impresos australianos.	Cualitativa. Revisión de textos.	Revisión de texto completo (por SMC y PJT).	N/A	121 artículos	N/A	Natacion	N/A	Las identidades de ambos individuos se construyeron repetidamente en términos de una identidad de atleta, con exclusión de otras identidades. La responsabilidad de las dificultades de transición se describió como ubicada únicamente dentro del individuo y, por lo tanto, se pasaron por alto el entorno deportivo y el contexto sociocultural más amplio.



Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de articulos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Debois et al. (2015) - (19)	Explorar cómo los atletas masculinos de élite que habían tenido una carrera deportiva exitosa y de larga duración percibían los desafíos de transición que ocurren durante y después de su carrera deportiva.	Cualitativa. Se empleó el método de muestreo intencional.	Entrevista semiestructurada Se usó una cuadrícula cronológica visual para representar el desarrollo anual de la carrera deportiva de los participantes en cuatro dominios de desarrollo (es decir, desarrollo atlético, psicológico, social, académico/vocacional) los datos se importaron a QSR.N6 (2002).	N/A	9 ex atletas masculinos	Edad media 37 años	Deporte individual (esgrima, kárate, tiro, lucha libre) y deporte de equipo (baloncesto, hielo). hockey, fútbol, rugby).	N/A	Importancia de adoptar una perspectiva holística al examinar el desarrollo de la carrera deportiva. Las carreras deportivas exitosas siguen un camino no lineal. Diferentes dominios de desarrollo influyen simultáneamente en el camino hacia la excelencia, cada dominio de desarrollo puede alternativamente facilitar o restringir el camino hacia la excelencia.

Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de articulos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Van Ramele et al. (2017) - (20)	Explorar la incidencia de los síntomas de los trastornos mentales comunes (CMD; angustia, trastornos del sueño, ansiedad/depresión, consumo adverso de alcohol) en jugadores de fútbol profesionales retirados.	Cualitativa. Estudio de cohorte prospectivo observacional.	FluidSurveys™, software estadístico de IBM Statistics 23.0 para Windows. Se configuraron tres cuestionarios Inglés, francés y español.	1 año	212 futbolistas completaron el formulario inicial, y 194 ambos.	Edad media de 35 años	Fútbol	N/A	La incidencia de 12 meses de síntomas de CMD varió de 11 a 29% Más eventos de la vida mostraron un mayor riesgo de experimentar angustia y trastornos del sueño en jugadores de fútbol profesionales retirados. El estudio mostró que existe una necesidad de apoyo para los jugadores de fútbol profesionales actuales y anteriores.
Tsube & Deborah (2015) - (21)	Obtener una descripción detallada del papel de la carrera dual en la transición de la carrera posterior al deporte de los atletas.	Cualitativa. Grupos focales	Instrumentos de recolección de datos: Encuesta en línea y cronograma de entrevista semiestructurada en línea (a través de Skype/teléfono).	N/A	17 atletas retirados (12 hombres y 5 mujeres).	Entre 27 y 43 años, la edad media de 30, la mediana de 27 y la moda de 37.	Atletismo-6, natación-2, Boxeo-2, remo-2, hockey hierba-2, gimnasia-1, triatlón-1, ciclismo-1)	N/A	El estudio observó tres temas principales (tipo de jubilación, doble carrera y desafíos) Se observó que los tres temas principales son cruciales en la transición del retiro y la carrera posterior al deporte de los atletas de elite, independiente de su nacionalidad.

Referencias(autores /año)	Estudio				Población				
	Objetivo	Metodología	Intrumentos	Duración de la investigación	Total de articulos/personas	Edad de los participantes	Deporte	Duración del periodo de desentrenamiento	Resultados
Norouzi et al. (2020) - (22)	Probar si un programa de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR) podría reducir los síntomas de ansiedad, estrés y depresión.	Cuantitativa. Diseño de estudio como un ensayo controlado aleatorio.	Un análisis de poder usando el software G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) Entrevista psiquiátrica Intervención MBSR	N/A	40 jugadores de fútbol masculinos retirados	Edad media 34 años	Fútbol	N/A	MBSR condujo a la reducción del estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos entre los jugadores de fútbol retirados. MBSR específico en comparación con una condición de control activo condujo a un mayor bienestar psicológico. La mejora de la salud mental se mantuvo 12 semanas después de la finalización del programa MBSR.



## ■ DISCUSIÓN

El retiro deportivo, al ser parte del deporte en todas sus manifestaciones, que indudablemente genera gran expectativa en los deportistas y en el sector deportivo, implica la necesidad de realizar proyectos, intervenciones e investigación relacionada a este tema, ya que en los últimos años ha tomado especial importancia, lo que a la fecha se encuentran innumerables investigaciones publicadas que se encuentran asociadas al proceso de transición hacia el retiro en deportivo en los deportistas y los efectos que ese proceso trae en los familiares y demás.

