



La retirada del deporte en el siglo XXI: una revisión sistemática de alcance

Retirement from sport in the 21st century: a scoping systematic review

Autores

Alejo García-Naveira ¹
M^a Dolores González Fernández ²
Laura Gil-Caselles ³
Jorge Acebes-Sánchez ⁴

¹ Universidad Villanueva (España)

² Universidad de La Coruña (España)

³ Universidad de Murcia (España)

⁴ Universidad Francisco de Vitoria (España)

Autor de correspondencia:
Laura Gil Caselles
Laura.gilc@um.es

Recibido: 12-08-25
Aceptado: 13-10-25

Cómo citar en APA

García-Naveira, A., González Fernández, M. D., Gil-Caselles, L., & Acebes-Sánchez, J. (2025). La retirada del deporte en el siglo XXI: una revisión sistemática de alcance. *Retos*, 73, 663-687. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117388>

Resumen

Introducción: La retirada deportiva constituye una transición vital, compleja y multifactorial, con implicaciones significativas para el bienestar psicológico, social y ocupacional de los deportistas de alto rendimiento.

Objetivo: Analizar el impacto de la retirada en los aspectos psicosociales y en la salud mental de esta población.

Metodología: Se realizó una revisión sistemática de alcance siguiendo las directrices PRISMA. La búsqueda se llevó a cabo en las bases de datos Google Scholar, ScienceDirect, PubMed y Scopus, abarcando estudios publicados entre 2004 y el 21 de septiembre de 2025. De los 12.236 artículos identificados, 73 cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Resultados: Los hallazgos indican que la retirada deportiva está influida por factores como: (1) identidad deportiva, (2) planificación del retiro, (3) relaciones sociales y familiares, (4) salud mental, (5) salud física y (6) diferencias individuales.

Discusión: Un desajuste en estos dominios puede derivar en crisis personales, conflictos familiares, dificultades de inserción laboral y mayores riesgos de ansiedad, estrés o depresión. Es fundamental fomentar una identidad multidimensional y planificar la retirada durante la etapa activa, fortaleciendo las relaciones sociales y familiares y cuidando la salud física y mental.

Conclusiones: Deben implementarse estrategias de inserción laboral, educación financiera, apoyo psicológico y construcción de nuevas rutinas y redes sociales fuera del deporte. Asimismo, la atención a colectivos vulnerables (mujeres, personas con discapacidad y deportistas lesionados), la consideración de particularidades culturales y la corresponsabilidad institucional mediante políticas específicas son ejes esenciales para una transición postdeportiva más adaptativa, equitativa y sostenible.

Palabras clave

Retirada deportiva; transición de carrera deportiva; bienestar psicológico; salud mental; impacto psicosocial.

Abstract

Introduction: Sports retirement represents a vital, complex, and multifactorial transition with significant implications for the psychological, social, and occupational well-being of high-performance athletes. **Objective:** To analyze the impact of retirement on the psychosocial aspects and mental health of this population.

Methodology: A scoping systematic review was conducted following PRISMA guidelines, with searches performed in Google Scholar, ScienceDirect, PubMed, and Scopus, covering studies published between 2004 and 21 September 2025; of the 12,236 articles initially identified, 73 met the inclusion and exclusion criteria.

Results: The findings indicate that sports retirement is influenced by factors such as: (1) athletic identity, (2) retirement planning, (3) social and family relationships, (4) mental health, (5) physical health, and (6) individual differences.

Discussion: An imbalance in these domains may lead to personal crises, family conflicts, difficulties in employment integration, and increased risks of anxiety, stress, or depression, making it essential to promote a multidimensional identity and plan retirement during the active career phase while strengthening social and family relationships and safeguarding both physical and mental health.

Conclusions: Strategies should be implemented to support employment integration, financial education, psychological assistance, and the development of new routines and social networks outside of sport, and attention to vulnerable groups such as women, athletes with disabilities, and injured athletes, along with consideration of cultural specificities and institutional co-responsibility through targeted policies, is crucial to achieving a more adaptive, equitable, and sustainable post-athletic transition.

Keywords

Athletic retirement; career transition in sport; psychological well-being; mental health; psychosocial impact.

Introducción

El deporte de alto rendimiento se orienta hacia la excelencia y el éxito en competiciones de máximo nivel (Cano-Giraldo et al., 2025; Valenzuela et al., 2025; Yang et al., 2024). Los deportistas que alcanzan esta categoría desarrollan un nivel excepcional de habilidad y rendimiento en su disciplina, influido por múltiples factores como la genética, las condiciones físicas y técnicas, los aspectos psicológicos, los recursos deportivos, los años de entrenamiento y la salud física y mental, así como el apoyo psicosocial recibido (García-Naveira y Rivas, 2023; Iglesias & de la Villa Moral, 2021; Tu'mah & Al-Zamile, 2025).

La trayectoria de estos deportistas se caracteriza por un compromiso sostenido en el tiempo, que exige elevados niveles de esfuerzo y sacrificio (Cox, 2009; García-Naveira et al., 2024; Weinberg y Gould, 2019). Esta dedicación suele comenzar en la infancia o adolescencia y mantenerse durante gran parte de la vida, atravesando distintas etapas deportivas como la iniciación, especialización, perfeccionamiento, alto rendimiento y, finalmente, el abandono o la retirada deportiva.

Si bien ambos términos se utilizan en ocasiones de forma indistinta, el abandono y la retirada deportiva presentan diferencias sustanciales (Crook et al., 2025; Torregrossa et al., 2020; van der Poel et al., 2025). El abandono hace referencia a la decisión de dejar de participar en una competición antes de su finalización, generalmente por causas temporales o situaciones específicas como lesiones, problemas de salud, bajo rendimiento o descalificación. La retirada, en cambio, alude al final permanente de la carrera deportiva, motivado por factores como la edad, las lesiones crónicas, el desgaste físico, la disminución del rendimiento, la falta de apoyo económico, la pérdida de motivación o problemas de salud mental. En este sentido, la retirada puede ser un proceso voluntario o involuntario, pero multifactorial y definitivo.

El estudio de la retirada deportiva tiene una larga trayectoria en la Psicología del Deporte, iniciada en la década de 1960 (Mihovilovic, 1968) y consolidada como un campo de alto interés científico y aplicado (Roffé, 2019; Stambulova et al., 2021). Se trata de un momento crítico en la vida de cualquier deportista de alto rendimiento, con profundas implicaciones físicas, psicológicas y sociales, que suelen acompañarse de una búsqueda de identidad más allá del deporte.

Todos los deportistas de élite se enfrentan, tarde o temprano, al final de su carrera competitiva (Carlin & Garcés de los Fayos, 2011). Esta transición debe entenderse como un proceso complejo, no lineal y multifactorial, que demanda un abordaje integral y holístico. Si bien puede representar una etapa de crecimiento personal y adquisición de nuevas competencias, también conlleva riesgos significativos cuando no se gestiona adecuadamente (González & Torregrossa, 2023). Entre las principales dificultades se encuentran los sentimientos de pérdida e incertidumbre, la pérdida de la identidad deportiva y del propósito vital, la falta de planificación, los problemas de adaptación a la vida civil, los conflictos familiares y las dificultades de inserción laboral y económica. Estas circunstancias pueden derivar en reacciones emocionales negativas como tristeza, frustración, ansiedad, estrés o incluso depresión.

No obstante, la mayor parte de la literatura existente se ha centrado en contextos europeos y norteamericanos, dejando un vacío en la comprensión del fenómeno en el ámbito latinoamericano, donde las condiciones socioculturales y deportivas presentan características particulares que pueden influir en la retirada (Roffé, 2019; Torregrossa et al., 2020). De igual manera, los estudios que abordan de forma específica las diferencias de género son aún escasos, a pesar de que las trayectorias deportivas y los procesos de retirada de mujeres y hombres pueden estar determinados por factores diferenciados (González & Torregrossa, 2023). En esta línea, la experiencia de los deportistas con discapacidad constituye un ámbito que merece mayor profundización, al igual que el papel de las instituciones y las políticas implementadas, especialmente en relación con los colectivos más vulnerables. Estos vacíos en el conocimiento refuerzan la pertinencia de llevar a cabo una revisión que amplíe la comprensión del fenómeno e impulse futuras investigaciones más contextualizadas y sensibles a las características individuales de los deportistas.

Por ello, el objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática de alcance de la literatura publicada entre los años 2004 y el 21 de septiembre de 2025, con el propósito de analizar de forma integral el impacto de la retirada en deportistas de alto rendimiento, poniendo especial énfasis en los factores psicosociales implicados y su relación con la salud mental. Asimismo, se pretende identificar las princi-

pales variables, patrones y tendencias descritas en la literatura, y ofrecer un marco conceptual que contribuya al avance del conocimiento científico y a la implementación de estrategias de acompañamiento y apoyo en esta etapa crítica de la vida deportiva.

Método

El presente trabajo ha llevado a cabo una revisión sistemática de alcance sobre la temática. Para ello se han seguido los pasos del método PRISMA (Moher et al., 2009). Se siguieron cuatro fases: (1) Aplicación de la cadena de búsqueda (palabras claves) en las bases de datos y registro de los resultados, atendiendo a su título y resumen; (2) Eliminación de duplicados en los resultados de la fase anterior y filtrado según los criterios de inclusión y exclusión, atendiendo al título, resumen y palabras claves; (3) Revisión del formato de texto completo de los resultados filtrados en torno al objeto de estudio y los criterios establecidos; (4) Los trabajos que superan esta tercera fase pasan a formar parte del proceso de revisión y discusión en torno a los objetivos de investigación planteado. En la Figura 1 se presenta gráficamente el proceso a través del diagrama de flujo del protocolo seleccionado.

Criterios de inclusión y exclusión

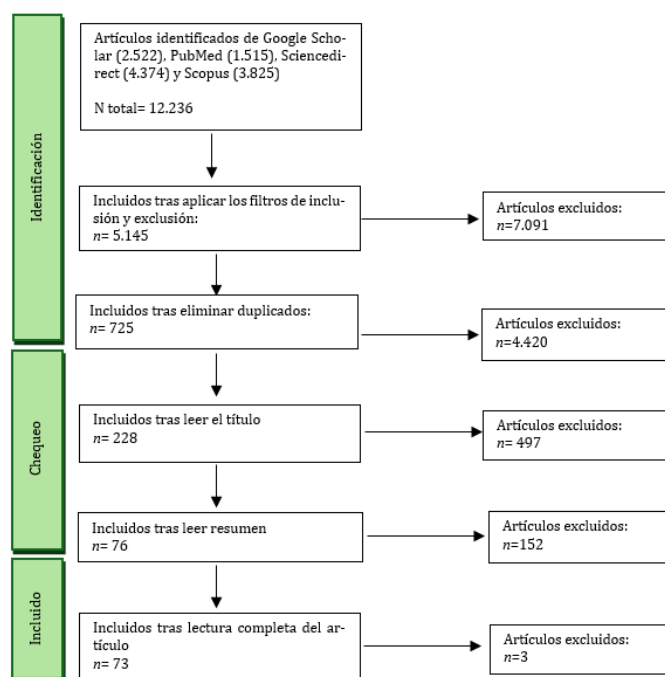
Se han establecido los siguientes criterios de inclusión: (1) Las muestras utilizadas deben estar compuestas exclusivamente por deportistas o ex-deportistas de alto rendimiento. Se considera "alto rendimiento" a aquellos deportistas que participan en competiciones de élite a nivel nacional o internacional, como deportes olímpicos, profesionales o semi-profesionales; (2) Solo se incluirán artículos escritos en inglés o español; (3) El periodo de publicación debe estar comprendido entre el año 2004 y el 21 de septiembre de 2025. La elección del año 2004 como punto de inicio para esta revisión se justifica por el cambio significativo en la literatura científica sobre la transición y retirada deportiva (Wylleman y Lavallee, 2004). Se consolidaron conceptos clave como la identidad deportiva y las carreras duales, el inicio de políticas más estructuradas en instituciones deportivas y un avance metodológico hacia enfoques más robustos y la adopción de perspectivas interdisciplinarias, lo que orientó la investigación hacia el estudio de los efectos psicosociales y la salud mental de la retirada; (4) Se considerarán solo estudios publicados en revistas científicas indexadas y de impacto en el ámbito académico, excluyendo fuentes no científicas.

