

SALUD MENTAL Y RETIRO DEPORTIVO EN ATLETAS ANTIOQUEÑOS QUE PARTICIPARON EN JUEGOS OLÍMPICOS Y JUEGOS PARALÍMPICOS

MENTAL HEALTH AND SPORTS RETIREMENT IN ANTIOQUIA'S ATHLETES WHO PARTICIPATED IN THE OLYMPIC AND PARALYMPIC GAMES

Recibido el 11 de noviembre de 2022 / Aceptado el 6 de diciembre de 2022 / DOI: 10.24310/riccafd.2022.v11i3.15725
Correspondencia: Carolina Vásquez López. carolina.vasquezlo@amigo.edu.co

Posada - López, Z.M.¹ FDACB; Vásquez- López, C.² DACB.

¹ Universidad Católica Luis Amigo, Colombia, zonaika.posadalo@amigo.edu.co

² Universidad Católica Luis Amigo, Colombia, carolina.vasquezlo@amigo.edu.co

Responsabilidades

^ADiseño de la investigación, ^BRecolector de datos, ^CRedactor del trabajo, ^DTratamiento estadístico, ^EApoyo económico, ^FIdea original y coordinador de toda la investigación.

■ RESUMEN

Detener de manera abrupta y sin un proceso la práctica deportiva puede generar problemáticas tales como incremento de peso, predisposición a las lesiones deportivas, dificultades cardiovasculares, y trastornos psicológicos dentro de los que se identifican la depresión, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas, duelos no resueltos y crisis emocionales producto de la pérdida por la identidad deportiva. El objetivo de la investigación es establecer la manera como se asume el proceso de transición hacia el retiro deportivo y la salud mental de los atletas que han participado en juegos olímpicos y paralímpicos para lo cual se realizó una investigación mixta con 18 ex deportistas antioqueños de las modalidades gimnasia artística (2), lucha olímpica (3), atletismo (1), boxeo (4), ciclismo (4), natación (2), judo (1), y maratón paralímpica (1) a quienes se les aplicó una entrevista y el cuestionario GHQ28. Los resultados evidenciaron que en la actualidad la salud mental de los deportistas está conservada, en el momento del retiro fueron múltiples los síntomas asociados a trastornos mentales tales como ansiedad y depresión; así mismo se identificó que no se realizan procesos sistemáticos de desentrenamiento que favorezcan la salud física y mental en el proceso de retiro deportivo.



■ PALABRAS CLAVE

salud mental, retiro deportivo, desentrenamiento, deporte.

■ ABSTRACT

Stopping sports training in an abrupt manner and without the due process can generate problems such as weight gain, predisposition to sport injuries, cardiovascular difficulties, and psychological disorders which may include depression, anxiety, psychoactive substance use, unresolved grief and emotional crises as a result of the loss of sport identity. The purpose of the research is to establish how the retirement transition process from sports for athletes who have participated in Olympic and Paralympic games, taking into account their mental health, is made. For which, a mixed research was conducted with 18 former athletes from Antioquia in the modalities of artistic gymnastics (2), Olympic wrestling (3), athletics (1), boxing (4), cycling (4), swimming (2), judo (1), and Paralympic marathon (1) to whom an interview and the GHQ28 questionnaire was applied. The results showed that although the mental health of the athletes is currently preserved, at the time of retirement there were multiple symptoms associated with mental disorders such as anxiety and depression; it was also identified that there are no systematic detraining processes that favor physical and mental health in the process of sports retirement.

■ KEY WORDS

mental health, sports retirement, sports, detraining.

■ INTRODUCCIÓN

La vida deportiva implica una serie de cambios y condiciones en el sujeto que le permiten la práctica deportiva y la especialización en la disciplina en la que se desempeña; es aquí donde confluyen múltiples factores que posibilitan el ascenso hacia el alto rendimiento deportivo. En estos factores se encuentran las capacidades condicionales físicas (ej., fuerza, velocidad, resistencia), las técnicas del deporte, la táctica específica para competencia y los elementos psicológicos (personalidad, habilidades de afrontamiento, variables psicológicas tales como la motivación, control de ansiedad, entre otras), así como otros elementos ajenos al deportista (árbitros y jueces, terreno de juego, rivales) (1). De allí que, para lograr llegar a la cúspide de su rendimiento, el deportista necesite cierto estilo de vida y la adopción de hábitos que le permitan la mejora continua en su deporte y el entrenamiento global de todos



los factores para poder obtener el máximo rendimiento deportivo. Montalvo (2) expresa que los atletas en el deporte de alto rendimiento son sometidos a un proceso sistemático de preparación deportiva y competitiva, con el objetivo principal de elevar el rendimiento y mantener la forma deportiva para alcanzar el máximo número de logros, es por ello que se identifican competencias y eventos en los cuales el deportista pueda dar lo mejor de sí y poner a prueba sus habilidades.

Es así como en el deporte competitivo existen eventos que marcan el nivel máximo al cual pueden aspirar los sujetos que practican deporte; en muchos casos la máxima competencia se refiere a la participación u obtención de medalla en un campeonato mundial, pero, en otros deportes, se puede aspirar a la participación de uno de los eventos deportivos más significativos: los juegos olímpicos o juegos paralímpicos (en el deporte para personas con discapacidad); estos son eventos multideportivos en los cuales, cada cuatro años se reúnen los mejores atletas de los países participantes, se ponen en evidencia las habilidades, la preparación y la excelencia en el deporte; no solo ganar, sino también clasificar y participar se convierte en la meta de muchos deportistas.

