



## **Retiro Deportivo.**

### **Monografía**

Estudiante: Mauro Sebastián Mendieta Osores. 5.028.885-6

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Tutora: Prof. Adj. Patricia Domínguez.

Montevideo, Uruguay Febrero de 2024.

**Resumen:**

El presente trabajo tiene por cometido exponer cómo se presenta el retiro deportivo en los y las deportistas en general. Para tal objetivo se contextualizará brevemente los diferentes modelos que han contribuido con el retiro. Igualmente, también se explicarán las diversas causas, como los distintos factores que originan e inciden en el retiro deportivo. Asimismo, se considerará la salud mental como un aspecto indispensable a tener en consideración tanto antes, durante y después del retiro y algunas de las diferentes estrategias de afrontamiento que los y las deportistas suelen utilizar. Por último, se expondrá la pertinencia del rol de los psicólogos, fundamentalmente el trabajo preventivo, así como también se explorarán algunos de los programas existentes que tienen como propósito ayudar a los y las deportistas con su retiro.

*Palabras claves:* retiro deportivo, salud mental, rol del psicólogo del deporte, prevención.

## INDICE

Introducción.....	4
1 Conceptualizaciones de Retiro Deportivo .....	6
2 Causas de Retiro Deportivo.....	13
2.1 La edad cronológica.....	13
2.2 Las lesiones y Problemas de Salud .....	15
2.3 Libre elección.....	16
3 Transiciones .....	17
3.1 Factores de Retiro Deportivo .....	18
3.1.2 Identidad Deportiva .....	18
3.1.3 Planificación del Retiro Deportivo.....	20
3.4 Salud Mental en el Retiro Deportivo.....	22
3.5 Estrategias de afrontamiento de los y las deportistas en el retiro deportivo .....	24
4 Rol del psicólogo en el Retiro Deportivo .....	26
4.1 Programas de Apoyo a los y las Deportistas .....	28
Síntesis .....	30
Referencias .....	32

## Introducción

El presente trabajo se enmarca dentro del trabajo final de grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República. El mismo tiene por cometido central la conceptualización del retiro deportivo de los y las deportistas en general. En ese sentido, una de las definiciones que pueden encontrarse es la brindada por Bedoya y González (2008) quienes consideran que el retiro es uno de los procesos más trascendentes a los que deben enfrentarse los y las deportistas, debido a que en esa última etapa de sus carreras deportivas se producen cambios de índole físico, psicológico, sociales, económicos, entre otros. Todas estas variaciones se les presentan como ineludibles y tendrán la necesaria y compleja tarea de acoplarse a una nueva serie de cambios originados a partir del retiro.

Por otro lado, en el trabajo se destacarán algunos de los modelos más trascendentes que a lo largo del tiempo han resultado útiles para la comprensión del retiro deportivo. De tal forma, se puede mencionar que en una primera instancia, desarrollada a partir de la década de los setenta aproximadamente, el retiro se entendía como un suceso abrupto, singular y de forma negativa por los y las deportistas en general (Carter, et al. 2016). Este modo de comprenderlo resulta en cierta medida reduccionista porque considera que todos y todas las deportistas que lo atravesasen deberán hacerlo desde una perspectiva negativa, perdiendo de vista que para otros y otras deportistas el retiro no necesariamente se les presente de manera perjudicial.

En una segunda instancia, se recalcan los enfoques transicionales como otra de las maneras de aproximarse al retiro. En ese sentido, autores como Wylleman y Lavalle (2004) enfatizan que la carrera de los y las deportistas se encuentra inmersa en una

serie de transiciones que comienzan cuando se inician en el deporte y culminando con el retiro deportivo, conformando un conjunto de cambios importantes en sus vidas.

Puesto que cuando se produzca el hecho comenzará un nuevo ciclo con variaciones de distinta índole como personales, psicológicas, sociales, económicas, entre otras, que demandarán el esfuerzo de los y las deportistas para lograr la mejor adaptación posible.

En otro orden, otro de los aspectos que se considerarán son las distintas causas que originan el retiro deportivo, ya que cada una de ellas implica que los y las deportistas atraviesen por el mismo de forma singular. Además se jerarquizan algunos de los factores que intervienen en el retiro y se desarrollará brevemente las estrategias de afrontamiento de los y las deportistas dada la importancia que tienen en cómo responderán a esta etapa. Finalmente, el otro de los componentes del trabajo es resaltar la importancia que tiene el rol de los psicólogos del deporte y la labor preventiva en el marco del retiro deportivo. Muchas veces, cuando se presenta esta última etapa de la carrera, según Roffe (2020) los y las deportistas no se encuentran preparados o en las óptimas condiciones para transitar por la misma positivamente, debido a que la preparación en la mayoría de las situaciones resulta escasa. Este panorama, cuando llega el momento del retiro en ocasiones propicia que se presenten un conjunto de síntomas de salud mental como ansiedad, depresión, consumo de sustancias, entre otros.

Por otra parte, la otra línea de interés por la temática radica en que el retiro se presenta cada vez con mayor nitidez en la cotidianidad de nuestros días. Por esa razón, diferentes medios de comunicación como la televisión, la radio, las redes sociales, entre otros, han permitido visibilizar que una cantidad significativa de deportistas pasa por alguna complicación con su retiro y con la consiguiente nueva adaptación que supone (González y Torregrosa, 2009).

En definitiva, dada la relevancia que tiene investigar el retiro deportivo en los y las deportistas, resulta importante la reflexión desde el colectivo de profesionales sobre el tema. De esta manera, surge el planteamiento de algunas interrogantes que serán involucradas en el presente trabajo. ¿Qué implica para las y los deportistas el retiro deportivo?; ¿Cómo influye retirarse del deporte o ser retirados por el mismo?; ¿Por qué el trabajo preventivo de los psicólogos resulta una herramienta imprescindible? ; ¿Cuál es el significado que las y los deportistas le atribuyen al retiro?; ¿Cuántos de los y las deportistas disponen de alguna herramienta para seguir proyectando su vida desde otro rol?, entre otras.

## 1 Conceptualizaciones de Retiro Deportivo

A partir de ahora es conveniente brindar la definición de retiro deportivo que se encuentra en la Real Academia Española (RAE). La misma considera al retiro como el conjunto de acciones desarrolladas por una o varias personas que tienen por consecuencia el retiro de la actividad. Mientras que por deportivo se comprende a todas aquellas situaciones que puedan vincularse en alguna medida con el deporte en general (RAE 2023, definición 1 y 3).

Cuando el retiro deportivo se presenta, de acuerdo a Mendelsohn (1999) generalmente nadie se ocupa de la transición del final de la carrera por la que tienen que atravesar los y las deportistas, y que además implica que el rol de deportistas que desarrollaron durante un determinado tiempo en sus respectivas disciplinas y/o clubes deportivos finaliza. Es en este instante donde comienza una de las etapas más difíciles, porque

deberán de procesar que a partir de ese momento los acompañará el prefijo “ex” deportista, con toda la relevancia que eso supone, dado que hasta entonces nunca antes habían experimentado el retiro.