Se consideraron motivos de exclusión: (1) Se excluirán tesis doctorales, trabajos de fin de máster, trabajos de fin de grado y presentaciones en congresos; (2) No se incluirán artículos o materiales como anuncios de retiro, biografías, videos, podcasts, preguntas frecuentes, programas y talleres destinados a ayudar en el proceso de retiro del deportista, ni foros de discusión abiertos en línea; (3) Se excluirán aquellos estudios que no estén completamente disponibles o que no hayan sido publicados íntegramente; (4) Se excluirá a la población muestral compuesta por entrenadores, profesionales de apoyo (psicólogos deportivos, nutricionistas, etc.) u otros miembros del equipo que no pertenezcan a la categoría de alto rendimiento deportivo.

Búsqueda y selección de artículos

El primer paso para la selección de los estudios empleados en la presente revisión ha sido elegir las diferentes bases de datos donde se realizaría la búsqueda, siendo finalmente las plataformas Google Scholar, Sciencedirect, PubMed y Scopus. Para la búsqueda de estos artículos se emplearon las siguientes palabras clave: "deporte", "retirada", "salud mental", "consecuencias psicosociales", "deportistas de élite y alto rendimiento", tanto en castellano como en inglés.

Dos revisores analizaron de forma independiente los trabajos revisados según los criterios establecidos. Un tercer revisor resolvió cualquier desacuerdo. Se realizó una búsqueda inicial que arrojó un total de 12.236 artículos, los cuales fueron sometidos a criterios de inclusión y exclusión, descartando inicialmente 7.088 trabajos. Posteriormente se descartaron 4.420 artículos por duplicados, 497 por el título, 152 por el resumen y 3 tras la lectura completa del trabajo. Finalmente, la búsqueda concluyó con la selección de 73 artículos que fueron analizados en profundidad.

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA mostrando la búsqueda en cada una de las etapas ($n = 73$).

Fuente: Adaptado del diagrama PRISMA 2020 (Moher et al., 2009), con modificaciones propias.

Evaluación del riesgo de sesgo

El sesgo se evaluó utilizando una lista de verificación adaptada de los criterios de evaluación de calidad estándar para evaluar artículos de investigación primaria (Kmet et al., 2004). Cada estudio se calificó en función de nueve elementos relacionados con su calidad metodológica, análisis estadístico, resultados y discusión (ver Tabla 1). Los estudios se evaluaron utilizando una escala de calificación de 1 para "sí se cumple", ? para "poco claro" y 0 para "no se cumple".

Tabla 1. Evaluación del riesgo de sesgo ($n = 73$)

Autor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Sí se cumple las calificaciones	No se cumple las calificaciones	Calificaciones poco claras
Alfermann et al. (2004)	1	1	1	?	1	1	1	0	1	7	1	1
Erpič et al. (2004)	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	2	0
Torregrossa et al. (2004)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Puig y Vilanova (2006)	1	1	1	0	1	1	1	?	1	7	1	1
Lally (2007)	1	1	?	?	1	1	1	?	1	6	1	2
Lavallee y Robinson (2007)	1	1	1	?	1	1	1	?	1	7	0	2
Stephan et al. (2007)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
González y Bedoya (2008)	1	1	?	0	1	1	1	?	1	6	1	2
González y Torregrossa (2009)	1	1	?	?	1	1	1	?	1	6	1	3
Stambulova et al. (2009)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Fraser et al. (2010)	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	3	0
Álvarez (2011)	1	1	0	?	1	0	1	?	0	4	3	2
Dimoula et al. (2013)	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	2	0
Park et al. (2013)	1	1	1	0	1	1	1	?	1	7	1	1
Barker et al. (2014)	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	2	0
Martin et al. (2014)	1	1	?	?	1	1	1	?	1	6	1	2
Cosh et al. (2015)	1	1	0	0	1	1	1	?	1	6	2	1
Torregrossa et al. (2015)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Knights et al. (2016)	1	1	1	0	1	1	1	?	1	7	1	1
Duque-Ingunza y Dosil (2017)	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	3	0
Giannone et al. (2017)	1	1	1	?	1	1	1	0	?	6	1	2
Jordana et al. (2017)	1	1	?	?	1	?	?	0	?	3	1	5
Plateau et al. (2017)	1	1	1	0	1	1	1	?	1	7	1	1
Van Ramele et al. (2017)	1	1	1	0	1	1	1	?	1	8	1	1
Carapinheira et al. (2018)	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	3	0
De Subijana-Hernández et al. (2018)	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6	3	0
Guerrero y Martin (2018)	1	1	0	0	1	?	?	0	1	4	3	2

Miller y Buttell (2018)	1	1	?	0	1	1	1	?	1	6	1	2
Brown et al. (2019)	1	1	1	0	1	1	0	?	1	6	2	1
Buckley et al. (2019)	1	1	0	0	1	1	1	?	1	6	2	1
Filbay et al. (2019)	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	2	0
Knights et al. (2019)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Mannes et al. (2019)	1	1	?	?	1	1	1	0	1	6	1	2
McHugh et al. (2019)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Zhang et al. (2019)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Cunningham et al. (2020)	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	2	0
Norouzi et al. (2020)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Schaffert et al. (2020)	1	1	1	?	1	1	1	1	1	8	0	1
Yao et al. (2020)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Barth et al. (2021)	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	0
Christophilakis et al. (2021)	1	0	0	?	1	1	1	0	0	5	3	1
Haslam et al. (2021)	1	1	?	0	1	1	1	1	1	8	0	1
López et al. (2022)	1	1	1	0	1	1	1	?	1	7	1	1
Batty et al. (2023a)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Batty et al. (2023b)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Batty et al. (2023)	1	1	0	1	1	1	1	?	1	7	1	1
Furie et al. (2023)	1	1	1	0	1	1	1	0	1	7	2	0
Espahbodi et al. (2023)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Le Roux et al. (2023)	1	1	?	0	1	1	1	?	1	6	1	2
Luies et al. (2023)	1	1	1	0	1	1	1	?	1	6	1	2
Maciá-Andreu et al. (2023)	1	1	1	0	1	?	?	?	1	6	1	2
Mannes et al. (2023)	1	1	?	1	1	?	1	0	1	7	0	2
Morán y Chica (2023)	1	1	0	?	1	1	1	0	1	6	2	1
Nose-Ogura et al. (2023)	1	1	1	0	1	1	1	?	1	7	1	1
Pichler et al. (2023)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Roberts et al. (2023)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Sabin et al. (2023)	1	1	1	1	1	1	1	?	1	8	0	1
Schmid et al. (2023)	1	1	1	1	1	1	1	?	1	8	0	1
Voorheis et al. (2023)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Wanberg et al. (2023)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Zimet et al. (2023)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	0
Brockett et al. (2024)	1	1	0	0	1	1	1	1	1	7	2	0
Haslam et al. (2024)	1	1	0	?	1	1	1	?	0	5	2	2
León Reyes et al. (2024)	1	1	0	?	1	1	1	0	1	6	2	1
Mesquita da Silva et al. (2024)	1	1	0	?	1	1	1	0	0	5	3	1
Oulevey et al. (2024)	1	1	1	1	1	1	1	0	1	8	1	0
Scull-Ortiz et al. (2024)	1	1	0	?	1	1	1	0	1	6	2	1
Carrillo-Trujillo y Paz-Llanos (2024)	1	?	0	?	1	1	1	1	0	5	2	2
Nurhidayah et al. (2024)	1	?	0	?	1	1	1	0	?	4	2	3
Jönsson et al. (2025)	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	2	0
Le Roux et al. (2025)	1	1	0	?	1	1	1	0	1	7	1	1
Papathomas et al. (2025)	1	1	0	?	1	1	1	0	1	7	1	1
Cuenca et al. (2025)	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7	2	0

Nota: 1 = ¿Se describieron suficientemente las características de los sujetos?; 2 = ¿Se especificaron los criterios de elegibilidad?; 3 = Si fue posible la asignación aleatoria e intervencionista, ¿se describió?; 4 = ¿Se informaron y explicaron los retiros?; 5 = ¿Se describió claramente los instrumentos de medición?; 6 = ¿Se describió el análisis y fue apropiado?; 7 = ¿Se completaron los datos de los resultados?; 8 = ¿Se controlaron los factores de confusión?; 9 = ¿Se reconocieron las limitaciones? 1 = sí se cumple; 0 = no se cumple; ? = poco claro

Resultados y Discusión

A partir de la revisión de los 73 artículos seleccionados (ver resumen en Tabla 2), de los cuales 24 trabajos eran de revisión sobre la temática (sistemáticas, meta-análisis o scoping reviews) y 49 de investigación (incluyendo estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos y ensayos clínicos), se han detectado 6 temáticas centrales a partir del análisis de contenido en relación con la retirada de los deportistas de rendimiento: 1. Identidad deportiva, 2. Planificación del retiro, 3. Relaciones sociales y familiares, 4. Salud mental, 5. Salud física, y 6. Diferencias individuales. A continuación, se presentan los principales resultados y una discusión de estos.

Identidad deportiva

La identidad deportiva, entendida como el grado en que un deportista se identifica con su rol, estatus, valores y redes sociales asociados, juega un papel central en el proceso de la retirada, especialmente cuando es unidimensional, está fuertemente arraigado y se enfoca exclusivamente en el rol de deportista (Alfermann et al., 2004; Barth et al., 2021; Brockett et al., 2024; Carrillo-Trujillo y Paz-Llanos, 2024; Christophilakis et al., 2021; Cosh et al., 2015; Dimoula et al., 2013; Erpič et al., 2004; Fraser et al., 2010; Furie et al., 2023; Giannone et al., 2017; González y Bedoya, 2008; Haslam et al., 2021; Haslam et al.,



2024; Jordana et al., 2017; Lally, 2007; Lavalley y Robinson, 2007; López et al., 2022; Martin et al., 2014; Miller y Buttell, 2018; Park et al., 2013; Plateau et al., 2017; Roberts et al., 2023; Sabin et al., 2023; Schmid et al., 2023; Stambulova et al., 2009; Torregrossa et al., 2015; Voorheis et al., 2023; Zimet et al., 2023).