Con relación y respecto al retiro deportivo se identifica que puede ser voluntario o normativo, correspondiendo a una decisión planeada y concertada por el deportista la cual posibilita el desentrenamiento y la planeación de acciones post-retiro; o involuntario o no normativo el cual, en su mayoría, viene dado por eventos externos al deportista tales como lesiones o dificultades propias de la práctica deportiva que, en su mayoría, no permiten el desentrenamiento (3). Con relación a los motivos de este Stambulova (4) realiza una diferenciación entre situación estresante o difícil, transición y crisis. La primera se centra en la reacción de la persona ante un fenómeno en particular; la transición hace referencia a un cambio en la conducta, en la carrera o en su vida general; mientras que la crisis hace referencia a un conflicto interno del sujeto que practica deporte; allí que existan tres tipos de crisis: a) relacionadas con la edad, b) relacionadas con la carrera deportiva y c) relacionadas con la situación.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente se reconoce que, aunque la retirada deportiva es una etapa inevitable en la vida del deportista y esta puede corresponder a una decisión propia o deberse a una circunstancia que le lleva a poner fin a su carrera competitiva, la mayor parte del problema reside en que el retiro no se realice de manera paulatina, preparando al deportista para la vida post-retiro. La principal problemática reside en que la mayoría de los deportistas se ven forzados a retirarse, y a menos que el final de la carrera deportiva se desarrolle de forma involuntaria e inesperada, los deportistas son propensos a sufrir de manera consciente e inconsciente un proceso



de análisis continuo y de evaluación del estatus de sus carreras (5). Pero este proceso de retiro sea cual sea el motivo acarrea una serie de consecuencias en el deportista de toda índole (6), ha mencionado que la detención brusca de la vida deportiva genera consecuencias fisiológicas negativas en el deportista tales como riesgos coronarios, problemas en la tensión arterial, incremento de peso y otras consecuencias a nivel osteo-muscular (7).

A diferencia de la jubilación laboral por edad avanzada, en los deportistas este periodo es más una transición a la desvinculación del trabajo como atleta profesional y un proceso de vinculación a una nueva ocupación, más que al desempleo. Es por esto, que en el retiro el deportista experimenta un duelo asociado a la culminación de una etapa de su vida, que muchas veces le provoca una crisis de identidad, producto de grado en el que él se ha identificado con su rol de deportista (9). La teoría de Kerr y Dacyshyn (10) divide este proceso en tres etapas: la retirada, la incertidumbre y desorientación, y el nuevo comienzo o inicio de otra actividad.

Un inadecuado proceso de retiro deportivo puede acarrear múltiples dificultades en la salud física del atleta, tales como: incremento de peso, predisposición a las lesiones deportivas, dificultades cardiovasculares entre otras; mientras que a nivel psicológico, el retiro deportivo, sin la preparación adecuada puede repercutir en trastornos psicológicos tales como depresión, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas; así como dificultades en la adaptación a nuevas situaciones, duelo no resuelto y crisis emocionales producto de la pérdida por la identidad deportiva.(6,7,8,11)

En Colombia particularmente, la transición hacia el retiro deportivo ha sido uno de los temas menos investigados e inclusive abordados desde el entrenamiento deportivo y la psicología, lo que se evidencia en la búsqueda de antecedentes sobre el tema donde se encuentran investigaciones de España, Argentina, Chile y Paraguay, pero pocas realizadas en Colombia, y aquellas que se identifican, se encuentran dirigidas a fútbol, no considerando otras disciplinas olímpicas

De allí que la pregunta que guio la investigación fue ¿cómo se asume el proceso de transición hacia el retiro deportivo y la salud mental de los atletas que han participado en el máximo evento del ciclo olímpico? Para lo cual se realizó un macroproyecto con dos líneas de investigación: proceso de desentrenamiento y salud mental, teniendo como objetivos establecer la manera como se asume el proceso de transición hacia el retiro deportivo y la salud mental de los atletas que han participado en el máximo evento del ciclo olímpico, identificar los componentes del proceso de transición hacia el retiro deportivo de estos deportistas,



describir el estado de su salud mental y comparar el proceso de transición hacia el retiro deportivo de estos atletas.

■ MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló con un enfoque de triangulación metodológica (21) por la cual sin dejar de la lado los postulados por Hernández, Fernández y Batista (22) los cuales mencionan los métodos mixtos; la triangulación hace referencia a “una estrategia multi métodos para la investigación” (21, p. 2); así pues se usaron herramientas de recolección de datos y análisis de los mismo, cuantitativas y cualitativas; siendo estos, el cuestionario GHQ-28, la entrevista semiestructurada, IBM-SPSS V.27, Microsoft Excel y Atlas.ti 9, respectivamente, cumpliendo así el la fiabilidad y validez por medió del compendio de herramientas utilizadas. Para el alcance de la misma se propone un análisis multidimensional con cada una de herramientas mencionadas, así mismo se pretende proponer futuras líneas de investigación sobre estos temas; finalmente el diseño de la misma es de carácter transversal-analítico (22) por su única toma de datos a los deportistas en el tiempo.

La investigación fue desarrollada por fases: La primera consistió en la revisión documental conociendo, comprendiendo y aprendiendo el concepto de salud mental y de transición hacia el retiro deportivo, identificando además los instrumentos existentes los cuales pudieran servir de base para la investigación e incluso para la generación de una entrevista propia; para la recolección de la información teórica y poder analizar la misma, se utilizó una ficha de análisis documental.

En la segunda fase, se construyó la base de datos de deportistas colombianos que han participado en juegos olímpicos y juegos paralímpicos; la misma tuvo que ser elaborada debido a que no se encontró información confiable de los deportistas antioqueños que habían participado en estos certámenes. Luego de hacer indagación en diferentes organizaciones del deporte colombianas y antioqueñas y a personas allegadas al deporte, se construyó la base de datos a partir de información periodística, archivos publicados por el Comité Olímpico Internacional (COI), el Comité Olímpico Colombiano (COC), el Comité Paralímpico Colombiano (CPC), bases de datos encontrado en las páginas de los eventos olímpicos y paralímpicos e información recopilada a través de las ligas y federaciones deportivas. Finalmente se obtuvieron los datos de las participaciones en donde se consolidaron nombres, deporte, departamento del deportista y estado actual (activo, retirado, fallecido). Luego de obtener los datos de los deportistas colombianos se filtró a los deportistas procedentes del departamento de Antioquia para definir el tamaño de la muestra.



Simultáneamente (teniendo en cuenta el tiempo que tomó la fase dos) se desarrolló la tercera fase la cual consistió en la elección de los instrumentos para la recolección de los datos. Para la medición de salud mental debido a que no se identificó un cuestionario en el deporte y ninguno instrumento conocido se centraba en la etapa de retiro, se optó por utilizar el GHQ28, este fue desarrollado por Goldberg y Hillier (23) siendo ampliamente utilizado para la medición de la salud mental por sus propiedades. El cuestionario presenta 28 ítems que se agrupan en 4 categorías o subescalas: síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión grave; cada uno de los ítems tiene 4 opciones de respuesta que la persona debe puntuar de acuerdo a su percepción en las últimas semanas.