Este último periodo de la carrera deportiva, según Bedoya y González (2008) puede concebirse como un proceso vital, porque a partir del mismo los y las deportistas tendrán que ajustarse a una serie de cambios psicológicos, físicos, económicos, entre otros. Cada uno de estos movimientos genera una sucesión de transformaciones importantes en sus estilos de vida, que se encuentran interpelados por un conjunto de nuevas variantes que con el paso del tiempo deberán de ir acoplándose. Una de las tareas a las que tendrán que adaptarse puede ilustrarse en el desempeño de nuevos roles sociales. El siguiente testimonio del destacado ex jugador de fútbol profesional argentino, Jorge Acuña, quien fuera figura del equipo de Racing Club de Avellaneda, muestra la complejidad que implica desarrollarse en un rol distinto al de deportista. El mismo expresa: “Yo no sabía trabajar de otra cosa, sólo sabía ser jugador de fútbol, había corrido gran parte de mi vida detrás de una pelota. Mi mujer me decía que saliera, que buscara trabajo pero yo no sabía qué hacer” (Bonelli, 2022, párr. 8).

Por otro lado, otro aspecto pertinente a destacar, es que una carrera deportiva presenta la característica de ser bastante fugaz en el tiempo, a diferencia de otros ámbitos que se presentan por fuera del deporte. En el contexto de la élite por ejemplo, según North y Lavalle (2004) los y las deportistas tienen una edad de retiro que oscila aproximadamente en los 34 años y además, entre el 5 y 7% se retiran o son retirados del deporte anualmente. En otras palabras, la instancia que implica el retiro deportivo suele presentarse en un período de tiempo temprano con respecto de lo que sucede en la población en general, donde la tendencia es que el retiro se concrete en la adultez mayor. Asimismo, el retiro prematuro ocasiona que en los y las deportistas, de acuerdo

a Mendelsohn (1999) se presente el cruce antinatural y simultáneo de las tres etapas de la vida evolutiva, como son la adolescencia, la adultez y la vejez, al contrario de lo que acontece en el resto de la sociedad, donde las fases se manifiestan consecutivamente. La adolescencia se presenta en los y las deportistas porque se reencuentran con una etapa que debieron postergar por la prioridad de su desarrollo como deportistas. La adultez, puesto que se encuentran en el momento más alto de su carrera deportiva y a las condiciones técnicas, tácticas y estratégicas que poseen, se le suma la cuota de experiencia. Y por último, la vejez, dado que aparece un retiro precipitado y que normalmente en otros ámbitos es esperable en la tercera edad.

El otro de los aspectos importante a recalcar dentro del marco del retiro deportivo son las dos formas existentes en las que puede producirse. En la literatura se encuentra que de acuerdo a Roffé (2000) una de las maneras es cuando los y las deportistas son quienes eligen retirarse del deporte por su voluntad. Esta situación puede presentarse por diferentes motivos, como por ejemplo las dificultades para el entrenamiento, el agotamiento producido por el contexto deportivo, el cumplimiento de sus objetivos y la planificación de nuevos proyectos de vida.

A continuación, el relato del ex deportista argentino jugador profesional de fútbol Renato Civelli, de larga trayectoria en el fútbol argentino y también a nivel internacional optó por retirarse porque tenía enfrente un nuevo plan de vida a seguir. Civelli manifiesta lo siguiente: “Estaba perfecto físicamente, podría haber seguido jugando un tiempo más en algún club de primera, pero ya venía procesando mi retiro y tener el proyecto de la panadería francesa me ayudó a tomar la decisión” (Bonelli, 2022 párr. 4).

Según García Ucha (2007) proyectarse con anticipación en un rol distinto al de deportista, propiciará que las experiencias subjetivas que tendrán cuando se concrete el



retiro serán más favorables de ser transitadas producto del trabajo realizado con anterioridad a su materialización, tal como el caso mencionado anteriormente. Por ese motivo, la tendencia al desarrollo de síntomas psicológicos como ansiedad, depresión, consumo de sustancias, entre otros, tiende a disminuir.

La otra manera en la que puede producirse el retiro se presenta cuando el deporte se encarga de retirar a los y las deportistas. Esta situación puede ilustrarse cuando los rendimientos deportivos van en decadencia y los distintos entrenadores, como así también las diferentes organizaciones y federaciones originan y/o toman la decisión de retirarlos. En deportes de equipo como pueden ser el básquetbol, el fútbol, entre otros, esta forma de retiro puede visibilizarse por medio de distintas maneras, como por ejemplo, cuando los entrenadores deciden depositar la confianza en el ascenso de los y las deportistas más jóvenes, quedando descartados aquellos y aquellas más experimentados (Roffé, 2000). Sin embargo, esta forma de retiro también puede apreciarse en deportes individuales como la natación, el atletismo, la gimnasia, entre otros. En ese sentido, puede ilustrarse el caso de la destacada ex gimnasta de élite española Tania Lamarca, quien fuera bicampeona del mundo y medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1996 y con tan solo 18 años de edad fue retirada de su equipo por su peso. La ex deportista expresa lo siguiente: “Me expulsaron del equipo nacional, fue una decisión técnica. Es como cuando estás en una empresa y el jefe decide echarte. Te despiden. Lo viví siendo muy joven” (Ferreira, 2024, párr. 13).

Cuando el retiro deportivo se presenta bajo esta modalidad, de acuerdo a Nigro (tal como se indicó en Fortín, 2021) las vivencias subjetivas por las que deberán de atravesar probablemente se presenten de una forma más traumática y compleja de enfrentar, dado que los deseos que tenían de continuar con la práctica deportiva terminan, más allá de la voluntad de los y las deportistas para continuar en el deporte.

De igual modo, Blasco (como se citó en el autor recién mencionado) destaca que independientemente de cómo se produzca el retiro deportivo, en el mismo se presenta una particularidad muy importante, basada en el hecho de que por más que los y las deportistas se sientan todavía con mucha vigencia y dinamismo de seguir desempeñándose en el deporte, llega un determinado momento que para el mundo deportivo caducan y no sirven más. Este es un aspecto muy importante a considerar, porque la circunstancia de no seguir en el ambiente deportivo, resulta externo y es independiente a las disposiciones que tengan de continuar en ese contexto.

Además de los desarrollos conceptuales realizados hasta el momento sobre el retiro deportivo, es importante mencionar que de acuerdo a Carter B, et al. (2016) por un lado, el retiro puede producirse por un cierto periodo de tiempo en el cual los y las deportistas se retiran o son retirados, pero posteriormente retornan a la práctica deportiva con la posibilidad de seguir desarrollándose en el mismo deporte que se desempeñaban, cambiar a otro distinto o pasar a un nivel deportivo diferente (amateur, profesional, elite). Por otro lado, los y las deportistas pueden abandonar totalmente la realización de actividades deportivas por diferentes circunstancias que se les presenten, como por ejemplo las lesiones, decisiones institucionales, nuevos intereses, problemas psicológicos, de la esfera familiar, entre otras.

La situación de un retiro por un período determinado puede ilustrarse mediante el caso de un joven deportista argentino de 16 años, quien practicaba de forma amateur el Rugby cuando prematuramente debió desistir porque se le formaban coágulos de sangre y los médicos le prohibieron seguir desarrollando la práctica deportiva. Sin embargo, más adelante retorno y volvió a desempeñarse en nuevos deportes como el crossfit y el golf (Fortín, 2021).

La otra circunstancia de retiro deportivo se ve en el caso del ex deportista uruguayo de fútbol profesional, Gonzalo Castro, de una gran trayectoria a nivel internacional y local, con varios pasajes por clubes del medio y siendo ícono en el Club Nacional de Fútbol Uruguayo. Castro hace relativamente poco tiempo optó por tomar la decisión de retirarse del fútbol profesional, pero seguirá desempeñándose en el mismo deporte, en un nivel amateur. (*“Llevo tres días llorando”: el Chory Castro se refirió a su retiro como profesional, 2023*).