Los estudios revisados evidencian que este tipo de identidad se asocia con mayores dificultades de adaptación tras la retirada y favorece la aparición de problemas de salud mental, como ansiedad, estrés, depresión, sentimientos de soledad, nostalgia y miedo al olvido, además de una disminución de la autoestima, la autoeficacia, el propósito vital y la percepción de control. La falta de desarrollo en áreas no deportivas —familia, educación o trabajo— agrava este proceso de transición. Asimismo, las características de la disciplina deportiva también influyen de forma determinante: en deportes que promueven una identidad temprana y rígida, como la gimnasia rítmica, se observa una menor capacidad para construir identidades alternativas, lo que aumenta la vulnerabilidad psicológica durante la vida postdeportiva.

En el caso de deportistas con discapacidad, la identidad deportiva suele ser muy central para su autoestima y reconocimiento social, pero esta intensidad puede dificultar la transición postretirada, especialmente para quienes se dedicaban profesionalmente al deporte (Guerrero & Martín, 2018; Maciá-Andreu et al., 2023). Esta población es particularmente vulnerable, y si además se trata de mujeres deportistas, pueden sumarse desafíos adicionales relacionados con menor visibilidad, desigualdad de recursos y estereotipos de género. La fuerte identificación con el rol deportivo puede limitar la percepción de competencias transferibles y afectar la empleabilidad, mientras que las barreras sociales y laborales propias de la discapacidad aumentan la vulnerabilidad.

Para facilitar la transición postdeportiva, los estudios subrayan la importancia de fomentar una identidad multidimensional que incluya roles en familia, amistades, otras actividades, estudios y trabajo (De Subijana-Hernández et al., 2018; Dimoula et al., 2013; González y Bedoya, 2008; González y Torregrossa, 2009; Haslam et al., 2024) o una identidad deportiva de carácter moderado, no extremista (Carrillo-Trujillo & Paz-Llanos, 2024). Quienes inician esta redefinición o moderación de su identidad antes de la retirada suelen experimentar una adaptación más positiva en comparación con aquellos que mantienen un fuerte compromiso con el rol deportivo hasta la retirada. Además, se sugieren que el apoyo social y la construcción de una identidad postdeportiva sólida son cruciales para una transición exitosa. Por todo lo señalado, la detección, el apoyo psicológico y la promoción de una identidad multidimensional son clave para mejorar la calidad de vida y facilitar la adaptación postretirada de los deportistas.

Las carreras duales, que combinan deporte y estudios, también mejoran la adaptación tras el retiro (Álvarez, 2011; Barth et al., 2021; Cuenca et al., 2025; De Subijana-Hernández et al., 2018; Erpič et al., 2004; González y Torregrossa, 2009; Jordana et al., 2017; Park et al., 2013; Puig y Vilanova, 2006; Torregrossa et al., 2015). Aunque la carrera dual ofrece beneficios evidentes, persisten carencias en el apoyo educativo, especialmente en etapas preuniversitarias o durante periodos de alta exigencia competitiva. El respaldo familiar e institucional, junto con competencias de autorregulación y gestión del tiempo, favorece tanto el rendimiento académico y deportivo como la adaptación postdeportiva, actuando como un factor protector al promover una identidad multidimensional. Este efecto resulta particularmente relevante en poblaciones vulnerables, como mujeres, personas con discapacidad o deportistas lesionados. No obstante, no siempre se observan diferencias claras en la transición entre quienes se dedican exclusivamente al deporte y quienes lo compaginan con estudios, lo que pone de relieve la necesidad de explorar las estrategias individuales que cada deportista emplea en este proceso (Carrillo-Trujillo & Paz-Llanos, 2024).

Planificación de la retirada

La falta de una planificación adecuada de la retirada en los deportistas profesionales, influida por factores psicológicos, emocionales y sociales, puede tener consecuencias significativas en su adaptación a la vida postdeportiva, afectando negativamente su bienestar psicológico, sus relaciones sociales y su estabilidad económica (Alfermann et al., 2004; Álvarez, 2011; Barth et al., 2021; Brockett et al., 2024; Carrillo-Trujillo & Paz-Llanos, 2024; Cuenca et al., 2025; Dimoula et al., 2013; González y Bedoya, 2008; González y Torregrossa, 2009; Jordana et al., 2017; Knights et al., 2016, 2019; Lavalley y Robinson, 2007; López et al., 2022; Martin et al., 2014; Miller y Buttell, 2018; Park et al., 2013; Puig & Vilanova, 2006; Schmid et al., 2023; Scull-Ortiz et al., 2024; Stambulova et al., 2009; Torregrossa et al., 2004, 2015; Voorheis et al., 2023; Zimet et al., 2023).



Estos autores subrayan que la falta de planificación de la retirada deportiva se ve influida por factores como la negación de la realidad, la falta de visión real sobre la temporalidad de su carrera deportiva, el miedo al cambio, la presión social y cultural, la carencia de preparación y de recursos educativos, así como la percepción de la retirada como un fracaso. Esta ausencia de previsión puede llevar a que los deportistas prolonguen su carrera incluso con un rendimiento decreciente, lo que aumenta el riesgo de crisis de rendimiento y problemas emocionales. En contraste, una planificación gradual, concebida como un proceso continuo, facilita una adaptación cognitiva, emocional y conductual más efectiva, permitiendo una transición más estructurada y la exploración de nuevos roles dentro o fuera del deporte.

Además, los deportistas suelen percibir la retirada de forma más optimista que los exdeportistas, quienes tienden a identificar mayores dificultades tras la transición, subrayando la necesidad de ajustar las expectativas de los deportistas desde una perspectiva realista (Carrillo-Trujillo & Paz-Llanos, 2024; Duque-Ingunza & Dosil, 2017).

El apoyo no formal —proveniente de amigos, familiares, excompañeros y entrenadores—, junto con el apoyo formal brindado por instituciones, resulta crucial para facilitar una transición positiva hacia la vida postdeportiva (Buckley et al., 2019; Cosh et al., 2015; González & Bedoya, 2008; Knights et al., 2019; Sabin et al., 2023). Sin embargo, se ha identificado una carencia de programas formales de apoyo o una percepción de ineficacia de los existentes por parte de los propios deportistas. En este contexto, instituciones como clubes, federaciones y ministerios tienen la responsabilidad de ofrecer recursos y oportunidades educativas y laborales, ya que la preparación para la retirada no debería recaer únicamente en el deportista. Se requiere un esfuerzo colectivo desde etapas tempranas para diseñar e implementar programas integrales de transición profesional, respaldados por equipos interdisciplinarios que garanticen una adaptación efectiva. Este apoyo resulta especialmente relevante para poblaciones vulnerables, quienes pueden enfrentar desafíos adicionales durante la planificación y la transición hacia la retirada deportiva.

La preparación personal y profesional mediante asesoramiento vocacional, apoyo financiero y programas de formación resulta esencial para favorecer el ajuste tras la retirada deportiva. Esto implica la participación en actividades académicas y el desarrollo de intereses personales que permitan adquirir competencias transferibles a la vida postdeportiva (Alfermann et al., 2004; Barth et al., 2021; Christophilakis et al., 2021; Cuenca et al., 2025; Fraser et al., 2010; Martin et al., 2014; Park et al., 2013; Plateau et al., 2017; Scull-Ortiz et al., 2024). Asimismo, mantener un vínculo con el deporte —a nivel profesional, académico o recreativo— facilita la adaptación. De igual modo, la formación sobre la transición de carrera, las dificultades psicológicas postretirada y las estrategias de afrontamiento aumentan el conocimiento y motiva a los deportistas retirados a buscar ayuda profesional (Oulevey et al., 2024).

El aprendizaje adquirido durante la carrera deportiva, en gran parte implícito, junto con las características de los nuevos contextos tras la retirada, condiciona el proceso de transición postdeportiva (Barker et al., 2014; Cuenca et al., 2025). Este aprendizaje puede planificarse desde la propia actividad deportiva, aprovechando el deporte como una fuente de experiencias, valores y competencias transferibles a la vida personal y profesional. Asimismo, el uso de estrategias de afrontamiento activas facilita la adaptación, potenciando habilidades como la resiliencia y la fijación de metas, lo que favorece la integración en el ámbito laboral (Knights et al., 2016; Miller & Buttell, 2018; Park et al., 2013; Stambulova et al., 2009; Torregrossa et al., 2015). Sin embargo, este proceso de ajuste puede extenderse hasta dos años y, en algunos casos, asemejarse a un duelo, siendo posible que algunos deportistas nunca logren una adaptación completa a la vida postdeportiva (González & Torregrossa, 2009).

Relaciones sociales y familiares

La retirada deportiva puede afectar negativamente las relaciones sociales y familiares debido a la pérdida de las redes propias del contexto deportivo y a la aparición de posibles conflictos interpersonales (Alfermann et al., 2004; Barth et al., 2021; Brockett et al., 2024; Brown et al., 2019; Christophilakis et al., 2021; Fraser et al., 2010; Jordana et al., 2017; Knights et al., 2016, 2019; López et al., 2022; Mannes et al., 2019; Miller y Buttell, 2018; Park et al., 2013; Stambulova et al., 2009; Torregrossa et al., 2015; Voorheis et al., 2023). La pérdida de la identidad deportiva y el ajuste a una nueva rutina pueden derivar en aislamiento social y en tensiones con el entorno cercano, particularmente cuando existen discrepancias entre las expectativas de los familiares y las necesidades del deportista retirado. En aquellos casos en los que el deportista era el principal sostén económico o la familia estuvo fuertemente implicada en su

carrera, la retirada puede requerir una renegociación de roles familiares. Además, el incremento del tiempo compartido con la familia, lejos de ser siempre un factor protector, puede intensificar los conflictos si no se gestiona de manera adecuada.

Un apoyo social sólido, tanto personal como familiar, facilita la adaptación a la vida postretirada. Las relaciones positivas en el ámbito deportivo pueden suavizar este proceso y consolidar las relaciones, mientras que las relaciones conflictivas lo complican (Cuenca et al., 2025; Scull-Ortiz et al., 2024; Zimet et al., 2023). También es beneficioso crear nuevas redes sociales fuera del deporte para construir una identidad renovada, apoyada por programas de transición y soporte psicológico y social. La comunicación abierta con familiares y seres queridos es esencial para un ajuste equilibrado.