Ahora bien, este tema en la actualidad, no solo debe ocupar a los profesionales del campo de la educación física, actividad física y ejercicio, entrenamiento deportivo y la psicología, sino también a los familiares y al propio deportista que es el que enfrentará el proceso, de allí que la planificación para un desentrenamiento físico, psicológico y social se convierta en una herramienta oportuna y eficaz para la satisfacción corporal, emocional, personal, social y toma de decisiones para con la vida misma (12, 15). Uno de los artículos proporciona información de cómo el apoyo social puede influir en cómo los atletas se adaptan a la vida después de retirarse del deporte de elite (14), resaltando que ningún proceso de retiro por parecido que sea no se puede en la práctica intervenir de la misma forma, debido a que cada deportista es un ser totalmente diferente, sin embargo, se puede comparar en la teoría para saber la similitud con respecto a la planificación de la jubilación y la voluntariedad para terminar su carrera, independiente del contexto (13). Los deportistas o atletas se han visto afectados negativamente en sus vidas diarias, por la pérdida de identidad atlética, ya que, la misma reduce el sentido de la vida de los atletas y el control. Los procesos deportivos de la mano del grupo social tienen un mayor significado en la vida y el control de dichos deportistas o atletas (16). Algunos de los artículos incluidos para la presente revisión sistemática, presenta información que indican que los familiares, entrenadores, ligas o entes deportivos y personas que logran tener vínculos fuertes con los deportistas deberían apoyar y alentar el proceso de retiro y la participación en la planificación del desentrenamiento desde edades tempranas (8, 9, 10), además, Lavalley (6) en su artículo afirma que “los programas de intervención previa a la jubilación ofrecen apoyo profesional y educativo a profesionales retirados”.

Adicionalmente en el proceso de retiro deportivo es más fácil la adaptación fuera del deporte a deportistas que a la par tenían otras actividades, como estudio o trabajo, puesto para un deportista que solo contaba con la carrera deportiva se hace difícil este proceso, por



eso promover carreras duales a disminuir la cantidad de deportistas que necesitan apoyo psicológico (17). También es importante combinar deporte y estudio puesto que facilita el rumbo de la vida de los deportistas, pero esto se hace difícil durante etapas largas de competiciones, como por ejemplo unos juegos olímpicos, donde muchos deportistas dejan sus estudios con el propósito de poder alcanzar una medalla (19). No obstante se encuentran muchos deportistas que llegan a su edad de retiro deportivo y no realizan procesos de desentrenamiento, lo cual conduce a no encontrar una relación entre su tiempo de retiro y la frecuencia de ejercicio actual de los atletas (11) a pesar de tener una disciplina y una vida activa después de su retiro, lo que puede repercutir en su estado de salud mental y física, por esto a los deportistas se les debe proporcionar apoyo para adaptarse a una menor intensidad deportiva en el momento de su retiro.

Ahora bien, la identidad atlética también hace parte de cómo afecta a los deportistas la pérdida de esta y es que en la literatura de la psicología del deporte se indica que las identidades exclusivas de los deportistas les puede generar problemas en su transición hacia el retiro deportivo (18). Adicional, hay factores no deportivos como la educación y el apoyo social que impacta positivamente en el retiro de los deportistas (21). Por su parte, la salud mental es muy importante a la hora del retiro deportivo para afrontar los diferentes casos que implica retirarse (22). Ya que los deportistas pueden experimentar de manera más constante los trastornos mentales comunes (TMC) como angustia, ansiedad, estrés y depresión (20), lo que representa el 28% de todo el gasto de servicios de salud.

Finalmente, con el objetivo de que los procesos de transición hacia el retiro deportivo sean beneficioso para los deportistas, familiares y amigos, es importante que se elabore y ejecute un adecuado desentrenamiento, por medio de un equipo interdisciplinario que aborde la integralidad del deportista desde lo psicológico, social, personal y deportivo, para un correcto retiro deportivo.

## ■ LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

Esta revisión sistemática no está exenta de limitaciones, ya que, no se encontraron muchos estudios que den cuenta específicamente de proyectos o intervenciones, de cómo trabajar el retiro deportivo en deportistas o atletas olímpicos y ante todo paralímpicos de élite, en el proceso de transición hacia el retiro deportivo. Aunque hay innumerables investigaciones que se centran en este proceso de retiro, hay factores que contribuyen a mejorar la calidad de transición fuera de los deportes



de élite, entre ellos se encuentra la experiencia de apoyo social de los atletas durante su transición fuera del deporte de élite, Explorando el proceso de toma de decisiones de retiro del deporte, salud mental y satisfacción con la vida después de retirarse del deporte, atletas olímpicos de regreso a la jubilación, salud mental en deportistas retirados, paraatletas al final de su carrera deportiva y revisión sistemática del retiro deportivo de élite, pocos se centran en el proceso de transición hacia el retiro deportivo, lo que dificulta la relación y comparación de los resultados que se obtuvieron. Por otra parte, los resultados hallados indican que no se han ejecutado proyectos significativos para el proceso de retiro en deportistas olímpicos y paralímpicos en los últimos años.