Debido a que no se contaba con una prueba que midiera el proceso de desentrenamiento que realizaron los deportistas y tampoco se conocería a través del GHQ28 la salud mental en el momento de retirarse, se utilizó como instrumento principal de la investigación una entrevista. Para la construcción de esta se tomaron en cuenta las categorías identificadas y se construyeron preguntas relacionadas, así mismo se utilizaron preguntas de otras investigaciones para la construcción de los ítems. La entrevista, contó con una validación cuantitativa de contenido la cual fue evaluada usando la ecuación de Lawshe de acuerdo a las puntuaciones de 5 profesionales expertos: 2 psicólogos del deporte, 1 psicólogo general y 2 profesionales del deporte, quienes valoraron los ítems de acuerdo a su relevancia (consideraban que el ítem era importante y debía ser incluido en el instrumento), coherencia interna (el ítem tiene una relación lógica con la dimensión) y su claridad (el ítem se comprende fácilmente); las respuestas se consolidaron mediante el método de Agregados Individuales (24) y se usaron los siguientes criterios: Los ítems que tuvieron una coincidencia favorable del 100% se incluyeron sin modificación; los ítems que tuvieron coincidencia desfavorable del 50% se eliminaron y los que tuvieron coincidencia parcial, se revisaron y ajustaron de acuerdo a las observaciones realizadas por los jueces. De acuerdo con las sugerencias de los jueces se generaron cambios en 4 ítems a los cuales se les modificó la manera en la que se generaba la pregunta modificándola a pasado y agregando la palabra paralímpico; de igual manera se agregaron 3 ítems de acuerdo a las propuestas de los jueces en las categorías salud mental y redes de apoyo. La entrevista contó con 38 ítems los cuales se encuentran distribuidos en las 6 categorías iniciales: sociodemográficas (6), deporte (4), evento olímpico (2), retiro (8), salud mental (8), acompañamiento psicológico (3) y redes de apoyo (7).

Con los instrumentos definidos y el aval del comité de ética por medio del consentimiento informado por parte de la universidad se procedió



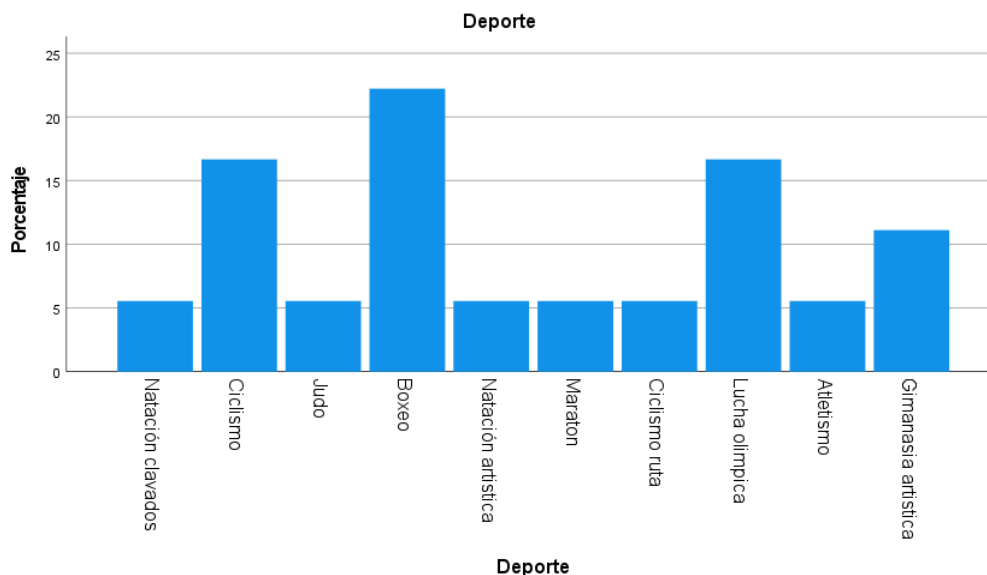
a la cuarta fase la cual consistió en la localización de los deportistas y aplicación de los instrumentos a aquellos que aceptaron participar en la investigación. De los 63 deportistas Antioqueños que se identificó han participado en olímpicos y paralímpicos, se encontró que 34 se encuentran retirados, de estos 18 aceptaron participar en la investigación.

Con la recopilación de estos datos se procedió a la última fase la cual consistió en el análisis de la información a través de diferentes herramientas: Excel, SPSS y Atlas. Ti; las mismas permitieron la descripción de los datos cuantitativos y cuantitativos.

■ RESULTADOS

Para el análisis de los datos se usó el programa estadístico IBM SPSS Statistics Versión 27. Los resultados de los datos sociodemográficos de los 18 participantes muestran que los deportes en los cuales participaron en eventos olímpicos y paralímpicos fueron Boxeo (22,2%), ciclismo (16,7%), lucha olímpica (16,7%), gimnasia artística (11,1%) y el 5,6% de los entrevistados participó en deportes como la natación clavados, judo, natación artística, ciclismo ruta, atletismo y maratón paralímpico tal como se observa en la figura 1.

Figura 1. Distribución por deportes



En la figura 2 se observan los estadísticos de edad, edad de inicio, tiempo de práctica en el deporte y edad de retiro, encontrando que la media de edad es 44,5 años en la actualidad y la edad media de retiro fue 33,9; el deportista que se retiró más joven lo hizo a los 26 años y quien lo hizo a la edad más tardía se retiró a los 48 años. En



esta información se resalta también que el 16,7% iniciaron su práctica deportiva a los ocho años de edad; el 22,2% tuvo una permanencia en su deporte mínimo de 18 años, el deportista que más tiempo estuvo en su deporte lo practicó durante 30 años. De igual manera, con relación a la edad de retiro deportivo se identificó que quien se retiró más joven lo hizo a los 26 años, el 16,7% de los deportistas se retiraron a la edad de 35 años y quien se retiró a mayor edad lo hizo a los 48 años. Adicionalmente la mayoría de los ex deportistas que participaron en el estudio (el 66,7%) participaron una vez en algún evento olímpico y un deportista (el 5,6% participó en 4). Los motivos de retiro identificados fueron cumplimiento de un ciclo 44,4%, lesiones 22,2%, económico 11,1% y otros motivos 22,2%.