Salud mental

El cuidado de la salud mental es crucial en la retirada deportiva para afrontar los desafíos de esta transición, pues los deportistas pueden experimentar trastornos como ansiedad, estrés, depresión y sentimientos de pérdida o vacío (Alfermann et al., 2004; Christophilakis et al., 2021; Cosh et al., 2015; Furie et al., 2023; Giannone et al., 2017; González & Bedoya, 2008; González & Torregrossa, 2009; Haslam et al., 2021; Le Roux et al., 2023; Mannes et al., 2019; Norouzi et al., 2020; Park et al., 2013; Van Ramele et al., 2017; Voorheis et al., 2023; Zimet et al., 2023).

La prevalencia de malestar psicológico entre deportistas retirados es similar a la de la población general (Batty et al., 2023a; Mannes et al., 2019), aunque subgrupos vulnerables—como quienes sufren lesiones graves, retiros involuntarios, menor apoyo social, deportistas con discapacidad o mujeres— presentan un mayor riesgo de angustia psicológica, baja autoestima y consumo de sustancias (Plateau et al., 2017; Le Roux et al., 2023). A pesar de que el suicidio es menos frecuente en este grupo, el riesgo aumenta en deportistas con antecedentes de abuso de sustancias y lesiones graves (Pichler et al., 2023).

Ejemplos de deportistas retirados que han logrado adaptarse exitosamente resaltan la importancia de mantener una perspectiva positiva y sentirse satisfechos con la nueva etapa de vida (Carrillo-Trujillo & Paz-Llanos, 2024; Dimoula et al., 2013; Filbay et al., 2019; Knights et al., 2016). En este contexto, clubes y federaciones pueden desempeñar un papel fundamental facilitando la transición mediante programas de salud mental, asesoramiento especializado y estrategias de reintegración laboral y social. Es fundamental, por tanto, contar con apoyo psicológico, habilidades de reintegración, planificación de una segunda carrera y una red de apoyo social para minimizar el impacto psicológico de esta transición (Barth et al., 2021; López et al., 2022; Norouzi et al., 2020).

Salud física

En la retirada deportiva, los deportistas se enfrentan a diversos desafíos de salud que requieren atención cuidadosa. Entre estos, el desentrenamiento evidencia efectos negativos físicos, como sobrepeso, disminución de la capacidad aeróbica, pérdida de masa muscular y dolores articulares, así como efectos psicológicos, como ansiedad y estrés, derivados de la inactividad o reducción de la actividad física y cambios en la dieta (McHugh et al., 2019; Morán & Chica, 2023; Papathomas et al., 2025; Plateau et al., 2017; Scull-Ortiz et al., 2024; Stambulova et al., 2009; Yao et al., 2020). Se propone un plan de desentrenamiento que combine que los deportistas reciban apoyo para adaptar sus hábitos y lograr una transición saludable, con un equipo interdisciplinario que aborde tanto los aspectos físicos como los psicológicos, sociales y ocupacionales. Además, también sucede con los exdeportistas con discapacidad físico-motora, en que existen limitaciones para afrontar el desentrenamiento como un proceso formativo, pedagógico y social, ya que no cuentan con información suficiente sobre este proceso y tienen carencia de proyectos significativos para su vida (León et al., 2024).

También, los cambios corporales postretirada, denominados "Transición Corporal Atlético", pueden afectar la autoimagen, autoestima, incrementando el riesgo de conductas desadaptativas y de problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares (Buckley et al., 2019; Filbay et al., 2019; McHugh et al., 2019; Papathomas et al., 2025; Stephan et al., 2007). La cultura del cuidado corporal del deporte de élite repercute en sus vidas posteriores al deporte, por lo que los cambios corporales representaban una pérdida del yo.

Otra cuestión para atender es que el entrenamiento de resistencia en deportistas de élite produce una remodelación cardíaca, comúnmente conocida como corazón de atleta, el cual se modifica y empeora con el paso de los años postretirada, lo que probablemente afectará su capacidad para el ejercicio y



bienestar psicológico (Jönsson et al., 2025). A pesar de ello, la motivación por el entrenamiento y ejercicio físico postretirada mejora la calidad de vida de las personas (Nurhidayah et al., 2024).

En las mujeres, la disfunción menstrual persistente y el retraso de la maternidad representan riesgos adicionales para la salud reproductiva, particularmente en contextos de alto estrés y demandas competitivas (Le Roux et al., 2023; Nose-Ogura et al., 2023). Estos factores no solo afectan la regularidad hormonal y la capacidad reproductiva, sino que también pueden estar asociados con problemas de densidad ósea, alteraciones metabólicas y un mayor riesgo de lesiones. Asimismo, la presión por prolongar la carrera deportiva suele postergar decisiones vinculadas a la maternidad, lo que incrementa la vulnerabilidad física y emocional en la etapa postdeportiva, subrayando la necesidad de intervenciones médicas y psicosociales específicas para esta población.

Asimismo, la retirada deportiva suele estar asociada a problemas físicos crónicos, como dolor y lesiones musculoesqueléticas, especialmente en deportes de contacto (Christophilakis et al., 2021; Filbay et al., 2019; Furie et al., 2023; González & Torregrossa, 2009; Le Roux et al., 2023; Mannes et al., 2019; Martin et al., 2014; Park et al., 2013; Voorheis et al., 2023; Zimet et al., 2023). En la NFL, más del 80% de los exjugadores reportan dolor diario, con alta incidencia de insomnio relacionado (Wanberg et al., 2023). Entre jugadores profesionales de rugby retirados, el 14% presentó artrosis clínica de hombro y el 23% de rodilla, siendo el riesgo de artrosis duplicado tras cada cirugía correspondiente (Le Roux et al., 2025). Estos problemas físicos incrementan el riesgo de trastornos mentales como depresión, ansiedad y aislamiento social. Además, los exdeportistas con antecedentes de conmociones cerebrales enfrentan dificultades cognitivas, mayor riesgo de demencia y suicidio (Batty et al., 2023b; Cunningham et al., 2020; Espahbodi et al., 2023; Mannes et al., 2019; Pichler et al., 2023; Schaffert et al., 2020; Zhang et al., 2019).

Por otro lado, Luies et al. (2023) observan que los exjugadores de críquet australianos de élite del Sheffield Shield tienen una longevidad superior y menores tasas de mortalidad que la población general, beneficiándose de los efectos positivos de la actividad física. Sin embargo, la mayor longevidad en el deporte también puede llevar a un incremento en los problemas físicos crónicos debido a la alta exigencia y el desgaste acumulado durante los años de competencia (Carapinha et al., 2018).

Dada la complejidad de estos desafíos, es fundamental que las instituciones deportivas y de salud implementen programas integrales de apoyo, incluyendo rehabilitación física, manejo del dolor, asesoramiento psicológico y planificación de hábitos saludables. Estos programas deben ser personalizados y prestar especial atención a las poblaciones vulnerables, como los deportistas con antecedentes de lesiones graves, con el fin de garantizar una transición postretirada más saludable y sostenible.

Diferencias individuales

Como se ha señalado en apartados anteriores, el impacto de la retirada deportiva depende de una combinación de factores individuales y contextuales, entre los que destacan el género, la discapacidad y las características culturales (Alfermann et al., 2004; De Subijana-Hernández et al., 2018; González & Torregrossa, 2009, 2023; León et al., 2024; López et al., 2022; Roffé, 2019; Zimet et al., 2023).

Las mujeres deportistas enfrentan desafíos particulares que dificultan la transición postretirada: menor profesionalización, desigualdad en recursos y oportunidades, estereotipos de género, presión social y la necesidad de considerar la maternidad postcarrera. Además, muchos roles de cuidado o responsabilidades familiares limitan su tiempo y energía para la reinserción educativa o laboral, incrementando la vulnerabilidad psicológica, la angustia y los problemas de sueño. La brecha salarial y económica reduce la capacidad de planificación financiera, mientras que la exposición a discriminación y sexismo puede afectar la autoestima y la percepción de competencia. Asimismo, las redes de apoyo y mentoría suelen ser menos desarrolladas que en los hombres, disminuyendo las oportunidades de orientación profesional y emocional.

Los deportistas con discapacidad constituyen un colectivo particularmente vulnerable en el proceso de retirada deportiva. En su caso, la identidad deportiva adquiere un peso central no solo en la autopercepción y en la construcción del yo, sino también en la legitimación social y en la conquista de autonomía frente a contextos históricamente excluyentes. La finalización de la carrera deportiva puede, por tanto, conllevar una doble pérdida: la del rol competitivo y la de un espacio de integración social, lo que incrementa el riesgo de aislamiento, disminución de la autoestima y aparición de sintomatología asociada a

la ansiedad o la depresión. A estas dificultades se suma la menor disponibilidad de oportunidades laborales y formativas para este grupo, que se agrava en aquellos países donde los marcos legales y las políticas institucionales en materia de inclusión laboral y social son limitados o poco desarrollados. La ausencia de información específica, de programas de orientación y de proyectos de vida significativos fuera del deporte amplifica el impacto de la retirada, comprometiendo la calidad de vida y las posibilidades de integración activa en la sociedad.

La transición también está fuertemente influida por contextos culturales y geográficos. Por ejemplo, deportistas en Europa pueden contar con programas de apoyo consolidados, infraestructura adecuada y mayor profesionalización, mientras que, en Latinoamérica, la disponibilidad de recursos institucionales, programas educativos y servicios de acompañamiento psicológico suele ser limitada, lo que incrementa la vulnerabilidad durante la retirada. Además, las percepciones sociales sobre el deporte y el valor otorgado a la carrera deportiva varían según el contexto cultural: en algunos países, el éxito deportivo se considera un privilegio social, mientras que, en otros, el reconocimiento y la inserción laboral posterior son más difíciles de alcanzar.

Adicionalmente, variables como la edad, la disponibilidad de recursos económicos, el grado de voluntariedad en la decisión y la satisfacción alcanzada con la trayectoria deportiva constituyen factores relevantes que pueden influir de manera significativa en el proceso de retirada.

Los deportistas adultos de alto nivel pueden experimentar un proceso de adaptación más complejo, influido también por el valor cultural del deporte en su país, especialmente en la red social y la integración laboral, aunque el acceso a recursos económicos puede servir de factor protector si se combina con planificación anticipada. Los jóvenes retirados, aunque cuentan con más tiempo para adaptarse, suelen tener menos planificación y recursos para esta transición. En esta línea, los deportistas con menos recursos financieros, ya sea por la edad, el nivel competitivo o la realidad económica del país, enfrentan a más desafíos y preocupaciones (Barth et al., 2021; Carrillo-Trujillo & Paz-Llanos, 2024; Cuenca et al., 2025; De Subijana-Hernández et al., 2018; González & Torregrossa, 2009; Knights et al., 2016; Park et al., 2013; Puig & Vilanova, 2006), mientras que los de alto poder adquisitivo a menudo descuidan la planificación laboral, siendo crucial sensibilizarlos sobre la importancia de la preparación económica y la planificación postretirada (Álvarez, 2011; Duque-Ingunza y Dosil, 2017).