El otro escenario de retiro se presenta cuando los y las deportistas finalizan definitivamente con la práctica deportiva. Este panorama puede observarse en el caso de la destacada ex tenista australiana, Ashleigh Barty, que a los 25 años anunciara su retiro, porque había cumplido su sueño a nivel deportivo y quería disfrutar de otros espacios, logrando una buena adaptación a la nueva vida (Clarey, 2022).

Por otra parte, desde hace varias décadas hasta la actualidad, existen diferentes modelos que han contribuido a la comprensión del retiro deportivo y en el trabajo se jerarquizarán algunos de los más importantes. En ese sentido, en una primera instancia se destaca el enfoque de la gerontología social, que es aquella disciplina responsable de estudiar los procesos del envejecimiento en la población. Esta perspectiva intentó explicar las diferentes jubilaciones que se presentaban en el ámbito laboral y la similitud que tenían con cualquier clase de retiro, sin ser específicamente el deportivo (Carlín y Garcés de los Fayos Ruiz, 2011).

En una segunda instancia, el otro de los modelos que en su momento sirvió para reflexionar sobre el retiro fue el enfoque tanatológico, el cual sostenía que todos los cambios psicológicos y sociales que ocurrieran en los y las deportistas al momento del retiro deportivo podían tener cierta proximidad con los procesos de muerte que se

presentan en la sociedad, Rosenberg (1982, como se citó en Carlín y Garcés de los Fayos Ruiz, 2011). Sin embargo, en la actualidad los estudios desde el punto de vista gerontológicos y tanatológicos no han tenido la suficiente continuidad, porque según Conde, et al., (2014) ya no se comprende al retiro como un acontecimiento puntual y abrupto, sino que por el contrario, resulta ser un proceso personal que cada deportista vivirá de una forma particular. Pensar el retiro desde esta última perspectiva es más pertinente porque implica abarcar a las personas, no solamente comprendiéndolas exclusivamente en el rol de deportistas, sino más bien desde un amplio espectro de factores como personales, sociales, deportivos, psicológicos y económicos, que se entrecruzan en cada uno.

En tercera instancia, otro de los modelos que también aportó su visión respecto al retiro deportivo fue el transicional, que de acuerdo a Oglivie y Taylor (1993) se originó en el enfoque multidimensional de Sussmam, quien sostenía que existían una serie de factores como las habilidades que tenían los y las deportistas, como además los diferentes valores y metas establecidas, que resultarían determinantes en la forma en la que percibirían llegado el momento su retiro.

Siguiendo este enfoque se encuentra el modelo de transición deportiva propuesto por los autores recién mencionados. Desde el mismo se comprende que los y las deportistas se adaptarán al retiro deportivo dependiendo de diversas variables, como pueden ser las diferentes causas que motiven el retiro, dado que esta etapa será diferente según los motivos por los que se produzca, los factores vinculados a la adaptación del retiro como pueden ser si lo tenían planificado o no y los distintos recursos disponibles que tengan, esto es, el apoyo familiar, económico y las herramientas personales (Oglivie y Taylor, 1993).

Por último, y en una cuarta instancia, el otro de los modelos más reciente en el tiempo y que presenta un carácter global en la forma de entender a los y las deportistas es el enfoque holístico. El mismo analiza las diferentes carreras deportivas, contextualizando al retiro deportivo como la última fase de la misma y una de las más importantes. Esta perspectiva se sustenta en que todos y todas atraviesan por una serie de dimensiones como deportiva, psicológica, psicosocial, académica-vocacional y económica. Y cada una de ellas se encuentra interrelacionadas con las demás, cumpliendo un papel importante tanto antes, durante y después del retiro, lo que permite un mayor marco de comprensión de sus subjetividades (Wylleman y Lavalle, 2004).

## 2 Causas de Retiro Deportivo

Dentro de las causas de retiro deportivo se pueden destacar las siguientes:

### 2.1 La edad cronológica

Una diferencia fundamental entre el retiro deportivo, que se presenta como la última etapa de toda carrera deportiva de aquellos que se producen por fuera del marco deportivo radica en que la mayoría de los y las deportistas que participan en el deporte de competición tienen que finalizar su trayecto del deporte en pleno período de adultez, cuando lo más “normal” en el resto de la población es que culminen en la tercera edad. Taylor y Lavalle, (2010, tal como se menciona en Carlín y Garcés de los Fayos 2011).

El motivo principal y más habitual de retiro es la edad en la que los y las deportistas eligen retirarse o son retirados del deporte. Esta situación puede observarse en el

estudio de Cury et al., (2008) que entre uno de sus objetivos estaba investigar cuáles fueron las causas que propiciaron el retiro deportivo en un total de 79 ex deportistas brasileños, quienes 57 de ellos participaban en fútbol y 22 en básquetbol profesional de alto nivel. En la investigación se llegó a la conclusión de que la edad fue la causa presentada con mayor frecuencia en un 49,4% de los encuestados.

De igual modo, es importante destacar que el período de retiro varía de un deporte a otro. Es decir, dependiendo de la actividad deportiva practicada por los y las deportistas el retiro se presentará en lapsos de tiempos diferentes. Así, por un lado, en el contexto de élite y en deportes como la gimnasia rítmica, el patinaje, buceo, la natación, entre otros, donde las cualidades físicas son indispensables, los y las deportistas tienden a culminar su carrera tempranamente alrededor de la etapa de la adolescencia tardía y principio de la adultez Fisher y Conlee (1979, como se citó en Carlín y Garcés de los Fayos, 2011). Este escenario de retiro prematuro que se presenta en determinados deportes, puede observarse en el caso del destacado ex nadador de élite español Rafael Muñoz, que en el año 2016, a la edad de 28 años, después de lidiar con depresión y dos intentos de suicidio, decidió retirarse por la irresponsabilidad de la Federación que le quitó seriedad a los problemas psicológicos por los que estaba atravesando (Sánchez, 2023).

Por otro lado, existen otros deportes donde el período de retiro tiende a estirarse hasta alrededor de los 40 años o inclusive un poco más porque la experiencia y las habilidades tienen más importancia que otras, como es el caso del fútbol, el remo, lucha libre, atletismo, baloncesto, el ciclismo, pelota vasca, tiro, golf, vela y equitación (North y Lavalle, 2004). Esta situación puede ilustrarse mediante el ejemplo de la actual deportista francesa y leyenda del ciclismo, Jeanni Longo, quien a sus 64 años aún no se

ha retirado del deporte y sigue compitiendo en su categoría (Jeanni Longo sigue ganando a sus 64 años, 2023).

## 2.2 Las lesiones y Problemas de Salud

Otra de las causas frecuentes de retiro deportivo son las lesiones y los problemas de salud que atraviesan los y las deportistas.