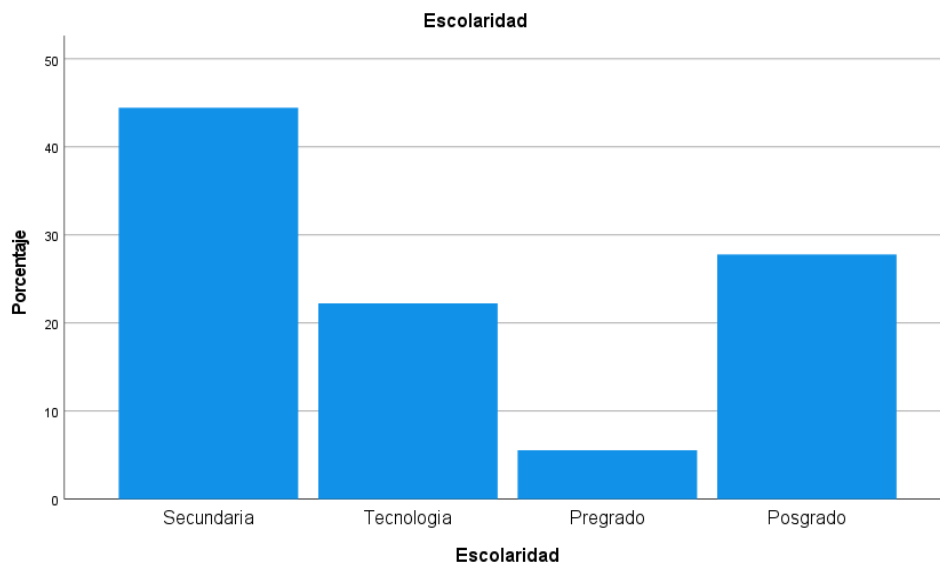
Figura 2. Estadísticos edad actual, edad inicio, tiempo de práctica y edad de retiro.

		Estadísticos				
		Edad	Edad_Inicio	Tiempo_Practica	Edad_Retiro	Evento_Olimpico
N	Válido	18	18	18	18	18
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		44,50	11,83	22,11	33,89	1,67
Mediana		39,50	11,50	22,00	35,00	1,00
Moda		38	8	18	35 ^a	1
Desv. Desviación		13,422	3,382	3,660	5,144	1,029
Varianza		180,147	11,441	13,399	26,458	1,059
Mínimo		28	6	18	26	1
Máximo		82	17	30	48	4

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Con relación a aspectos sociales y personales de los deportistas retirados se identificó que el 50% de ellos está casado, el 33,3% son solteros, el 11,1% conviven en unión libre y el 5,6% son divorciados. El 55,6% cuenta con dos hijos o más, mientras que el 22,2% no tiene hijos.

La mayoría de los deportistas retirados residen en Medellín (55,6%), y el 16,7% se encuentran viviendo en Estados Unidos. A nivel de formación, como se observa en la figura 3, el 44,4% de los deportistas retirados solo tiene la educación secundaria y en algunos casos incompleta; sin embargo, se observa también que el 27,8% ha realizado estudios posgraduales.

**Figura 3. Escolaridades deportistas retirados**

A nivel laboral el 61,1% cuenta con contrato formal o empleo fijo, el 27,8% desempeña funciones como independientes y el 11,1% no trabajan. Se destaca también en este aspecto que las labores desempeñadas se relacionan con los deportes que practicaron en la mayoría de los casos, siendo entrenadores o teniendo cargos administrativos relacionados con el deporte (16,7%).

Ahora bien, a nivel cuantitativo se examinaron también los resultados del cuestionario GHQ-28 el cual evalúa la salud mental del deportista en la actualidad; los resultados mostraron que la salud mental se presenta en un nivel adecuado sin presencia de alteraciones significativas (puntuación por debajo de 2 puntos) tal como se observa en la tabla 1, siendo la media 1,33 en la escala de ansiedad-insomnio la que obtuvo el puntaje más alto y depresión la del puntaje más bajo.

Tabla 1. Medida de dispersión de los datos. Realizada por los autores

	Media	Desviación estándar	N
Síntomas somáticos	1,00	1,283	18
Ansiedad- insomnio	1,33	1,782	18
Disfunción social	0,61	1,092	18
Depresión	0,06	0,236	18



Como se observa, la prueba tiene 4 subescalas: síntomas somáticos, ansiedad-insomnio, disfunción social y depresión grave, cada una de ellas se analizó de manera independiente identificando las respuestas dadas en cada uno de los ítems de forma que se pudieran establecer recurrencias en algunas respuestas de manera aislada, sin embargo, solo en la subescala ansiedad-insomnio se identificó variedad en la respuestas, en todas las demás las respuestas se concentraron en las opciones 0 y 1. Igualmente se realizó correlación entre las respuestas en cada subescala como se observa en la tabla 2. encontrando que las únicas escalas que se relacionan son síntomas somáticos y ansiedad-insomnio; sin embargo, se debe tener presente que todas las escalas obtuvieron puntajes muy bajos por lo que no se encontraría una relación significativa de los ítems.

Tabla 2. Correlaciones. Realizada por los autores

		síntomas somáticos	ansiedad-insomnio	disfunción social	depresión grave
síntomas somáticos	Correlación de Pearson	--			
	N	18			
ansiedad-insomnio	Correlación de Pearson	,617**	--		
	Sig. (bilateral)	0,006			
disfunción social	N	18	18		
	Correlación de Pearson	0,336	0,040	--	
depresión grave	Sig. (bilateral)	0,173	0,874		
	N	18	18	18	
	Correlación de Pearson	0,000	-0,047	-0,140	--
	Sig. (bilateral)	1,000	0,854	0,581	
	N	18	18	18	18

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Como se mencionó, a nivel metodológico la investigación analizó datos cualitativos con el objetivo de tener mayor acceso y comprensión de la información, especialmente porque el proceso de retiro y las posibles consecuencias del mismo se vivenciaron en el momento en el cual se produjo, por lo que el ex deportista debía recurrir a la subjetividad. Es por ello que la entrevista fue el método adecuado para acceder a la información deseada. Dichas entrevistas fueron analizadas en el software Atlas. Ti y reúnen 4 dimensiones que abarcan los aspectos generales de la experiencia que tuvieron estos deportistas en el proceso de transición hacia el retiro.