La voluntariedad de la retirada también influye: si es involuntaria, por lesiones o decisiones externas, suelen generar mayor desajuste y respuestas emocionales negativas, como ansiedad y estrés (Barth et al., 2021; Carapinha et al., 2018; Dimoula et al., 2013; Erpic et al., 2004; Filbay et al., 2019; Furie et al., 2023; González & Torregrossa, 2009; Knights et al., 2016; Martin et al., 2014; Park et al., 2013; Schmid et al., 2023; Stambulova et al., 2009; Torregrossa et al., 2015; Zimet et al., 2023). En cambio, una retirada voluntaria permite una mejor planificación, facilitando una transición más saludable.

Además, valorar positivamente la carrera deportiva y los logros alcanzados está asociado con una mejor adaptación, favoreciendo la autoestima y resiliencia (Erpič et al., 2004; González & Torregrossa, 2009; Park et al., 2013; Zimet et al., 2023). A pesar de ello, puede haber cierta resistencia a desprenderse de sus objetivos profesionales durante la transición a la retirada del deporte, por el miedo a ser olvidados, el intento de crear un vínculo para una futura implicación como futuras entrenadoras, la creencia de que como practicantes disfrutaban de un rol muy gratificante y la presión social para seguir practicando a un nivel deportivo de élite (Mesquita da Silva et al., 2024).

Tabla 2. Resumen de los trabajos sobre la retirada deportiva en deportistas de alto rendimiento ($n = 73$)

Autor/Año	Título	Método	Resultados	Conclusiones
Alfermann et al. (2004)	Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes.	256 exatletas de Alemania (88), Lituania (65) y Rusia (101). Cuestionario Athletic Retirement Questionnaire.	La planificación de la retirada mejoró la adaptación; alta identidad atlética asoció menos adaptación. Variación cultural en emociones postretirada	La planificación anticipada facilita la adaptación emocional y cognitiva, destacando la importancia de planificar para la transición de carrera deportiva.
Torregrossa et al. (2004)	Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport.	18 atletas en activo; enfoque de teoría fundamentada, análisis de contenido.	Los atletas construyen gradualmente una imagen de retirada, lo cual disminuye la incertidumbre sobre el futuro.	La retirada se percibe menos problemática si se planea como un proceso en lugar de un evento repentino.
Erpic et al. (2004)	The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process.	85 exatletas eslovenos de 21 a 44 años; cuestionarios.	El proceso de retirada está influido por la voluntariedad, logros deportivos, identidad atlética y estado educativo.	La complejidad de la retirada requiere considerar factores deportivos y no deportivos para



				una adaptación exitosa a la vida postdeportiva.
Puig & Vilanova (2006)	Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral. Propuesta teórica, método y avance de resultados	8 atletas olímpicos; entrevistas.	Estrategias de inserción: planificación, formación académica, ahorro y aprovechamiento de capital deportivo.	La inserción laboral de atletas tiene similitudes y diferencias en comparación con otras personas.
Stephan et al. (2007)	The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport.	69 exatletas franceses, de 26 a 46 años; cuestionarios sobre dificultades corporales postretiro.	Las dificultades físicas afectaron negativamente autoestima y percepción de competencia.	Cambios corporales pueden ser fuentes de angustia postretirada destacando la relevancia de la autoestima física.
Lally (2007)	Identity and athletic retirement: A prospective study.	Entrevistas a 6 atletas universitarios en tres momentos: última temporada, 1 mes y 1 año tras retirada.	Los atletas utilizaron estrategias para reducir la prominencia de su identidad atlética, previniendo crisis de identidad.	La redefinición del yo antes de la retirada protege la identidad, facilitando la adaptación durante la transición.
Lavallee & Robinson (2007)	In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics	5 exgimnastas; entrevistas retrospectivas y análisis fenomenológico interpretativo.	La identidad basada en la gimnasia llevó a dificultades para establecer una nueva identidad postretirada	Planificar la retirada mantener control sobre la transición reduce angustia y facilita la adaptación.
González & Bedoya (2008)	Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva.	Análisis de contenido de la literatura sobre la retirada deportiva.	Identificación de factores clave en la retirada: pérdida de identidad, duelo, redefinición y adaptación a una nueva vida.	La implicación en nuevos proyectos facilita la adaptación y reduce sentimientos de pérdida o incertidumbre.
Stambulova et al. (2009)	ISSP Position stand: Career development and transitions of athletes.	Revisión de literatura; recomendaciones para atletas, familiares e investigadores.	Se enfatiza la preparación de carrera, equilibrio de estilo de vida y apoyo social para facilitar la adaptación.	La preparación anticipada y apoyo de entrenadores son esenciales para una transición positiva a la vida postdeportiva.
González y Torregrossa (2009)	Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias	63 exatletas de 10 deportes; cuestionario Retirement From Sports (RFS).	La mayoría no planificó la retirada, principales razones: salud y trabajo. La adaptación tarda en promedio año y medio.	La adaptación a la vida postdeportiva requiere apoyo familiar y psicológico; se necesitan análisis específicos para distintas disciplinas.
Fraser et al. (2010)	A longitudinal analysis of the transition to retirement from elite sport.	Estudio longitudinal a atletas australianos de élite, con cuestionarios y análisis estadísticos.	La fuerte identidad atlética dificulta la adaptación post-deportiva. Sin embargo, con el tiempo, la identidad atlética disminuye y la satisfacción de vida aumenta.	La adaptación postretirada puede ser difícil para atletas con identidad atlética fuerte, enfatizando la importancia de proporcionar apoyo en la transición.
Álvarez (2011)	Inserción laboral de los futbolistas de élite tras su retirada.	Entrevistas en profundidad a futbolistas retirados.	La mayoría enfrenta dificultades para compaginar estudios y deporte. Pocos planifican su futuro laboral, aunque algunos inician negocios como ingreso adicional.	La planificación y formación académica son cruciales para la transición laboral, pues la mayoría de los futbolistas no tienen una carrera laboral prevista tras la retirada deportiva.
Park et al. (2013)	Athletes' career transition out of sport: a systematic review.	Revisión sistemática de 126 estudios de transiciones de carrera en atletas.	Identificación de 19 variables influyentes en el proceso de transición, como la identidad deportiva, nivel educativo y apoyo psicosocial.	La transición post-deportiva es multidimensional, y diversas variables afectan su calidad, subrayando la importancia del apoyo psicosocial y planificación.
Dimoula et al. (2013)	Retiring from Elite Sports in Greece and Spain.	Encuesta a 133 exatletas de élite de Grecia y España.	Ambos grupos perciben la retirada como voluntario. Los atletas griegos presentan mayores dificultades para desvincularse de su identidad atlética que los españoles.	Las diferencias culturales influyen en la adaptación a la retirada destacando la necesidad de adaptar programas de apoyo en función del contexto cultural.
Martin et al. (2014)	Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status.	Encuestas a 62 atletas australianos, usando AIMS y Escala de Satisfacción de Vida.	La identidad atlética disminuye con la retirada, mientras si es voluntaria se asocia con mayor satisfacción de vida.	La retirada voluntaria facilita una adaptación post-deportiva positiva, apoyando la necesidad de programas de orientación para la autonomía y planificación profesional.
Barker et al. (2014)	Moving out of sports: a sociocultural examination of olympic career transitions.	Investigación cualitativa de 258 atletas olímpicos en transición, incluyendo entrevistas en profundidad a 3 exatletas.	La transición implica abandonar y desarrollar nuevas disposiciones deportivas, afectada por el aprendizaje en el deporte y el contexto de transición.	Es importante reconocer el aprendizaje tácito en la transición y adoptar una visión específica para cada caso en la que el "éxito" se considera según el contexto.
Cosh et al. (2015)	A champion out of the pool? A discursive exploration of two Australian Olympic swimmers' transition from elite sport to retirement	Análisis de artículos de prensa sobre dos nadadores olímpicos.	Las identidades limitadas dificultan la transición y enfocan las dificultades solo en los individuos, ignorando el contexto sociocultural.	La construcción de identidades limitadas tiene implicaciones psicológicas, sugiriendo la necesidad de considerar el contexto sociocultural en la transición post-deportiva.

Torregrossa et al. (2015)	Olympic athletes back to retirement: a qualitative longitudinal study.	Estudio longitudinal cualitativo con entrevistas semiestructuradas a 15 atletas olímpicos.	La visión clara de la retirada en entrevistas prospectivas facilita una transición positiva. Aquellos sin visión clara enfrentan dificultades.	Promover carreras duales y una visión clara de la jubilación facilita la transición a la vida post-deportiva.
Knights et al. (2016)	Investigating elite end-of-athletic-career transition: a systematic review.	Revisión sistemática de 10 estudios sobre retiro de atletas de élite.	Los atletas enfrentan desafíos financieros y sociales. La planificación y retiro voluntario se asocia a mejor adaptación.	Centrar el apoyo en aspectos positivos como resiliencia y autodeterminación facilita una vida positiva postretirada.
Van Ramele et al. (2017)	Mental health in retired professional football players.	Estudio prospectivo a 212 futbolistas retirados, con tres mediciones en 12 meses.	Más eventos negativos aumentan el riesgo de angustia y alteraciones del sueño en exjugadores.	La incidencia de problemas de salud mental en futbolistas retirados es alta, señalando la necesidad de apoyo especializado y un seguimiento postretirada.
Giannone et al. (2017)	Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports	72 atletas universitarios completaron una encuesta en línea sobre identidad atlética y salud mental (síntomas de depresión y ansiedad) durante su última temporada de competencia y 3 meses después del retiro.	La identidad atlética predijo significativamente los síntomas de ansiedad después de la retirada un patrón similar, pero no significativo, se observó en síntomas depresivos.	La identidad atlética es un posible factor de riesgo para malestar psiquiátrico tras la retirada. Intervenciones en identidad durante la carrera deportiva podrían mitigar dificultades psicológicas en la retirada.
Duque-Ingunza & Dosil (2017)	Variables que influyen en la transición deportiva: Un estudio con futbolistas de la primera división de la LFP	66 futbolistas y exfutbolistas masculinos del C.A. Osasuna y Real Sociedad completaron el Cuestionario de Retirada Deportiva (ARQ).	La retirada es positiva si el atleta logra sus objetivos deportivos, negativa si ocurre por bajo rendimiento. Los jugadores en activo perciben la retirada como un proceso de bajo ajuste, mientras que los retirados se enfrentan a más dificultades de las previstas. Exjugadores suelen mantenerse ocupados, activos prefieren seguir entrenando.	Existen discrepancias en la visión de la retirada entre jugadores en activo y retirados. Un historial de éxito deportivo contribuye a una mejor adaptación tras la retirada del deporte.
Jordana et al. (2017)	Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos	Revisión sistemática de 30 artículos en inglés, español y portugués; información obtenida mediante entrevistas y análisis temáticos, siguiendo el método PRISMA.	Factores que facilitan la transición incluyen planificación de la retirada, apoyo social, identidad multidimensional y considerar la transición como un proceso. Carreras duales contribuyen al éxito en la transición.	La retirada es un proceso gradual de adaptación psicológica y social, y una nueva búsqueda de identidad. La toma de decisiones es dinámica y la transición debe entenderse como un proceso no lineal.
Plateau et al. (2017)	Exercise attitudes and behaviours among retired female collegiate athletes	218 exatletas femeninas de la División I de la NCAA proporcionaron detalles sobre sus conductas actuales de ejercicio y pensamientos sobre el ejercicio post-retiro.	No se encontró relación entre el tiempo desde la jubilación y la frecuencia de ejercicio, tipo de actividad o motivos. Las atletas informaron niveles de actividad recomendados, pero insatisfacción con sus niveles de ejercicio, luchando por equilibrar demandas laborales, académicas y sociales.	El apoyo para adaptar regímenes de ejercicio menos intensos tras la jubilación podría ser necesario. Futuras investigaciones podrían explorar las actitudes hacia el ejercicio en atletas retirados a nivel longitudinal.
Carapinha et al. (2018)	A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal	90 exfutbolistas profesionales portugueses que participaron en la selección nacional entre 1985 y 2015, entrevistados mediante una guía basada en Taylor y Ogilvie (1994) y Park et al. (2013).	Similitudes con otros países del sur de Europa, pero particularidades como carreras más largas y retirada más tardía. La mayoría se retiró de manera involuntaria y experimentaron dificultades relacionadas con trastornos físicos.	Programas de apoyo durante la carrera deportiva podrían mejorar la adaptación la retirada especialmente si este es voluntario, ayudando a la adaptación en una nueva etapa vital.
Miller & Buttell (2018)	Are NCAA Division I Athletes Prepared for End-of-Athletic-Career Transition? A Literature Review	Revisión de 14 artículos en la literatura	Identificaron constructos clave para la transición: planificación de la retirada pérdida de identidad, habilidades de afrontamiento y sistemas de apoyo.	La intervención para mejorar resiliencia en atletas es fundamental, abordando temas como la planificación y los sistemas de apoyo social para una transición positiva.
De Subijana-Hernández et al. (2018)	La retirada deportiva en deportes colectivos: comparativa profesionales y amateurs	Estudio descriptivo transversal con 127 deportistas (53 profesionales, 74 amateurs), usando cuestionario ad hoc	Los profesionales experimentaron más dificultades con carrera profesional, familia y red social, mientras que los amateurs informaron más dificultades económicas. La planificación de la retirada fue más común entre profesionales.	Los profesionales tienden a dedicarse exclusivamente al deporte, mientras que los amateurs suelen compaginar deporte y trabajo. La transición profesional es más difícil para los profesionales, aunque es más breve comparado con los amateurs.
Guerrero & Martin (2018)	Para sport athletic identity from competition to retirement: A brief review and future research directions	Revisión de la literatura	Una fuerte identidad atlética en deportistas paralímpicos puede tener efectos positivos y negativos. El deporte ayuda a las personas con discapacidades a desarrollar identidades positivas, aunque los	La investigación futura podría estudiar percepciones de atletas con discapacidades adquiridas en relación con su identidad, explorando su pasado, presente