Existe una gran cantidad de deportistas que participaron de distintos deportes, ya sean competitivos, recreativos y/o de ocio y que tuvieron algún tipo de experiencia relacionada con lesiones deportivas Ford, et al., (2000, tal cual lo indicado en Carlín y Garcés de los Fayos, 2011). Asimismo, es importante mencionar que cuando la lesión es el motivo de retiro, según el autor arriba mencionado, los y las deportistas se encuentran obligados a realizar un doble ajuste en su transición personal, que estaría dado por la rehabilitación que implica la lesión y por la nueva adaptación que supone el retiro. Una representación de la dificultad que puede implicar atravesar por un problema de salud que derive en un retiro es el de la ex deportista sueca de atletismo Emilia Brangefält, quien obtuviera medalla de bronce en el mundial de esta disciplina en Tailandia 2022 y que con tan solo 21 años fuera diagnosticada con problemas cardíacos que le imposibilitara volver al deporte y producto de la dificultad para asimilar la nueva realidad, sufrió una depresión y en el año 2023 optó por quitarse la vida (Paz, 2023). Además, otra de las complicaciones que pueden presentarse y convertirse en motivo de retiro prematuro, según García Ucha (2007) es, por ejemplo, cuando los y las deportistas, antes de llegar a desarrollar todo su potencial, padecen del Síndrome de Burnout y se “queman” producto de un agotamiento psicológico y físico que atraviesan durante un lapso determinado en sus respectivas disciplinas y/o clubes deportivos. Esta

dificultad, en algunos casos implicará el cese total de la práctica deportiva y en otras oportunidades el retiro por un determinado tiempo.

### 2.3 Libre elección.

Esta causa se presenta cuando los y las deportistas se retiran del deporte por decisiones personales. De acuerdo con Oglivie y Taylor (1993) la opción de finalizar una carrera deportiva por propia elección resulta ser el motivo más adecuado de retiro deportivo, porque la decisión está totalmente bajo el control de los y las deportistas. La determinación de retirarse mediante esta razón puede ser, por motivos de distinta índole como personales, porque los y las deportistas consideran que su proceso deportivo llegó a la cima y se retiran para disfrutar de otros ámbitos de la vida como la familia, los amigos, hobbies, entre otros. Por razones sociales, dado que puede suceder que el país en el que se desempeñan se encuentre atravesando por una crisis sociopolítica importante que supone un riesgo para su salud y la de su entorno familiar. Y también, el retiro puede presentarse por atribuciones deportivas porque por ejemplo los y las deportistas cumplieron con los objetivos que tenían planteados.

Cabe señalar que cuando el retiro se produce por libre elección, este es un factor positivo para la salud mental de los y las deportistas, dado que son responsables y conscientes de la decisión de no seguir con el deporte. De esta forma, se reduce el umbral de posibilidades de que puedan llegar a padecer de algún trastorno mental como ansiedad, depresión, consumo de sustancias y suicidio al momento de la culminación de la etapa deportiva (Carlín y Garcés de los Fayos, 2011).

Al mismo tiempo también existen otras causas que pueden desencadenar un retiro deportivo. En ese sentido, se puede destacar, que para García Ucha (2007) los y las deportistas deberían de retirarse del deporte, cuando por ejemplo no puedan aumentar



el volumen ni la intensidad de las cargas de los entrenamientos, como así también en aquellas ocasiones que se presenten problemas vinculados a la esfera familiar que demandan su presencia y cuando existan actos de indisciplina que atenten contra los reglamentos establecidos.

En definitiva, de acuerdo a Carlín y Garcés de los Fayos Ruiz (2011) resulta indispensable conocer las diferentes causas por las que los y las deportistas se retiran o son retirados del deporte, debido a que cada una tendrá diferentes connotaciones y posibles consecuencias. El hecho de comprender la heterogeneidad de motivos que se presentan en el retiro resulta un aspecto fundamental para que los psicólogos puedan captar la multiplicidad de situaciones que implica finalizar una carrera deportiva. De esta forma, se podrá obtener más información que permita detectar posibles niveles de riesgo de salud mental en los y las deportistas, como así también favorecer el desarrollo de nuevos planes preventivos para la vida post deportiva.

### 3 Transiciones

El concepto de transiciones deportivas resulta pertinente dado que el retiro deportivo es la última etapa que los y las deportistas deberán de afrontar. Por ende, es importante comenzar definiendo lo que implica una transición y desde hace varias décadas se encuentra la definición propuesta por Scholssberg (1981, tal como se mencionó en Amado, et al. 2015), quien comprende que las transiciones implican un conjunto de cambios en los y las deportistas. Esta serie de alteraciones pueden presentarse de forma esperada, como por ejemplo cuando los y las deportistas planifican el retiro

deportivo con antelación o viceversa, como el caso de una lesión importante o una decisión ajena a sus voluntades que motivan el retiro.

Dentro de las transiciones deportivas, un aspecto a subrayar es el hecho de que los y las deportistas pueden disponer tanto de recursos como de barreras para afrontar los cambios que les toca atravesar. En ese sentido, por un lado, se destacan los recursos de transición, que son todos aquellos factores que influyen favorablemente en el retiro. Dentro de este componente positivo se puede destacar la preparación con anticipación que realizan los y las deportistas para su retiro, la búsqueda de apoyo social con sus allegados, entre otros. Al mismo tiempo, también se encuentran las barreras de transición deportiva, que son aquellas que interfieren de manera negativa. En este caso, se pueden destacar diferentes situaciones como la ausencia de planificación del retiro o las dificultades para hablar del tema (Alfermann, et al. 2004).

### 3.1 Factores de Retiro Deportivo

De acuerdo a la Real Academia Española (2023) por factores se comprende al conjunto de elementos que presentan determinadas características particulares como el caso de la identidad deportiva y la planificación del retiro. Cada uno de estos aspectos actúa e influyen de forma particular y conjunta en lo que hace a la calidad que tendrá el retiro de los y las deportistas.

#### 3.1.2 Identidad Deportiva

Antes de definir el concepto de identidad deportiva, es importante comenzar señalando lo que se entiende por identidad y de acuerdo a la Real Academia Española (2023) se trata del conjunto de rasgos y atributos que posee una o un grupo de personas, siendo

esto lo que permite la distinción respecto al resto de los individuos. De igual modo, existe otra definición que es la brindada por Vera y Valenzuela (2012, tal como se indicó en Martínez 2017), quienes consideran que la misma es un aspecto que todas las personas poseen, deberían tener o que también se encuentran en su búsqueda. La identidad de la persona como tal no es ajena al contexto deportivo, porque los y las deportistas, llegado un determinado momento desarrollan una identificación como deportistas. Esta última se desarrollará brevemente a continuación:

La congruencia del presente aspecto es importante, dado que al momento del retiro el grado en el que los y las deportistas se sientan identificados con el deporte será diferente dependiendo si es amateur, profesional o de élite, como así también del nivel deportivo en el que se desempeñen. De esta manera, en el contexto del deporte de élite y cuando el retiro se produce a edades más avanzadas la tendencia suele ser que la identificación se presente en niveles más altos, con respecto de lo que sucede en las categorías profesionales y amateurs Grove, et al. (1997, como se citó en Carlín y Garcés de los Fayos, 2011). En los y las deportistas que se desempeñan en el amateurismo, de acuerdo a Nigro (como se hizo referencia en Fortín, 2021) un aspecto muy importante y también positivo para el retiro y su posterior adaptación es el hecho de que no se presenta la identificación exclusiva de las personas con el deporte. Es decir, sus identidades no se definen completamente por la práctica deportiva, a diferencia de lo que sucede en el profesionalismo donde sí se presenta con más notoriedad, lo que en algunos casos puede llegar a ser contraproducente para la construcción de nuevos roles sociales

De igual manera, un dato breve e interesante que aporta a la comprensión de este aspecto es una investigación realizada por Stambulova, et al. (2007) en la que participaron un total de 157 ex deportistas internacionales de distintos deportes, siendo

69 de ellos franceses con 46 deportistas masculinos y 23 femeninas, y 88 suecos comprendidos por 57 masculinos y 31 femeninas. Entre los objetivos del estudio se encontraba comparar las identidades deportivas de ambas poblaciones y se pudo concluir, que los ex deportistas de élite de origen sueco mantuvieron una identificación más consistente y estable que los ex deportistas franceses de élite.