Para el respectivo análisis cada dimensión fue subdividida en categorías específicas las cuales se nutrieron con citas extraídas de cada una de las entrevistas las cuales fueron grabadas y posteriormente transcritas para su análisis.

En la Tabla 3 se observan las dimensiones y categorías que se utilizaron para la organización y análisis de la información en el software.

Tabla 3. Categorización cualitativa. Realizada por los autores

Dimensiones	Categorías
Retiro deportivo	<ol style="list-style-type: none">1. Motivo de retiro2. Plan de retiro3. Tipo de retiro
Salud Mental	<ol style="list-style-type: none">1. Emociones positivas en el retiro2. Emociones negativas en el retiro
Atención/ acompañamiento Psicología	<ol style="list-style-type: none">1. Ayuda psicológica
Redes de apoyo	<ol style="list-style-type: none">1. Ocupación después del retiro.2. Apoyo en la decisión de retiro

El primer análisis realizado consistió en una nube de palabras a partir de la información recolectada en las 18 entrevistas, en ella se resume la frecuencia de las palabras usadas por los entrevistados. Para esto, se ha utilizado un filtro que elimina todas las conjunciones, preposiciones, pronombres y las letras individuales, generando nubes de palabras que proporcionan una interpretación gráfica de la frecuencia de las palabras de las transcripciones; de allí se generan 4 nubes de palabras: una referente al retiro deportivo, la segunda dirigida a la salud mental, la tercera al acompañamiento psicológico y la última a las redes de apoyo percibidas por los deportistas retirados.

La primera nube de palabras (Figura 4), la cual se refiere a la dimensión retiro deportivo deja en evidencia los motivos de retiro y el tipo de retiro de los entrevistados, notándose que el motivo que más prevalece es la presión, así mismo se identifica que, de acuerdo a esta nube de palabras el retiro fue una decisión del deportista, que fue planeada o al menos procesado por el deportista al momento de ser ejecutado.



Figura 4. Nube de palabras. Realizada por los autores en Atlas.ti



En la figura 5 se observa la nube de palabras correspondiente a la salud mental de los deportistas en el momento del retiro, en esta se muestran las emociones y sensaciones positivas y negativas resaltando la tristeza como la emoción más común; así mismo se identifican la ansiedad, el estrés, la depresión y la rabia como emociones negativas y la tranquilidad como emoción positiva recurrente.

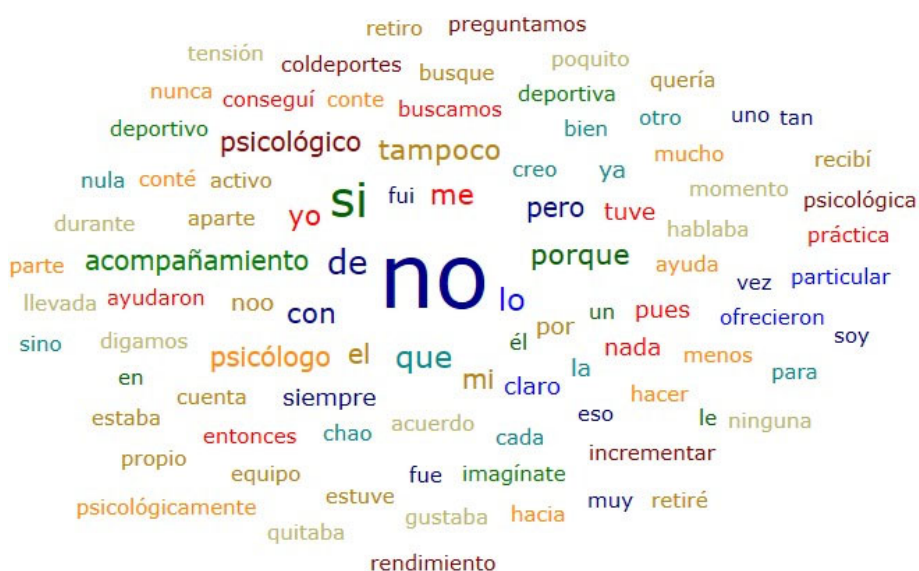
Figura 5. Nube de palabras. Realizada por los autores en Atlas.ti





Con relación a la atención y acompañamiento psicológico, en la nube de palabras (figura 6) se evidencia que de los entrevistados muy pocos recibieron apoyo psicológico en el momento del retiro deportivo, siendo preponderante el no como respuesta.

Figura 6. Nube de palabras. Realizada por los autores en Atlas.ti



Finalizando el análisis de las nubes de palabras, la figura 7 permite ver que la principal red de apoyo de los deportistas retirados fue la familia.

Figura 7. Nube de palabras. Realizada por los autores en Atlas.ti





Ahora bien, las entrevistas también fueron sometidas a un análisis textual de acuerdo a las respuestas dadas en la entrevista en cada una de las dimensiones. A continuación, se nombrarán los hallazgos más significativos en cada una de ellas.

Retiro deportivo

Los ex deportistas manifiestan muchos motivos por los cuales se retiraron y entre tanto destacan la falta de apoyo económico, lesiones y la culminación de un ciclo, la presión, el descenso en los resultados y que ya no eran felices practicando el deporte. Además, ninguno realizó un plan de retiro, por esto se evidencia que se demarca un énfasis en el retiro voluntario.