			desafíos de identidad son mayores para discapacidades adquiridas.	y futuro desde la identidad narrativa.
Knights et al. (2019)	The end of a professional sport career: ensuring a positive transition	45 atletas retirados de tres ligas nacionales de fútbol, entrevistados mediante entrevistas semiestructuradas.	Factores clave para la transición: planificación de la retirada, preparación para la vida post-deporte, apoyo social (amigos, familia) y apoyo organizacional.	Para una transición positiva, los atletas necesitan no solo planificar sino también contar con apoyo social y organizacional durante su carrera y el proceso de la retirada.
Filbay et al. (2019)	Quality of life and life satisfaction in former athletes: a systematic review and meta-analysis	Revisión sistemática en 8 bases de datos en 2018, usando metaanálisis de efectos aleatorios para evaluar componentes mental y físico de calidad de vida (SQM y PCS) en exatletas.	Exatletas mostraron una calidad de vida similar o superior a la población general, aunque quienes tuvieron una reducción física reportaron mejor calidad mental. Retiro involuntario, deportes de contacto y problemas físicos, como osteoartritis, asociados a menor calidad de vida.	La calidad de vida en exatletas está afectada por factores como retiro involuntario, lesiones y deportes de contacto; las intervenciones preventivas pueden mejorar los resultados físicos y psicológicos a largo plazo en exdeportistas.
Brown et al. (2019)	Athletes' retirement from elite sport: a qualitative study of parents and partners' experiences	Entrevistas semiestructuradas a padres y parejas de siete atletas retirados de élite en el Reino Unido, con análisis fenomenológico interpretativo.	Padres y parejas experimentaron su propia transición, enfrentando inseguridad en su rol de apoyo. La comunicación abierta mejoró la relación, generando una perspectiva positiva y fortalecimiento en la relación con los atletas retirados.	La transición es una experiencia compartida; se destaca la importancia de explorar el proceso a nivel individual y familiar.
Buckley et al. (2019)	Retired athletes and the intersection of food and body: a systematic literature review exploring compensatory behaviors and body change	Revisión de 16 estudios.	La insatisfacción corporal y los comportamientos desadaptativos son comunes en atletas retirados, originados por una identidad atlética sostenida y la cultura deportiva.	Se propone el concepto de "Transición Corporal Atlética", que explora cómo la falta de aceptación corporal puede desencadenar conductas desadaptativas relacionadas con la alimentación y el ejercicio.
McHugh et al. (2019)	Cardiovascular health of retired field-based athletes: a systematic review and meta-analysis	Revisión de 13 estudios.	Los exatletas muestran un riesgo cardiovascular similar al de la población general, aunque aquellos con IMC alto presentan más riesgos.	Se recomienda investigar más y promover hábitos saludables en exatletas, especialmente en aquellos con IMC elevado.
Zhang et al. (2019)	Long-term cognitive performance of retired athletes with sport-related concussion: a systematic review and meta-analysis	Revisión de 11 estudios.	Los atletas retirados con conmociones cerebrales presentan déficits en memoria, atención y recuerdo en comparación con aquellos sin antecedentes de conmociones.	Las conmociones cerebrales afectan el rendimiento cognitivo en exatletas; se sugiere monitorear e investigar más sobre estos efectos a largo plazo.
Mannes et al. (2019)	Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: a systematic review	Revisión de 40 estudios.	La prevalencia de malestar psicológico en exatletas es similar a la población general, aunque subgrupos con factores de riesgo específicos presentan mayor vulnerabilidad.	Se sugiere explorar los factores que incrementan la angustia en exatletas retirados y promover atención psicológica para este grupo.
Schaffert et al. (2020)	Neuropsychological functioning in ageing retired NFL players: a critical review	Revisión de 22 trabajos.	Exjugadores de la NFL con daño cerebral tienen mayor riesgo de deterioro cognitivo y demencia.	Se necesita más investigación para entender la relación entre las conmociones cerebrales y el deterioro cognitivo en exjugadores de edad avanzada.
Cunningham et al. (2020)	History of sport-related concussion and long-term clinical cognitive health outcomes in retired athletes: a systematic review	Revisión de 46 trabajos.	Los atletas con antecedentes de conmoción presentan peor salud cognitiva, afectando principalmente memoria, función ejecutiva y psicomotora.	Se recomienda monitorear los déficits cognitivos en exatletas con historial de conmociones cerebrales y continuar investigando estas relaciones.
Norouzi et al. (2020)	Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players	Estudio experimental con 40 exjugadores de fútbol retirados iraníes, con intervención MBSR y grupo de control.	El grupo MBSR mostró mejoras en el bienestar psicológico y reducción de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en comparación con el grupo de control.	El MBSR tiene potencial para reducir el estrés y aumentar el bienestar psicológico en exfutbolistas; puede ser útil implementarlo en programas de transición post-deportiva.
Yao et al. (2020)	Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports	Comparación de 122 atletas activos, 230 exatletas y 74 no atletas sobre identidad, actividad física y hábitos nutricionales.	Exatletas tienen hábitos nutricionales menos saludables y menos actividad física en comparación con atletas activos.	La calidad de los hábitos nutricionales y actividad física de exatletas disminuye tras la retirada se sugiere fomentar la práctica de AF y educación nutricional en la vida post-deportiva.