### 3.1.3 Planificación del Retiro Deportivo

Al igual que el elemento anterior, este es un factor decisivo en lo que hace a la calidad y adaptación de los y las deportistas frente al mismo.

Una de las definiciones de planificación del retiro es la brindada por Alfermann, et al. (2004) quienes consideran, que se trata de un proceso cognitivo que implica la reconsideración del futuro por parte de los y las deportistas tras el cese de sus carreras. Este planteo engloba a una serie de elementos como son las particularidades que presentan los sistemas deportivos, la reputación que tenga el deporte que desarrollan los y las deportistas, como así también las tradiciones culturales a las que se encuentren adheridos y las diversas circunstancias que conforman su vida.

Dentro de este importante componente pueden encontrarse una amplia gama de actividades como pueden ser la educación continua a los y las deportistas y la estimulación al desarrollo de iniciativas ocupacionales, entre otras. Todas ellas son acciones que forman parte de la preparación para el retiro y cumplen una función preventiva fundamental, dado que resultan muy útiles para que los y las deportistas puedan tener las mayores herramientas posibles para afrontar la vida después del retiro Petitpas, (1997, tal como se indicó en Carlín y Garcés de los Fayos, 2011).

Es importante destacar la presente perspectiva en base a dos investigaciones que se realizaron y que tuvieron como objetivo a diferentes deportistas. Por un lado, se encuentra la encuesta realizada por Roffé (2020) con jugadores profesionales de fútbol, donde se encontró una importante ausencia de planificación del retiro. La pesquisa dio como resultado que solo el 20 %, es decir, dos de cada diez deportistas se preparó para el día después. En otro orden, en una indagación realizada por Fifpro con 282 deportistas masculinos y femeninas en actividad como también retirados, se llegó a la conclusión de que el 67% no sabe qué hacer cuando llegue el día del retiro (Un 67% de jugadores profesionales no sabe qué hará cuando se retire, según encuesta., 2021).

Todos estos datos cuantitativos reflejan una realidad significativa en el contexto del fútbol, dado que una porción importante de futbolistas no planifican con antelación el retiro, lo que puede suponer en algunos casos un mayor grado de dificultad al momento de realizar la transición. Esta situación puede observarse en el siguiente relato del actual Director Técnico Lionel Scaloni, quien previamente al cargo de entrenador, tuviera una trayectoria y debió retirarse por una lesión. Scaloni, cuenta su vivencia de esta manera:

Estaría bueno que todos los clubes tuvieran un psicólogo que te prepare para lo que viene. (...) Yo me encontré con que terminé de jugar, creí que la tenía toda pensada, pero todas las mañanas no sabía qué hacer. Estás en el sofá, ves televisión, llevas a los chicos a la escuela, pero tenés un vacío que no sabes cómo llenarlo. (Fortín, 2021, párr. 9)

### 3.4 Salud Mental en el Retiro Deportivo

Antes de desarrollar la salud mental en el contexto del retiro, es pertinente brindar una definición de la misma. De acuerdo a Bubka, et al. (2021) se trata de un estado de bienestar, donde las personas son competentes de afrontar las demandas que surgen durante su vida cotidiana y además implica poder lograr un desempeño óptimo en los distintos escenarios en los que participan a los efectos de contribuir con la comunidad.

Por otra parte, es importante comprender que la salud mental de los y las deportistas tanto durante su carrera deportiva como después del retiro se encuentra atravesada por una multiplicidad de circunstancias de índoles personales, sociales, laborales, deportivas, económicas y políticas. Cada una de estas condiciones tendrá un impacto decisivo en el bienestar general de los y las deportistas, como así también en la manera en que se posicionaran ante el retiro y en las posibilidades de desarrollar algunos síntomas y trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, consumo de sustancias, suicidio, entre otros. Asimismo, todos y todas las deportistas comparten en común el duelo que supone la última etapa de su carrera y que entre algunas de las cosas que implica de acuerdo a Roffé (2020) se encuentra la pérdida del rol de deportistas que llevaron consigo durante cierto tiempo, como también el hecho de compartir vestuarios, las competiciones, los lugares de entrenamientos, el equipo técnico, los compañeros, las concentraciones y los objetivos deportivos.

De todas formas, cabe destacar que el bienestar biopsicosocial se juega en todos y todas las deportistas en general, independientemente de los niveles deportivos en el que se desempeñen ya sea amateur, profesional o de elite, dado que tendrán la compleja tarea de enfrentarse a la resignificacióm de una nueva etapa, que comienza a

partir del retiro. Sin embargo, es importante destacar que los riesgos de padecer mayores síntomas y trastornos psicológicos se encuentran en el deporte de élite.

Con respecto al deporte mencionado, según Durán et al.,( 1998, como se citó en Puig y Vilanova, 2006) es, una profesión de alto riesgo porque aquellos y aquellas deportistas que se desarrollan allí permanecen en una lucha constante por seguir estando en ese lugar y dependen exclusivamente de su rendimiento, que deberán de maximizarlo en breves periodos de tiempo. Esta situación que se presenta en ese contexto, hace que paradójicamente, en el deporte de élite se produzca una particularidad que se sustenta en el hecho de que de acuerdo a Conde, et al. (2014) haber sido o ser deportista de alto nivel, en lugar de convertirse en un factor de protección y amparo, representa un elemento de riesgo para la salud mental de los y las deportistas.

Una muestra de esta realidad puede vislumbrarse según Bubka, et al. (2021), en un estudio del año 2019 donde se pudo evaluar que, el 33% de los y las deportistas que siguen realizando deportes y el 26% de los ex deportistas de élite presenta síntomas de ansiedad y/o depresión. Uno de los tantos casos importantes que refleja este escenario fue, el del ex deportista de élite estadounidense leyenda de la natación y máximo ganador del certamen, Michael Phelps, quien en el año 2012 se retiró por un cuadro depresivo que años posteriores siguió atravesando. Sin embargo, dos años más tarde volvió a la práctica deportiva y se retiró definitivamente en el año 2016 después de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro y hasta la actualidad sigue en la lucha con su padecimiento. Dentro de su testimonio, de acuerdo a Ciceri (2023) se pudo destacar que había una parte de su persona que no quería seguir viviendo, llevándolo a desarrollar conductas perjudiciales para su salud como aislarse en su propio mundo.