Muestra de ello son las respuestas dadas por los deportistas retirados D1, D3, D4, D5, D7, D8 y D17. El primero de ellos manifestó: *“ni siquiera hice un retiro oficial, no le dije a nadie”*. *“Fue paulatino empecé a notar que año tras año venía bajando un poquito más y más y realmente no tuve la frescura del grupo técnico para quizás alcanzar otra meta de una cuarta olimpiada”* (D1), por su parte D3 considera que *“Yo creo que la retirada es porque ya se vence un ciclo, la capacidad física ya no es la misma, entonces ya el deber cumplido se tuvo”*. *“Yo creo que uno piensa en el momento es, cuando uno empieza a perder competitivamente, uno empieza a pensar que vienen otras generaciones más”*, D5 menciona el tiempo en el deporte *“ya los años, mucho tiempo bajando de peso, este lejos de la familia”* *“Ya quería ser más gordito”*, igual que D7: *“mi progreso no iba a ser más y porque ya el tiempo me estaba quedando demasiado difícil para lo que quería ser”*, D8 deja en evidencia que fueron factores externos los que le llevaron a retirarse *“Al ver que no me reconocieron mis logros”*, mientras que D4 menciona elementos de presión *“no aguante, no aguante, no aguante, ósea me pareció injusto y tome la decisión de quitarme la presión”*. *“Los golpes no son ni vitaminas ni caramelos que le tiran”* y finalmente D17 sobre esta dimensión resalta que no se preparó para este momento: *“Nunca estuvo planeado”*

Salud mental

En esta dimensión, así como se menciona en la nube de palabras, los deportistas retirados relatan emociones o sensaciones positivas y negativas resaltando que aquellas concebidas como negativas son las que se presentaron con mayor frecuencia en el momento del retiro. Se resaltan las sensaciones de frustración, desesperanza, frustración, desvalorización, desmotivación y emociones como ansiedad, estrés,



tristeza y rabia. Todos estos en su mayoría son el producto de tener un futuro incierto que nunca contemplaron ni planificaron y que está asociado, en su mayoría con las gestiones del tiempo y económicas debido a que ambas se veían condicionadas por su actividad deportiva.

Las emociones positivas son descritas por deportistas que lograron planificar su futuro y que dentro de sus formas de ser se visualiza la autosuperación.

En las emociones negativas se pueden identificar en fragmentos de las entrevistas, D1 mencionó: *“Llorar de rabia y de tristeza”*. *“si me hubieran dado un revólver me pegaba un tiro”*, D3: por su parte dijo *“No yo creo que emociones, no, es una sensación de tristeza para mí”*, D5 menciona: *“Nostalgia, ya no tienes las mismas habilidades”*, D6: *“Sentí depresión. Pensar en el futuro de mi familia y mío”*, D7: *“Mucho miedo, el cómo perder la forma”*, D8: *“Mucha tristeza, mucho estrés, aburrimiento, estaba decepcionado, no dormía y me ponía a pensar cosas”*, D11: *“Bastante triste, me dio muy duro. Volver loco. Caí en comer, beber y no quería salir a la calle y pasaba encerrado”* y D12: *“yo me sentía un hongo en el mundo, yo ya no encajo en nada, yo vuelvo con mis papas y yo ya no quería yo siempre he tenido buena relación pero sentía que era un retroceso, no tenía un peso, tenía ahorros pero no me iban a durar y yo no sé hacer nada... yo no sirvo para nada más... me encerré una semana, no quería comer, no quería salir ni ver a nadie”*.

Con relación a las emociones positivas, D2 dijo: *“Emociones ninguna, decisión”* refiriéndose a la seguridad con la cual se retiró del deporte mientras que D14 expresó: *“Felicidad, yo aquí no consigo lo que quiero lo que me hace feliz, me sentí bien”* y D18 sintió: *“Tranquilidad, yo cerré muy bien ese capítulo”*, por lo que puede verse que también dependerá de la persona y los motivos de su retiro.

Atención/ acompañamiento psicológico

Las respuestas dadas en esta dimensión evidencian que muy pocos deportistas retirados recibieron apoyo psicológico en el momento de su transición, esto por diversos motivos, unos porque en la época de su retiro esto no existía, otros porque los entes deportivos no se las brindaron y otros porque no lo vieron necesario. Los que sí recibieron lo hicieron desde el ente deportivo nacional y otros por su propia cuenta. Se destaca además que la mayoría de ellos expresa que en el proceso de alto rendimiento o competitivo si contaban con acompañamiento psicológico como parte del apoyo recibido por parte de las diferentes instituciones.



Quienes recibieron apoyo psicológico expresaron: *“Si contábamos con apoyo de Coldeportes, el psicólogo hace muchos cambios”* (D1), D15: *“Mi salud mental bien, buena, conté con acompañamiento psicológico”* y D16: *“Si, un psicólogo de coldeportes, cada vez que hablaba con él le quitaba un poquito de tensión a uno”*.

Hubo quienes buscaron apoyo externo como por ejemplo D8: *“Conseguí a otro particular”* y D17: *“Si, pero por mi cuenta”*. Otros que no encontraron apoyo por parte de las entidades: *“En los últimos años muy poco, porque en la época mía, psicología deportiva no había”* (D3), D11: *“No, nunca, en ese entonces no le daban nada a uno”* y D13: *“La ayuda psicológica fue nula, yo soy mi propio psicólogo”*.

Y quienes expresaron que no requerían el acompañamiento o apoyo psicológico: *“No recibí acompañamiento psicológico, pues siempre estuve bien psicológicamente”* (D2) y D14: *“No, siempre fui muy llevada de lo que yo quería hacer”*

Redes de apoyo

La familia, la pareja y los amigos cumplen un rol protagónico como red de apoyo en los deportistas y más en la transición y retiro deportivo ya que son quienes aseguran el bienestar económico y emocional del mismo. Esto es evidenciado en las respuestas dadas por los deportistas retirados quienes en su mayoría respondieron que el apoyo que habían recibido al tomar la decisión fue principalmente de su red primaria: su familia, más que de los entrenadores y representantes de las entidades deportivas, quienes en ocasiones no apoyaron la decisión.

Cabe resaltar que muchos de los deportistas siguen en contacto con sus entrenadores y compañeros por razones laborales, pero no recibieron apoyo de los mismos en el momento del retiro. De igual manera se destaca que la afiliación con el deporte, en la mayoría de los casos, no ha sido cortada definitivamente debido a que algunos siguen vinculados con su deporte de origen desde un rol diferente: en este caso como entrenadores, jueces, administrativos o lo practican de manera recreativa.