Barth et al. (2021)	Retirement of professional soccer players – A systematic review from social sciences perspectives.	Revisión sistemática de 17 estudios sobre el retiro de 2.200 jugadores de fútbol; método PRISMA.	Muchos se retiraron involuntariamente y enfrentaron desempleo inicial, además de insatisfacción por falta de apoyo en educación y asesoría. Dificultades de ajuste y bienestar psicológico durante los primeros años postretirada	La teoría del retiro deportivo debe abordarse de forma holística, dada la falta de representatividad en los estudios y los problemas de confiabilidad en las medidas.
Christophilakis et al. (2021)	The impact of retirement from sport on dance athlete's psychosocial and physical health: A scoping review	Revisión de 19 estudios utilizando el método PRISMA.	Los bailarines retirados experimentan pérdida de identidad, falta de apoyo social y desafíos en salud mental, física y vocacional.	Se sugiere investigar intervenciones psicosociales y vocacionales para mejorar la transición de los bailarines hacia la vida post-atlética.
Haslam et al. (2021)	When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport	Estudio de dos muestras de atletas retirados en regiones occidental (n=215) y oriental (n=183).	La pérdida de identidad atlética impacta negativamente en el bienestar mental. La red social mantenida y las nuevas redes sociales influyen en el control personal y el significado de la vida.	Es necesario promover múltiples identidades en atletas y brindar apoyo psicológico, manteniendo redes de apoyo preexistentes y fomentando nuevas conexiones.
López et al. (2022)	Procesos de transición hacia el retiro deportivo: una revisión sistemática usando la herramienta PRISMA.	Revisión sistemática de 19 estudios sobre la transición hacia el retiro en atletas de diversas disciplinas.	Factores como la identidad, el apoyo social, la planificación financiera y la preparación psicológica influyen en la transición hacia la retirada deportiva.	Se destaca la importancia de una planificación integral y personalizada para los atletas en transición, abordando los aspectos prácticos, psicológicos y emocionales del proceso.
Batty et al. (2023a)	Suicide and depression in former contact sports participants: population-based cohort study, systematic review, and meta-analysis	Revisión sistemática y estudio de cohortes de 2004 atletas masculinos retirados y 1385 de la población general.	Las tasas de trastorno depresivo y suicidio en exatletas no son mayores que en la población general; el fútbol americano mostró menor riesgo de suicidio en exjugadores.	Es necesario continuar investigando para evaluar la aplicabilidad de estos hallazgos en mujeres y otros grupos de exatletas.
Batty et al. (2023b)	Dementia in former amateur and professional contact sports participants: population-based cohort study, systematic review, and meta-analysis	Revisión y estudio de cohortes de 2005 exatletas y grupo de control de 1386 hombres.	Los exatletas tienen tasas más altas de demencia y Alzheimer en comparación con la población general, siendo mayores los riesgos en fútbol, boxeo y lucha libre.	Se recomienda más investigación sobre los efectos a largo plazo de deportes de contacto en la salud cognitiva de los atletas retirados.
Espahbodi et al. (2023)	Heading frequency and risk of cognitive impairment in retired male professional soccer players	Estudio transversal del Reino Unido con 459 exjugadores de fútbol mayores de 45 años, evaluando la frecuencia de cabezazos y deterioro cognitivo.	Una alta frecuencia de cabezazos se asocia con mayor riesgo de deterioro cognitivo y Alzheimer en exjugadores.	Se recomienda investigar el umbral seguro de cabezazos para mitigar riesgos de deterioro cognitivo en futbolistas retirados.
Luies et al. (2023)	Sheffield Shield Cricketers Live Longer than the Age-Matched General Australian Male Population	Análisis de 1824 jugadores de cricket australianos y comparación con la población masculina general en términos de longevidad.	Los jugadores de cricket de Sheffield Shield tienen tasas de mortalidad más bajas que la población general, posiblemente debido al efecto de contratación saludable y los beneficios del ejercicio.	El cricket de élite parece ser seguro en términos de longevidad; se destaca el efecto beneficioso del ejercicio en la salud a largo plazo.
Mannes et al. (2023)	Pain Acceptance Among Retired National Football League Athletes: Implications for Clinical Intervention	Cuestionarios a 90 exjugadores de la NFL evaluando dolor, uso de sustancias y trayectoria en la liga.	Más del 80% de los exjugadores de la NFL experimentan dolor crónico diario, siendo la aceptación del dolor un factor importante en la intensidad del dolor.	Promover la aceptación del dolor puede mejorar la salud mental y física de los exjugadores de la NFL; se recomienda integrarlo en el apoyo clínico a exatletas.
Sabin et al. (2023)	Concluding Athletic Careers: Post-Athletic Transitions in the Atlantic Coast Conference	Entrevistas con 9 miembros de departamentos deportivos de la Conferencia de la Costa Atlántica (ACC) sobre la transición de atletas universitarios.	La identidad atlética fija es perjudicial para la transición post-atlética; los administradores y entrenadores tienen un papel clave en el apoyo.	Se requiere programación específica y colaboración interinstitucional para ofrecer recursos de apoyo a los atletas en transición hacia la vida post-universitaria.
Furie et al. (2023)	Mental health and involuntary retirement from sports post-musculoskeletal injury in adult athletes: a systematic review	Revisión sistemática de 36 estudios sobre el retiro involuntario de adultos por lesión musculoesquelética.	La retirada forzada debido a lesión está asociada con aumento en la angustia psicológica, ansiedad y depresión; estos atletas presentan peor salud mental que la población general.	Se necesita una atención integral que contemple el apoyo físico y psicológico para los atletas retirados involuntariamente por lesiones.
Le Roux et al. (2023)	Health conditions among retired elite rugby players: a scoping review	Revisión sistemática de 16 estudios en inglés, holandés o francés sobre condiciones de salud en jugadores de rugby de élite retirados.	Se observan altas tasas de afecciones musculoesqueléticas (ej., osteoartritis) y psicológicas (depresión y consumo excesivo de alcohol) en exjugadores masculinos de rugby de élite.	Es crucial continuar investigando la salud de los jugadores retirados, incluidas las atletas femeninas, para una mejor comprensión de sus

				necesidades de salud postretirada.
Maciá-Andreu et al. (2023)	Self-perception of dual career barriers and athletic identity in student-athletes with disabilities according to disability type and level of professionalization	Encuesta a 203 estudiantes-atletas con discapacidad de cinco países europeos. Instrumentos: cuestionario ESTPORT, EBBS y AIMS.	Los atletas con discapacidades (parálisis cerebral, auditiva o física) y niveles de profesionalización más altos perciben más barreras para la carrera dual. La identidad atlética es más fuerte entre los atletas más profesionalizados.	La percepción de barreras en la carrera dual es significativa y varía según el tipo de discapacidad y profesionalización, mientras que la identidad deportiva se correlaciona únicamente con el nivel de profesionalización.
Nose-Ogura et al. (2023)	Age and menstrual cycle may be important in establishing pregnancy in female athletes after retirement from competition	Encuesta a 613 exatletas que quedaron embarazadas tras retirarse, evaluando edad materna, ciclos menstruales y tiempo de concepción post-retiro.	Un 11.9% requirió tratamiento de fertilidad, siendo mayor la tasa en atletas con ciclos menstruales anormales. La edad y la disfunción menstrual durante la carrera fueron factores clave para la infertilidad postretirada	La disfunción menstrual persistente puede influir negativamente en la fertilidad postretirada. Se sugiere mayor seguimiento de la salud menstrual en deportistas para apoyar su planificación familiar tras la carrera deportiva.
Pichler et al. (2023)	Athletes are not at greater risk for death by suicide: A review	Revisión bibliográfica exhaustiva en PubMed y Embase.	Los atletas profesionales presentan tasas de suicidio más bajas que la población general, aunque factores como TBI aumentan este riesgo en algunos casos; el riesgo es mayor en exatletas.	A pesar de tener menores tasas de suicidio, los atletas enfrentan factores de riesgo como TBI y uso de sustancias. Se requieren estudios para cerrar lagunas en conocimiento y personalizar apoyos.
Roberts et al. (2023)	The influence of athletic identity on mental health symptoms during retirement from sport	Estudio sobre la relación entre identidad atlética (IA) y síntomas de salud mental en atletas antes y después de su retiro.	La alta identidad atlética no influye en la salud mental ante de la retirada, pero contribuye significativamente a la aparición de problemas de salud mental durante la transición postretirada.	Los atletas con alta identidad atlética son más vulnerables a síntomas de salud mental durante su retirada se recomienda apoyo psicológico en esta fase.
Schmid et al. (2023)	Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years	Estudio longitudinal (12 años) con 290 atletas de élite, evaluando identidad atlética, satisfacción en la carrera y autoestima durante la transición postretirada.	La autoestima al final de la carrera es influida por la identidad atlética, la planificación de jubilación y la percepción del ajuste; estos factores predicen duración y calidad de adaptación.	La transición postretirada es compleja y afecta la autoestima. La planificación y la calidad de ajuste predicen el bienestar de los atletas a largo plazo; apoyo psicológico es esencial.
Voorheis et al. (2023)	Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs	Revisión de alcance de literatura académica y programas de apoyo en la transición deportiva usando PRISMA-ScR.	La transición a la retirada implica cambio en identidad, pérdida de redes sociales y falta de objetivos. Existe una brecha en programas que apoyen de forma integral a los atletas retirados.	La programación gradual puede ser beneficiosa, ayudando a atletas a reformular su identidad, planificar su transición, y establecer nuevas rutinas. La normalización y empoderamiento son claves.
Wanberg et al. (2023)	Adapting brief behavioral treatment for insomnia for former National Football League players: A pilot study	Ensayo clínico con terapia conductual breve para el insomnio (BBTI) adaptada por teléfono en 40 exjugadores de la NFL con insomnio.	BBTI mejoró los síntomas de insomnio y dolor, y sus efectos se mantuvieron a los dos meses. No hubo cambios significativos en la salud psicológica.	La intervención BBTI es prometedora para mejorar insomnio y dolor en exjugadores de la NFL, aunque su efecto en salud mental no fue significativo. La modalidad telefónica facilita el acceso.
Zimet et al. (2023)	Retirement from elite sport: factors associated with adjustment and holistic health outcomes	Encuesta a 483 deportistas retirados de diversos deportes evaluando salud mental y factores de ajuste a la vida postretirada.	Un 60% experimentó problemas de salud mental en la transición postretirada. La jubilación repentina predijo mayores dificultades; factores como identidad atlética y ambiente de equipo facilitaron el ajuste.	La retirada repentina es un predictor de ajuste difícil en deportistas. Es necesario abordar salud mental y contexto en los programas de apoyo para atletas, personalizando intervenciones según características individuales y de equipo.
Morán y Chica (2023)	Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto	Encuesta a 53 atletas de baloncesto y entrevista a 3 entrenadores	Los deportistas presentan niveles considerables de obesidad, disminución en sus habilidades deportivas y problemas psicológicos debido a la inactividad.	Es esencial desarrollar estrategias de desentrenamiento adaptadas a las capacidades individuales de los deportistas para facilitar su transición a la retirada
Batty et al. (2023)	Dementia in former amateur and professional contact sports participants: Population-based cohort study, systematic review, and meta-analysis	Exdeportistas de contacto, tanto amateurs como profesionales, mediante un estudio de cohorte poblacional, una revisión sistemática y un meta-análisis	Los participantes en deportes de contacto tenían un riesgo significativamente mayor de desarrollar demencia en comparación con la población general	La práctica de deportes de contacto, especialmente a nivel profesional, está asociada con un aumento en la incidencia de demencia, sugiriendo la necesidad de estrategias preventivas y de monitoreo en esta población.
Brockett et al. (2024)	Factors that influence mental health and well-	Se recopilaron datos cuantitativos mediante	Los resultados indican que la salud mental y el bienestar de estos	Importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento y