Por otra parte, en el contexto del fútbol un estudio de la FIFA (Federación Internacional de Fútbol Asociación) con deportistas profesionales demostró que entre aquellos que se encuentran activos, un 23% presenta trastornos del sueño, un 9% padece depresión y un 7% ansiedad. No obstante, en los deportistas retirados las cifras porcentuales aumentan, dado que un 28 % tiene dificultad para conciliar el sueño, un 13% sufre depresión y un 11% ansiedad (Roffé, 2020). Todos estos datos son importantes porque visibilizan la complejidad a nivel psicológico y físico por la que deben atravesar los y las deportistas, tanto durante la práctica deportiva como también después del retiro. Uno de los casos resonantes que ilustra las dificultades que puede llegar a tener el retiro es el de Claudio Omar García, ex jugador e ídolo de Huracán y Racing quien expresa lo siguiente:

Cuando dejé el fútbol a los 36 años, empecé a sentir que algo me faltaba. Me levantaba a las 7 y no tener la rutina que tenía como futbolista me hizo mal. Me empezó a cambiar la vida, todos los días me parecían iguales. No estaba conforme con nada. Por eso caí en la adicción. No lo justifico, pero tenía la necesidad de canalizar lo que me estaba pasando y busqué el peor remedio: la cocaína. (Bonelli, 2022, párr. 26)

En este testimonio también puede destacarse lo planteado por Roffé (2020) cuando hace referencia que entre las emociones que más predominan en los y las deportistas cuando llega el retiro se encuentran el vacío, la angustia, la tristeza y el no saber qué hacer, dado que la práctica deportiva fue el modo de vida que tuvieron durante años y eso ha llegado a su fin.

### 3.5 Estrategias de afrontamiento de los y las deportistas en el retiro deportivo

En el capítulo anterior se mencionó el papel importante que tiene la salud mental en los y las deportistas en el marco del retiro. En este caso se desarrollarán las estrategias de



afrontamiento, dado que resultan ser una herramienta imprescindible con las que cuentan los y las deportistas para enfrentar la situación estresante que en ocasiones supone el retiro.

De acuerdo a Castillo (2021) los y las deportistas, cuando tengan que transitar por esta última etapa de su carrera, pueden padecer diferentes consecuencias tanto físicas como psicológicas, entre las que se encuentran la ansiedad, el estrés, la depresión, el burnout, el consumo de sustancias y el suicidio. Por eso, las estrategias de afrontamiento, según Lazarus y Folkman (1984, tal como se indicó en Fernández, et al. 2018) tienen pertinencia tratándose de un conjunto de esfuerzos, tanto cognitivos como conductuales que los y las deportistas desarrollan para intentar manejar tanto las situaciones internas como externas que se les presenten. Es decir, disponen de un repertorio de herramientas personales que pueden llevar a cabo ante las distintas circunstancias que acontecen durante sus carreras, como el caso de las lesiones deportivas, los diferentes problemas psicológicos y el retiro deportivo en este caso. De igual modo, es importante mencionar que existen dos tipos de estrategias de afrontamiento que emplean ante las distintas situaciones que implica el retiro.

Por un lado se encuentran aquellas basadas en el problema. Cuando las estrategias usadas son de este tipo, intentan buscar soluciones ante la situación que están viviendo, como por ejemplo, obtener apoyo social de su entorno y de profesionales mediante el asesoramiento respecto a la planificación del retiro para mitigar las posibles consecuencias que puedan llegar a tener.

Por otro lado, están las que se centran en la emoción. Mediante el uso de estas estrategias, los y las deportistas buscan equilibrar la realidad que les toca vivir, la cual afrontan por medio de distintas herramientas como evitar la planificación e imaginar el día del retiro para eludir la movilización que les provoca la situación, como así también se niegan a buscar apoyo en el entorno más cercano. Este tipo de afrontamiento en

muchas ocasiones puede resultar perjudicial para la salud mental de los y las deportistas porque desencadena el aislamiento social, ataques de pánico, depresiones, el consumo de sustancias y el suicidio (Dominguez, 2016).

#### 4 Rol del psicólogo en el Retiro Deportivo

Es pertinente comenzar destacando que el rol de los psicólogos del deporte en general ha ido evolucionando y transformándose con el paso del tiempo. En sus inicios, según Dosil (2022) se cumplía una función exclusivamente clínica y terapéutica y después se dio lugar a una orientación preventiva y educativa. Esta segunda perspectiva es la que será tomada en cuenta en el retiro deportivo. En ese sentido, de acuerdo a Cruz, et al., (2004), resulta importante comprender a los y las deportistas en términos globales y no solamente desde una visión reduccionista centrada exclusivamente en lo deportivo, teniendo como propósito únicamente los rendimientos, sino fundamentalmente contribuir desde una mirada holística e integral, mediante el adecuado asesoramiento ante las necesidades e interrogantes que los y las deportistas puedan plantear.

El propósito consiste en que los y las deportistas tengan algo nuevo para hacer después de culminada su carrera, que puedan afrontar el retiro y la consiguiente nueva vida con las mayores herramientas posibles. De acuerdo a Petitpas (1990, como se mencionó en Carlín y Garcés de los Fayos, 2011), el primer paso de este proceso preventivo se basa en la educación, que consiste en informar no solamente a los y las deportistas, sino también a su entorno y al círculo deportivo que forman parte de su cotidianeidad. De

este modo, una de las formas de comunicar que tienen los psicológicos acerca de la importancia de la prevención del retiro es brindando talleres a los y las deportistas, a sus familias y al cuerpo técnico sobre la relevancia que tiene desarrollar alternativas como los estudios, el trabajo y la realización de ejercicio, que fomentarán una mejor calidad de vida.

Asimismo, la psicóloga Ricagno (tal como se indica en Bonelli, 2022), alude que resulta fundamental que en las primeras etapas formativas de los y las deportistas se les ayude a pensar la planificación del porvenir para que puedan desempeñarse en nuevos roles sociales. Este trabajo colectivo de prevención permitirá que los y las deportistas dispongan de las mayores herramientas posibles para que cuando llegue el día del retiro, este sea transitado lo más fluidamente posible.

Para finalizar la contextualización del rol del psicólogo en el retiro deportivo, resulta oportuno mencionar que en nuestro país, según el psicólogo Chalela (como se hizo referencia en Señorans, 2021), también se trabaja el retiro deportivo desde la prevención primaria, que consiste en informar a los y las deportistas sobre la importancia que tiene planificar anticipadamente el retiro. Además, la labor se sustenta en fomentar que puedan manejar diferentes planes alternativos a la práctica del deporte para que continúen con una nueva dinámica de vida, como realizando estudios, trabajos, entre otros. Para lograr este propósito, en coordinación con la Mutual de Jugadores, se preparan talleres que se llevan a cabo para que los y las deportistas estén informados acerca de la vitalidad que tiene proyectarse a futuro.

#### 4.1 Programas de Apoyo a los y las Deportistas

Con respecto a los programas de apoyo a la carrera de los y las deportistas, según Wylleman y Lavalle (2004) consisten en distintos dispositivos como la presentación de talleres, seminarios educativos, asesoramiento, como así también otros servicios multidisciplinares que tienen como propósito informar, ayudar y asesorarles en su participación deportiva. De esta manera se propicia el desarrollo integral como personas fomentando el desarrollo de los estudios, la búsqueda de trabajo y capacitaciones.

En la actualidad, de acuerdo a Carlín y Garcés de los Fayos Ruiz (2011) existen diversos programas de asistencia de carrera en diferentes países del mundo teniendo cada uno de ellos el propósito de ayudar en la transición del retiro a los y las deportistas. Dentro de los mismos es importante mencionar que cada uno presenta determinadas características y que comprenden a determinados deportistas.