Algunas respuestas a entrevistas que son reflejo de las redes de apoyo son las dadas por D5 quien manifiesta que el principal apoyo recibido ha sido *“Mi familia, el de mi esposa”*, D6 dice que recibió *“Solo apoyo emocional, de familiares y amigos”*. D1: *“Mi papa y mama, escuchándome y estructurando el proceso de vida, que vas hacer ahora, esta alternativa o coge esta y así, una mala relación con los papas uno se vuelve loco”* y D3 *“Con mi entrenador, nos saludamos de vez en cuando, algunas veces le pido ayuda en cuestiones de entrenamientos para los niños”*.



Con relación al vínculo actual con el deporte, D4 menciona: *“Lo hice como entrenador y ahora soy match maker”*, D2: *“Si yo sigo, por ejemplo acompañó el orgullo paisa en las competencias que realizan como vueltas a Colombia”*, D10 actualmente trabaja *“Con el comité olímpico Colombiano”*, D6: *“Seguí practicando el ciclismo por salud y porque me gustaba y como entrenador”*, D1 *“ Soy , entrenador del Inder de Medellín”*, D3: *“Vinculado en la parte administrativa, como presidente de la liga, presidente de clubes, organización de eventos deportivos”* y D13 es *“Árbitro nacional e internacional”*.

■ DISCUSIÓN

El ascenso hacia el alto rendimiento deportivo ocurre por múltiples factores entre los que se encuentran las capacidades físicas, la técnica y la táctica del deporte específico, elementos psicológicos como la motivación, el estrés y la ansiedad y otros ajenos a los deportistas como los entes deportivos, los jueces y los rivales (1), estas afirmaciones son compartidas por los deportistas Antioqueños entrevistados quienes destacan que estos elementos también son determinantes en el momento del retiro de su deporte.

El retiro deportivo, en concordancia con lo identificado en la teoría y en las investigaciones consultadas, se evidencia de dos formas: tanto voluntario como involuntario (3), sin embargo, en la presente investigación, de acuerdo a lo relatado por los deportistas retirados, el motivo más frecuente fue el voluntario debido a la disminución de las capacidades físicas propias para el deporte en el que participan; esto facilitó en algunos casos la elaboración de las emociones propias del proceso de retiro deportivo asimilando el proceso y permitiendo que el deportista, a pesar de las emociones negativas que se generaran pudiera resignificar el proceso y asumirlo de forma positiva en poco tiempo.

Caso contrario a quienes tuvieron que realizar su retiro debido a factores externos o personas externas constituyéndose así en un retiro involuntario o no normativo (3) en este caso en las entrevistas los deportistas retirados expresaron mayor frustración, emociones relacionadas al estrés y la depresión y mayor intensidad frente a las mismas, así mismo los pensamientos que referenciaron tener eran negativos al pensar en el futuro y en aquello que constituiría su proyecto de vida, esto se relaciona directamente con lo expresado por (11,5,25) quienes manifiestan que el deportista retirado vivirá un proceso de duelo en el cual tendrá que hacer uso de todos los recursos disponibles para su elaboración; en este caso los deportistas utilizaron sus redes de apoyo, y estrategias laborales, académicas y otras fuentes para recuperar



elementos relacionados a la salud mental lo cual ha permitido que en la actualidad la misma se encuentre conservada.

El reconocimiento de los motivos de retiro de los deportistas permite a los profesionales de las ciencias del deporte generar programas de acompañamiento en los cuales desde la prevención de repercusiones negativas a nivel físico y psicológico, la promoción de hábitos saludables y la generación de alternativas posibles para el uso del tiempo libre y el manejo económico son requeridas teniendo en cuenta las preocupaciones que aquejan a los deportistas a la hora de pensar en el retiro deportivo teniendo en cuenta que esta es una etapa inevitable en la carrera deportiva.

De igual manera, reconociendo que el retiro deportivo requiere un proceso de desentrenamiento debido a que por años el deportista estuvo expuesto a altas cargas que hicieron que su cuerpo se adaptara morfológica y funcionalmente a las mismas y la falta de ellas va a generar nuevamente un cambio morfofuncional y la necesidad de adaptación a unas nuevas condiciones (11) se requiere la generación de programas estructurados, sistemáticos. En la presente investigación ninguno de los deportistas había participado de un proceso de desentrenamiento pese a que la mayoría de su vida había practicado deporte y la adaptación morfofuncional al deporte es significativa; incluso algunos deportistas retirados expresaron tener problemas de salud después de haberse retirado. De acuerdo a lo mencionado por Reyes et al (26) son múltiples los autores que han hablado de desentrenamiento pero sus aportes carecen de integralidad y tienen limitaciones en su concepción teniendo en cuenta que no se conciben elementos metodológicos, especificidades propias del entrenamiento deportivo o los programas carecen de fundamentación teórica de base; así mismo estas propuestas carecen de elementos formativos que impliquen que el deportista (o deportista en tránsito) pueda adherirse e ir más allá de lo deportivo o biologicista aplicando el proceso a su vida extradeportiva (27) mencionan que el proceso de desentrenamiento es un “proceso pedagógico” que no debería implicar el abandono definitivo de la actividad física o el ejercicio físico por lo que las actividades post-retiro deberán planificarse de manera que se piense en el bienestar integral del deportista retirado y en el que se continúa concibiendo la actividad deportiva o física como parte importante de la vida de cada deportista retirado, lo cual puede ser un impedimento para aquellos que, debido al motivo de retiro y las emociones generadas, deciden alejarse definitivamente de todo lo relacionado al deporte.

Otro elemento importante que se identificó en la investigación es que la salud mental de los deportistas depende en gran medida de las estrategias que logren establecer en la vida post retiro, de esta manera



la familia, la vinculación al deporte desde diferentes alternativas (más allá de la práctica competitiva), el contar con un proyecto de vida alternativo y poseer relaciones sociales estables permite sobrellevar e incluso elaborar más fácilmente las emociones negativas que pudieron aparecer tras el retiro deportivo sin importar cuál hubiera sido el motivo del mismo. A este respecto García Ucha (5) es enfático en mencionar la importancia de generar acompañamiento al deportista en el proceso de retiro y un plan que incluya el acompañamiento psicológico y familiar que favorezca la adaptación a nuevas condiciones.