Sería interesante y novedoso seguir ahondando en este tema y seguir estudiando el tema a profundidad para generar estudios que respondan a este fenómeno que ha tenido tanto auge en los últimos años.

### ■ LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

Agradecemos a la Universidad Católica Luis amigo, por la financiación de esta investigación, además agradecemos a todas aquellas personas que ayudaron a la revisión de este manuscrito para que fuera posible su terminarlo de la mejor manera.

### ■ REFERENCIAS

- 1 Ministerio del deporte. Ley 181 de 1995: Mindeporte. (Consultado 3 de septiembre de 2019). Disponible <https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=96122>
- 2 Fernández Peña, E. Juegos Olímpicos, televisión y redes sociales. 1 er. UOC; 2016
- 3 Rivarola, M., Rodríguez Díaz, R., (201). La discapacidad en los medios de comunicación: los Juegos Paralímpicos de Londres 2012. *Revista de Comunicación y Salud*, 2015; 5: 125-143
- 4 Park, S., Lavalley, D. & Tod, D. Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2013; 6(1): 22-53. doi:10.1080/1750984X.2012.687053
- 5 Marín Rojas, A., García Vázquez, L. Á., & Rabassa López-Calleja, M. A. El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. *Revista Cubana de Educación Superior*, 2021; 40(3)
- 6 Lavalley, D. Engagement in career transition planning enhances performance. *Journal of Loss and Trauma*, 2019; 24(1):1-12. doi:DOI: 10.1080/15325024.2018.1516916



7 Bundon, A., Arabella, A., Brett, M. S & Goosey-Tolfrey, V. Struggling to stay and struggling to leave: The experiences of elite para-athletes at the end of their sport careers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2018; 37: 296-305. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.007>

8 Eggleston, D., Hawkins, L. G. & Fife, S. T. As the Lights Fade: A Grounded Theory of Male Professional Athletes' Decision-Making and Transition to Retirement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2020; 32(5): 495-512. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1626514>

9 Brown, C. J.; Webb, T. L.; Robinson, M. A. & Cotgreave, R. Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 2019; 40: 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.005>

10 Jordana, A.; Torregrosa, M.; Ramis, Y. & Latinjak, A. T. Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de psicología del deporte*, 2017; 26(4): 68-74. <https://www.researchgate.net/publication/327655704>

11 Plateau, C. R., Petrie, T. A. & Papathomas, A. Exercise attitudes and behaviours among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2017; 29: 111-115.

12 Shander, K & Petrie, T. Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2021; 57: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102045>

13 Kuettel, A.; Boyle, E. & Schmid, J. Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2017; 29: 27-39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.008>

14 Brown, J. C.; Webb, L. T.; Robinson, A. M & Cotgreave, R. Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 2018; 36: 71-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.003>

15 Park, S.; Tod, D. & Lavalley, D. Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012; 13(4): 444-453. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.02.003>

16 Haslam, C.; C.P. Lam, B.; Yang, J.; Steffens, N. K.; Haslam, S. A.; Cruwys, T.; Boen, F.; Mertens, N.; De Brandt, K.; Wang, X.; Mallett, C. J. & Fransen, F. When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2021; 57: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102049>

17 Torregrosa, M.; Ramis, Y.; Pallarés, S.; Azócar, F. & Selva, C. Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychol-*





*ogy of Sport and Exercise*, 2015; 21: <https://doi.org/10.1016/j.psych-sport.2015.03.003>

18 Cosh, S.; Crabb, S. & Tully, P. A champion out of the pool? A discursive exploration of two Australian Olympic swimmers' transition from elite sport to retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 2015; 19: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.006>

19 Debois, N.; Ledon, A. & Wylleman, P. A lifespan perspective on the dual career of elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2015; 21: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.011>

20 Van Ramele, S., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M., & Gouttebarga, V. Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support. *Psychology of sport and exercise*, 2017; 28: 85-90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.009>

21 Tshube, T. & Feltz, D. The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise*, 2015; 21: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.005>

22 Norouzi, E.; Gerber, M.; Masrouf, F.; Vaeszmosavi, M.; Pühse, U. & Brand, S. Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 2020; 47: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>

23 Posada, Z. & Vásquez, C. Ejercicio físico durante la pandemia: Una revisión sistemática utilizando la herramienta prisma. *Revista Iberoamericana de ciencias del deporte y la actividad física*, 2022; 11(1): 1-19. DOI:10.24310/riccafd.2022.v11i1.13721