A continuación, se jerarquizarán algunos de los programas más relevantes. En primer lugar, se destaca el Programa de Asistencia de Carrera (CAPA), que es un plan creado por el Comité Olímpico de los EE.UU en el año 1988. Este se encuentra apoyado por el programa de oportunidades de trabajo de la Fundación Olímpica de los EE.UU y tiene como tarea principal ayudar a aquellos y aquellas deportistas que participaron de Juegos Olímpicos en la transición de su práctica deportiva a la culminación de la carrera, Gorely et al., (2001, como se citó en Carlín y Garcés de los Fayos Ruiz 2011).

En segundo lugar, se ubica el Programa de Carrera Deportiva y Educación (ACE) surgido en Australia en la década del 90 y que de acuerdo al autor recién mencionado tiene por cometido la formación de los y las deportistas mediante diversos talleres que comprenden diferentes temáticas, como son la presentación, la planificación de la carrera, el desarrollo personal y la educación.

En tercer lugar, según Carlín y Garcés de los Fayos Ruiz (2011) puede señalarse el Programa de Carrera Deportiva y Educación (ACE) en Reino Unido que se estableció en el año 1999 con el fin de proporcionar a los y las deportistas de élite pertenecientes a los países del Reino Unido, una carrera formativa y profesional. Desde el plan se comprende que aquellos y aquellas deportistas que presenten una estabilidad en sus estilos de vida van a tener mayores probabilidades de alcanzar sus objetivos deportivos, así como también de afrontar mejor las complejidades que puedan presentárseles durante la carrera, como el caso típico de las lesiones deportivas y en ocasiones el retiro.

En cuarto lugar, se menciona el Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel (PROAD). El mismo se desarrolla para que los y las deportistas de élite tengan la posibilidad de integrarse a un nuevo mercado laboral. Su principal objetivo es conformar una estructura sólida que les brinde apoyo en su ámbito deportivo y también fuera del deporte para que puedan seguir creciendo como personas. Dentro de sus características se destaca que a cada deportista se les asignan tutores y tutoras, que se encargarán de apoyarles, asesorarles y brindarles la información necesaria, propiciando un mayor desarrollo integral (Carlín y Garcés de los Fayos, 2011).

Por último y en quinto lugar, se encuentra la Fundación Adecco, que se trata de un programa desarrollado en el año 1999 y se fundó mediante el CSD (Consejo Superior de Deportes) y del COE (Comité Olímpico Español), con el objetivo de ayudar tanto a deportistas activos como retirados con la transición de sus carreras deportivas al mercado laboral. Según Martínez (2017) el programa se sustenta en base a dos líneas de acción. Una de ellas es, el ACP ("Athlete Career Programme"), que observa las dificultades que tienen los deportistas para conseguir trabajo después del retiro. La otra radica, en las bases de la Fundación Adecco, sustentada en que los y las deportistas

puedan desarrollar y aprender técnicas sobre la búsqueda de empleo. Este propósito se lleva adelante en colectivo, con profesionales expertos en el ámbito laboral y deportivo que le ayudaran a trazar nuevos objetivos.

Cabe destacar, que si bien la cantidad de programas de ayuda a deportistas ha incrementado en los últimos tiempos, de acuerdo a Puig y Vilanova, (2006, como se indicó en Martínez, 2017) existe una porción importante de deportistas que no forma parte del grupo de élite y que quedan excluidos del acceso a estos programas.

### Síntesis

A modo de conclusión, en el presente trabajo, enmarcado en el final de grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República, se indagó el retiro deportivo. De acuerdo a Bedoya y González (2008) es un proceso vital que resulta inevitable en todos los casos para los y las deportistas. Esta última etapa de sus carreras deportivas implica que deban adaptarse a un nuevo estilo de vida particular, dado que se encuentran atravesando por una serie de cambios de índole psicológica, física, deportiva, social y económica.

De este modo, las experiencias subjetivas que tendrá cada deportista al momento y luego del retiro serán singulares, porque estarán determinadas por una multiplicidad de circunstancias. Por eso, es importante que los psicólogos conozcan las diferentes situaciones que puedan presentarse, ya que cada una cumple un papel decisivo en lo que hace tanto a la calidad como a la salud mental de los y las deportistas antes, durante y después del retiro. Sobre este último aspecto, se desprende que una cifra

considerable presentó alguna complicación a nivel psicológico al momento de transitar esta etapa. Por tanto, la labor preventiva de los profesionales es una excelente herramienta para su abordaje, que deberán plasmar mediante el desarrollo de acciones como los talleres educativos, entre otras, con la finalidad de que adquieran nuevas destrezas para la vida. En tal sentido, remito a Mendelsohn (1999) quien considera que para el retiro los y las deportistas tienen que desarrollar diferentes habilidades de entrenamiento con el propósito de afrontar la instancia de la mejor manera posible.

Además, es importante destacar que la mayoría de los programas de ayuda en la transición de la última etapa de la carrera se encuentran en Europa y Estados Unidos, pero presentan la limitación importante de abarcar solo a deportistas de alto nivel, quedando al margen de la asistencia aquellos y aquellas deportistas amateurs y profesionales.

Finalmente, dada la amplitud que tiene la temática en cuestión, el encuadre de trabajo establecido y la perspectiva escogida para su desarrollo, se optó por considerar principalmente a deportistas de élite y profesionales. No obstante, sería muy pertinente que próximas investigaciones puedan visibilizar a deportistas amateurs y la realidad que también atraviesan con su retiro deportivo y los programas de asistencia que tengan como prioridad a los mismos.

### Referencias

Alfermann D., Stambulova, A. Zemaityte. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61–75.

Amado, D., Chamorro, J., Torregrosa, M., Sánchez, P., Sánchez, D. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: Recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 113-119.

Bedoya, J., González, M<sup>a</sup>. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte* 17(1), 61-69.



Bonelli, C. (28 de junio del 2022). Días eternos, depresión y suicidio. ¿Jubilarse a los 40?. El sueño de muchos es la angustia de los futbolistas. *LA NACION*.

Bubka, S., Coventry, K., Erdener, U. (2021). *Kit de herramientas de salud mental del Coi para atletas de élite*. Athlete 365.

[https://olympics.com/athlete365/app/uploads/2021/06/3008\\_Mentally\\_Fit\\_Toolkit\\_A\\_4\\_SPA\\_Layout\\_2a\\_AW.pdf](https://olympics.com/athlete365/app/uploads/2021/06/3008_Mentally_Fit_Toolkit_A_4_SPA_Layout_2a_AW.pdf)

Carlín, M. y Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2011). *El proceso de retirada y ajuste vital en deportistas de alto rendimiento*. WANCEULEN Editorial Deportiva.

Carter B., Carter, J., Cresp, M., Ojeda, R. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 12(1), 103- 120. <https://doi.org/10.18004/riics.2016.julio.103-120>

Castillo, J. (2021). *Salud mental en el deporte individual: Importancia de estrategias de afrontamiento eficaces*. UNICATOLICA.

[https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2216/SALUD\\_MENTAL\\_DEPORTE\\_INDIVIDUAL\\_IMPORTANCIA ESTRATEGIAS\\_AFRONTAMIENTO\\_EFICACES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2216/SALUD_MENTAL_DEPORTE_INDIVIDUAL_IMPORTANCIA ESTRATEGIAS_AFRONTAMIENTO_EFICACES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ciceri, J. (15 de agosto de 2023). Ganó 28 medallas olímpicas, la depresión lo marcó, pensó en quitarse la vida y hoy busca ayudar a otros deportistas con su mensaje.