De allí que un programa de transición hacia el retiro deportivo que contemple el desentrenamiento físico, pero también el proyecto de vida incluyendo los hábitos, nuevas alternativas económicas y manejo emocional es necesario para los deportistas, en este caso que han practicado una disciplina deportiva la mayor parte de su vida. Así mismo se encuentra la necesidad de adaptar programas de asistencia hacia el retiro (28) en las que se inicien cuando los deportistas lleguen al bien sea a su meta deportiva (esta puede ser, olímpica o no) o a un acumulado de 20 años en la práctica deportiva; además de esto (29) se plantea la terapia racional emotiva conductual para los ex deportistas que aun practican su deporte; la que muestra un cambio (7%) en creencias y algunos mitos sobre su rendimiento.

■ LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

El no contar con una base de datos de deportistas colombianos y/o antioqueños fue la mayor limitación de la investigación, lo cual generó que se invirtiera mucho tiempo en la elaboración; luego de tenerla otro limitante fue contactar a los deportistas retirados, dificultando la obtención de datos e información.

Por ello, luego de conseguir información del contacto y considerando el tiempo que se tiene para el desarrollo de investigaciones, se propone como futura línea indagar sobre la salud mental y los procesos de desentrenamiento en deportistas colombianos que participaron en estos eventos y que se encuentran retirados realizando comparaciones entre deportes y los procesos de acompañamiento por departamento.

■ AGRADECIMIENTOS

Se agradece a la Universidad Católica Luis Amigó, el grupo de investigación Familia, desarrollo y calidad de vida y a la línea Tendencias contemporáneas del ocio, la actividad física y el deporte el desarrollo de esta investigación la cual se encuentra financiada por fondos de la universidad. De igual manera gratitud a los auxiliares de investigación



quienes hicieron posible la generación de la base de datos y recolección de la información.

■ REFERENCIAS

- (1) Williams, C. A. & James, D. V. Science for Exercise and Sport. 2001. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315025100>.
- (2) Montalvo Chamizo, Y. (2012). El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes de Balonmano de alto rendimiento retiradas del deporte activo, procedentes de la EIDE de Villa Clara (Doctoral dissertation, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte" Manuel Fajardo").
- (3) Estrada, J. A. C., Jordán, O. R. C., & Giménez, A. M. (2005). Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil (Vol. 102). Univ de Castilla La Mancha.
- (4) Stambulova, N. B. (2000). Athlete's crises: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*.
- (5) Ucha, F. E. G. Deportistas y retiro. *Revista Psicología Deportiva UC-CFD*. 2012.
- (6) Aguilar, E. (2009). Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite (Tesis doctoral). Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo.
- (7) Ronconi M. y Alvero J. R. (2017) Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento. Escuela de
- (8) Medicina de la Educación Física y el Deporte. Departamento de Fisiología Humana y Educación Física y Deportiva. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga. <http://www.apunts.org11/01/2017>.
- (9) Stambulova, N. y Wylleman, P. (2014). Athletes' Career Development in Transitions. En: A.G. Papaioannou y D. Hackfort (Eds.), *Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 605-620). New York: Routledge.
- (10) Kerr, G. y Dacyshyn, A. (2000). Las experiencias de jubilación de las gimnastas de élite. *Revista de Psicología Deportiva Aplicada*, 12 (2), 115-133. <https://doi.org/10.1080/10413200008404218>
- (11) Mena, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Conrado*, 16(75), 8-14. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400008#B15
- (12) Barroso, M. (2010). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio de pertinencia para el desentrenamiento deportivo (Tesis doctoral). Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo de Villa Clara.
- (13) Mayo, M. (2012). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. *EFDeportes.com*, 17 (168), 24-33. Recuperado el 8 de



octubre de 2016 de Recuperado el 8 de octubre de 2016 de <https://www.efdeportes.com/efd168/principios-individualización-del-desentrenamiento.htm>

(14) Frómata Moreira, N. (2016). Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo (Tesis doctoral). Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente.

(15) Marín Rojas, A., García Vázquez, L. Á., & Rabassa López-Calleja, M. A. (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. *Revista Cubana de Educación Superior*, 40(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0257-43142021000300011&script=sci_arttext&tlng=pt

(16) Pizarro, M. Transiciones durante la carrera deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite. Universidad autónoma de Barcelona. 2015. 1-38.

(17)Plataroti, R. (2000) ¿Ahora quién soy? Retiro y Crisis de identidad. Federación Entrerriana de Natación

(18)Taylor, C. Highly identified females athletes' retirement from collegiate sport. San Jose State University. 2009.

(19)Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2003). Issues and dilemmas in teaching research methods courses in social and behavioural sciences: US perspective. *International journal of social research methodology*, 6(1), 61-77.

(20) Creswell, J. W., & Garrett, A. L. (2008). The “movement” of mixed methods research and the role of educators. *South African journal of education*, 28(3), 321-333.

(21)Alzás García, T., Casa García, L. M., Luengo González, R., Torres Carvalho, J. L., & Verissimo Catarreira, S. (2016). Revisión metodológica de la triangulación como estrategia de investigación. “Investigación Cualitativa en Ciencias Sociales”.

(22)Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana.

(23) Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological medicine*, 9(1), 139-145.

(24)Corral, Y. (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos. *Revista ciencias de la educación*, (33), 228-247.

(25)Carlin, Maicon, and Enrique Garcés de Los Fayos Ruiz. “Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales.” *Cuadernos de Psicología del Deporte* 12.1 (2012): 103-110.

(26)Reyes, B. B. L., Cardero, D. D. H., Arias, G. J. H., & LEÓN, M. C. (2021). Control pedagógico del desentrenamiento deportivo: Pedagogical control of sports training. *Cumbres*, 7(2), 47-56.



(27) Rodríguez, Y., & Toledo, R. (2018). El Desentrenamiento Deportivo en Edades Tempranas del Alto Rendimiento. *Ciencia y Actividad Física*, 4(2), 88-98.

(28) Carlin, M., de Los Fayos, EJG, & de Francisco Palacios, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7 (1), 33-49.

(29) Jordana Casas, A., M. . Torregrossa, y Y. . Ramis. «Una intervención TREC Para La recuperación De Actividad física Saludable En Exdeportistas De Elite». *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, vol. 22, n.º 3, agosto de 2022, pp. 25-40, doi:10.6018/cpd.500611.