*Infobae*. <https://www.infobae.com/deportes/2023/08/15/gano-28-medallas-olimpicas-la-depresion-lo-marco-penso-en-quitarse-la-vida-y-hoy-busca-ayudar-a-otros-deportistas-con-su-mensaje/>

Clarey, C. (29 de diciembre de 2022). Fue una superdotada del deporte, número 1 del tenis y se retiró a los 25 en la cima, pero no duda: “Me ha sorprendido lo cómoda que me siento”. *LA NACION*. <https://www.lanacion.com.ar/deportes/tenis/fue-una->

[superdotada-del-deporte-numero-del-tenis-y-se-retiro-a-los-25-en-la-cima-pero-no-duda-me-ha-nid29122022/](#)

Conde, E. (2014). *La finalización de la carrera deportiva en los deportistas de élite*.

(Archivo PDF). [Lafinalizaciondelacarreradeportiva \(3\).pdf](#)

Cruz, J., Torregrosa, M., Sánchez, X. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico - vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 215-228.

Cury, M., Ferreira, M. R. y Leite de Barros, T. (2008). Causas e Conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(6), 504-508.

Dominguez, R. (2016). "Estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión". [Tesis de grado]. Universidad Rafael Landívar.

Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Lugar Editorial Síntesis.

Ferreira, M. (12 de enero de 2024). Tania Lamarca, ex gimnasta rítmica; "Solo se preocupaban de que ganara medallas. Cuando deje de ganar, sentí el abandono".

*elDiario.es*. [https://www.eldiario.es/euskadi/referentes-en-femenino/tania-lamarca-exgimnasta-ritmica-preocupaban-ganara-medallas-deje-ganar-senti-abandono\\_128\\_10813300.html](https://www.eldiario.es/euskadi/referentes-en-femenino/tania-lamarca-exgimnasta-ritmica-preocupaban-ganara-medallas-deje-ganar-senti-abandono_128_10813300.html)

Fernández, E., Jiménez, M., Martín, M. (2018). Estudios sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E3A). *ResearchGate*, 3(4), 1-17.

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/EstudiosobrelaEscaladeEstilosyEstrategiasdeAfrontamiento.pdf>

Fortín, L. (24 agosto del 2021). Cómo evitan los y las deportistas que su retiro derive en un vacío existencial (y que podemos aprender los y las amateurs). *RED/ACCIÓN*.

<https://www.redaccion.com.ar/retiro-deportivo-cuando-alto-rendimiento-deportistas/>

García, F. (1 de enero del 2007). *Psicología del deportista retirado*. La bitácora del Dr.

Ucha. <https://ucha.blogia.com/2007/010101-psicologia-del-deportista-retirado.php>

González, M<sup>a</sup>. y Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93-104.

Jeannie Longo sigue ganando a sus 64 años. (27 de julio de 2023). *As.com*.

[https://as.com/ciclismo/mas\\_ciclismo/jeannie-longo-sigue-ganando-a-sus-64-anos-n/](https://as.com/ciclismo/mas_ciclismo/jeannie-longo-sigue-ganando-a-sus-64-anos-n/)

“Llevo tres días llorando”: el Chory Castro se refirió a su retiro como profesional. (8 de diciembre del 2023). *Fútbol Uy*.

<https://www.montevideo.com.uy/Deportes/-Llevo-tres-dias-llorando--el-Chory-Castro-se-refirio-a-su-retiro-como-profesional-uc873360>.

Martínez, C. (2017). “La retirada deportiva en baloncesto: procesos y factores”. [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid ]. Archivo Digital UPM.

Mendelsohn, D. (1999). El retiro del futbolista. *Revista efdeportes.com*, 4(16).

<https://www.efdeportes.com/efd16/retiro.htm>

- North, J. y Lavalle, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 77- 84.
- Oglivie, B. y Taylor, J. (1993). *Problemas de terminación de carrera entre los atletas de elite*. <https://www.drjimtaylor.com/4.0/writing/book-chapters/>
- Puig, N. y Vilanova, A. (2006). Deportistas Olímpicos y estrategias de inserción laboral. *Revista Internacional de Sociología*. 14(44), 63-86.
- Real Academia Española. (s.f). Retiro. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 2023, de <https://dle.rae.es/deportivo>
- Real Academia Española. (s.f). Deportivo. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 2023, de <https://dle.rae.es/deportivo>
- Real Academia Española. (s.f). Factor. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 2023, de <https://dle.rae.es/factor>
- Real Academia Española. (s.f). Identidad. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 2006, de <https://www.rae.es/desen/identidad>
- Roffé, M. (Ed. 3). (2000). *Fútbol de presión*. Lugar Editorial S. A. Buenos Aires.
- Roffé, M. (9 de marzo del 2020). "El retiro del fútbol es una jubilación anticipada". *Página12*. <https://www.pagina12.com.ar/251742-el-retiro-del-futbol-es-una-jubilacion->

[anticipada#:~:text=Con%20una%20amplia%20experiencia%20dentro,que%20aparecen%20en%20ese%20momento.](#)

Sánchez, J. (22 de julio de 2023). "Decían que era un cuentista y un vago, pero tenía depresión". *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/deportes/mas-deporte/2023/07/22/64b006e7e4d4d804598b45b8.html>

Señorans, J. (2 de agosto del 2021). *Temores y problemáticas del retiro y de los jugadores que no consiguen equipo*. ESPN Uruguay. [https://www.espn.com.uy/futbol/uruguay/nota/\\_id/8999092/senorans-temores-y-problematicas-del-retiro-y-de-los-jugadores-que-no-consiguen-equipo-suicidios-futbol-uruguay](https://www.espn.com.uy/futbol/uruguay/nota/_id/8999092/senorans-temores-y-problematicas-del-retiro-y-de-los-jugadores-que-no-consiguen-equipo-suicidios-futbol-uruguay)

Stambulova, N., Stephan, Y., Japhag, U. (2007). Retiro atlético: una comparación transnacional de los atletas de élite franceses y suecos. *Psicología del deporte y el ejercicio*, 8(1), 101-118.

Un 67% de jugadores profesionales no sabe qué hará cuando se retire, según encuesta. *El País*. (20 de septiembre del 2021).

<https://www.elpais.com.uy/ovacion/futbol/un-67-de-jugadores-profesionales-no-sabe-que-hara-cuando-se- retire-segun- encuesta>

Wylleman, P. y Lavalle, D. (2004). *A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes*. ResearchGate. Recuperado de, 30 de agosto del 2021.

[https://www.researchgate.net/publication/354209101\\_A\\_Developmental\\_Perspective\\_on\\_Transitions\\_Faced\\_by\\_Athletes](https://www.researchgate.net/publication/354209101_A_Developmental_Perspective_on_Transitions_Faced_by_Athletes)

Paz Fernández, J. (23 de noviembre de 2023). La medallista mundial Emilia Brangefält se quita la vida a los 21 años tras dejar de competir por problemas cardíacos. *El Confidencial*. [https://www.elconfidencial.com/deportes/atletismo/2023-11-23/medallista-mundial-emilia-brangefalt-quita-vida-21-anos-dejar-competir-problemas-cardiacos\\_3779950/](https://www.elconfidencial.com/deportes/atletismo/2023-11-23/medallista-mundial-emilia-brangefalt-quita-vida-21-anos-dejar-competir-problemas-cardiacos_3779950/)