	being of high-performance athletes from Olympic or Paralympic sport who have transitioned out of national-level or international-level sport: A mixed methods approach	encuestas en línea (WEMWBS y AIMS) y entrevistas semiestructuradas, abarcando una amplia gama de deportes de 53 atletas australianos de élite retirados.	atletas están influenciados por factores como la identidad atlética, la planificación de la retirada y el apoyo social.	programas de apoyo personalizados para facilitar una transición saludable a la vida post-deportiva.
Scull-Ortiz et al. (2024)	Bienestar psicológico, preparación para el retiro y vínculo deportivo en nadadores de la selección nacional cubana	La muestra estuvo integrada por 31 nadadores a quienes se les aplicó un cuestionario relacionado con el bienestar psicológico.	La planificación al retiro y el mantener vínculos deportivos se asocia con un mayor bienestar psicológico.	Diseñar estrategias de intervención para los atletas retirados (planificación y vínculo deportivo)
León et al. (2024)	Estado de los exdeportistas en situaciones de discapacidad físico-motora: la necesidad del desentrenamiento deportivo	8 exdeportistas con discapacidad físico-motora. Se aplicaron encuestas pruebas antropométricas, médicas, de laboratorios y funcionales	Existen limitaciones para afrontar el desentrenamiento como un proceso formativo, pedagógico y social. No cuentan con información suficiente sobre este proceso y tienen carencia de proyectos significativos	Se requiere diseñar un proceso de desentrenamiento ajustado a estas carencias.
Oulevey et al. (2024)	The design of a career transition psychological support program for retired Olympic athletes in Japan	Veinticuatro mujeres atletas que compitieron en los Juegos Olímpicos entre 1996 y 2016 participaron en un taller de tres sesiones que abordó transiciones de carrera en el deporte, dificultades psicológicas post-retiro y estrategias de afrontamiento.	Los resultados sugieren que aumentar el conocimiento facilita que los atletas retirados busquen ayuda profesional.	Se requiere desarrollar actividades formativas sobre la retirada deportiva y sus implicaciones, así como afrontarlo y adaptarse al nuevo ciclo.
Haslam et al. (2024)	"I'm more than my sport": Exploring the dynamic processes of identity change in athletic retirement	21 ex atletas de élite competitivos y exitosos. Participaron en un programa psicoeducativo de una sesión y entrevista que exploró los desafíos de la transición fuera del deporte.	El apoyo social y la construcción de una identidad post-deportiva sólida son cruciales para una transición exitosa	Es esencial proporcionar apoyo psicológico y oportunidades de desarrollo personal para los atletas que se retiran, facilitando su adaptación a nuevas identidades y roles fuera del ámbito deportivo
Mesquita da Silva et al. (2024)	Barreras para el desapego de una carrera deportiva: un análisis fenomenológico interpretativo con jugadores de fútbol de nivel	Se entrevistaron a 4 exfutbolistas de élite retirados.	Dificultades para desprenderse de sus objetivos profesionales durante la transición a la retirada del deporte: i) el miedo a ser olvidados; ii) el intento de crear un vínculo para una futura implicación como futuras entrenadoras; iii) la creencia de que como practicantes disfrutaban de un rol muy gratificante; iv) la presión social para seguir practicando a un nivel deportivo de élite.	Con el acercamiento de la edad de la retirada los atletas pueden beneficiarse de intervenciones psicológicas que ayuden a esta transición de carrera.
Carrillo-Trujillo & Paz-Llanos (2024)	Retiro deportivo: Transición en futbolistas mexicanos de tercera división profesional	22 futbolistas (hombres), entre los 16 a 21 años de edad. Se utilizó el Cuestionario de Adaptación a la Retirada Deportiva (CARD)	Los futbolistas no tendrían dificultades en la retirada deportiva. No se encontraron diferencias significativas entre los que solo se dedican al deporte y los que estudian y hacen deporte	Hay deportistas que se adaptan bien, aunque sería importante indagar que herramientas o procesos de adaptación consideran poseer para tener un retiro adecuado. También puede haber una sobre estimación de la retirada.
Nurhidayah et al. (2024)	Relación entre los niveles de motivación del ejercicio y la calidad de vida durante el retiro del deporte de élite	81 deportistas retirados de pencak silat, entre 25 y 60 años. Se utilizaron el Cuestionario de Regulaciones de Ejercicio (BREQ-3) y el The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF	Existe una relación positiva entre la motivación para hacer ejercicio y la calidad de vida	Cuanto mayor es la motivación de los deportistas retirados para entrenar, mejor es la calidad de vida de los ex deportistas. Estas cuestiones son importantes atender para beneficiar a los ex deportistas
Papathomas et al. (2025)	Body image experiences in retired Olympians: Losing the embodied self.	31 atletas de élite retirados, incluidos 23 exolímpicos participaron en una entrevista semiestructurada.	Se destacan 4 temas: 1) El legado de una cultura de la conciencia corporal; 2) La lucha por la "normalidad"; 3) La pérdida del cuerpo como pérdida del yo; 4) La búsqueda de nuevos significados e identidades	Aceptar la inevitabilidad de los cambios físicos en la jubilación y encontrar nuevos significados e identidades se consideraron estrategias de afrontamiento eficaces. Diseñar estrategias y políticas que faciliten la adaptación a los cambios corporales tras la retirada del deporte.

Le Roux et al. (2025)	Shoulder and knee surgery doubles risk of osteoarthritis in retired professional rugby players	146 jugadores de rugby profesionales retirados y grupo de control de 52 personas sin lesiones. Exámenes clínicos para diagnosticar artrosis de hombro y rodilla, cuestionarios y evaluaciones funcionales y registros de cirugías previas de hombro y rodilla.	El 14% presentaba artrosis de hombro clínica y el 23% artrosis de rodilla clínica. Cada cirugía de hombro duplicó las probabilidades de desarrollar artrosis de hombro, y cada cirugía de rodilla duplicó las probabilidades de artrosis de rodilla. Estas cuestiones afectan el bienestar de las personas.	Estos hallazgos destacan el impacto a largo plazo de las cirugías en la salud de los jugadores retirados.
Jönsson et al. (2025)	Changes in cardiac function after elite-sports retirement	En 2007, 13 atletas de élite activos en balonmano o fútbol se sometieron a imágenes de resonancia magnética cardíaca (RMC) y prueba de ejercicio cardiopulmonar (PECP). Estas pruebas se repiten en el 2023.	Tras 11 años de retiro, hay una disminución del VO_2 pico, volumen telediastólico, y el volumen telesistólico. La presión arterial diastólica aumentó, la energía potencial utilizada por latido disminuyó, mientras que se observó un aumento tanto de la contractilidad miocárdica como de la eficiencia ventricular.	El corazón del atleta retirado, en reposo, utiliza menos energía mecánica por cada latido. El aumento de la contractilidad sugiere que los atletas retirados presentaron una mayor actividad simpática en reposo, con una reserva de contractilidad reclutable reducida, lo que probablemente afectará su capacidad para el ejercicio.
Cuenca et al. (2025)	Una visión cualitativa de la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal	Entrevista en profundidad aplicada a 16 exjugadores de la Liga Asobal retirados en los últimos 7 años (todos españoles y varones; edad media 40.81 ± 4.63 años).	Todos los participantes continuaron su formación académica tras la educación obligatoria. El estatus social proporcionado por el balonmano profesional se consideró un recurso clave para la búsqueda de empleo.	En balonmano profesional, mantener un equilibrio entre formación académica y actividad deportiva de alto nivel favorece la transición postdeportiva y la diversificación de oportunidades.

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

La identidad deportiva, cuando es unidimensional y está fuertemente marcada, puede llevar a dificultades significativas en la adaptación y salud mental de los deportistas tras su retirada, generando crisis de identidad, pérdida de autoestima y problemas emocionales como ansiedad y depresión. Esta problemática se agrava cuando los deportistas, como las gimnastas o aquellos en deportes adaptados, dependen exclusivamente de su identidad en el deporte, limitando su desarrollo en otras áreas de la vida. En cambio, aquellos que cultivan una identidad multidimensional, involucrándose en estudios o trabajos paralelos, tienden a adaptarse mejor a la transición post deportiva. Las carreras duales, combinando deporte y educación, ofrecen una mejor preparación para la retirada, aunque se enfrentan a desafíos como la falta de apoyo y políticas que faciliten esta integración, especialmente en la etapa preuniversitaria. Es esencial implementar estrategias y apoyos que promuevan una identidad más equilibrada y planes de retirada bien estructurados para mitigar los impactos negativos del fin de la carrera deportiva.

Los deportistas profesionales a menudo no planifican adecuadamente su retirada debido a factores psicológicos, emocionales y sociales, lo que puede tener consecuencias negativas en su adaptación a la vida post deportiva, incluyendo dificultades en su bienestar emocional y estabilidad económica. Esta falta de planificación se ve influenciada por la pérdida de identidad, miedo al cambio, optimismo desmedido y presión social, entre otros. Para mitigar estos riesgos, es fundamental que los deportistas inicien una planificación gradual durante su carrera activa, con apoyo de familiares, entrenadores y entidades deportivas. Este proceso debe incluir asesoramiento en aspectos ocupacionales, financieros y personales, y fomentar el uso de estrategias de afrontamiento activas y la transferencia de habilidades desarrolladas durante su carrera deportiva, facilitando así una transición más fluida y exitosa hacia su vida post deportiva.

La retirada deportiva puede impactar negativamente las relaciones sociales y familiares del deportista, debido a la pérdida de redes sociales dentro del contexto deportivo y a conflictos interpersonales que surgen durante la adaptación a una nueva rutina. Este proceso puede generar tensiones, especialmente si las expectativas de los seres queridos no coinciden con las necesidades del deportista retirado, afectando la dinámica familiar y requiriendo una renegociación de roles. Sin embargo, una red de apoyo social sólida y programas de transición adecuados pueden facilitar la adaptación postretirada ayudando al deportista a encontrar un nuevo equilibrio y desarrollar nuevas relaciones fuera del ámbito deportivo.



Cuidar la salud mental durante la retirada deportiva es crucial, ya que los deportistas pueden enfrentar trastornos como ansiedad, estrés, y depresión, así como sentimientos de pérdida y menor bienestar psicológico. Una preparación anticipada y un enfoque positivo hacia la nueva etapa pueden facilitar la adaptación, aunque algunos grupos son más vulnerables a la angustia psicológica, especialmente si enfrentan comorbilidades o falta de apoyo. La intervención psicológica, la planificación de una nueva carrera y el apoyo social son fundamentales para un ajuste exitoso, destacando la importancia de programas preventivos en los clubes o entidades deportivos.

La retirada deportiva conlleva varios desafíos de salud general asociados a la salud mental que requieren una atención integral. Los deportistas a menudo no realizan un desentrenamiento, lo que puede llevar a un aumento de peso y disminución de la masa muscular, y pueden enfrentar cambios corporales significativos que afectan su autoimagen y salud mental. También puede haber una ausencia de Transición Corporal Atlético, con una falta de aceptación del cuerpo tras la retirada. Las mujeres deportistas, además, pueden enfrentar disfunciones menstruales que persisten tras la retirada, impactando su fertilidad. Problemas físicos, como el dolor crónico y las lesiones, son comunes, especialmente en deportes de contacto, y estos pueden afectar tanto la salud física como mental. Además, las conmociones cerebrales y la exposición a impactos pueden llevar a dificultades cognitivas y un mayor riesgo de demencia. Por lo tanto, es crucial que los deportistas retirados cuenten con programas de rehabilitación y apoyo que aborden tanto su salud física como mental, para asegurar una transición más saludable y una mejor calidad de vida.

Hay que rescatar que el impacto de la retirada deportiva varía significativamente según diferencias individuales y circunstancias específicas. Factores como el género, la discapacidad, la edad, los recursos económicos, la voluntariedad, la satisfacción y las características culturales influyen en cómo los deportistas enfrentan esta transición. Las mujeres pueden enfrentar desafíos adicionales debido a estereotipos de género y menor profesionalización, mientras que los jóvenes suelen tener menos tiempo para planificar y más para adaptarse a su retirada. Los deportistas con discapacidad enfrentan barreras adicionales en la transición postdeportiva, lo que resalta la importancia de estrategias inclusivas y multidimensionales de acompañamiento. Los deportistas adultos de alto nivel a menudo cuentan con más recursos, lo que puede facilitar su adaptación, aunque también enfrentan mayores dificultades debido a la intensa identidad deportiva. El nivel económico previo también juega un papel crucial; los deportistas con menos recursos económicos tienden a tener una adaptación más complicada. Además, la voluntariedad de la retirada afecta su impacto emocional, siendo involuntarias más problemáticas. Una valoración positiva de la carrera y una planificación adecuada pueden mejorar la adaptación a la retirada, subrayando la importancia de prepararse tanto económica como emocionalmente. Asimismo, el contexto sociocultural y las políticas deportivas de cada país condicionan de manera decisiva las oportunidades de inserción laboral, el acceso a apoyos institucionales y la percepción social de la retirada, lo que subraya la necesidad de enfoques sensibles a las particularidades culturales y estructurales en el acompañamiento a los deportistas.

Por lo tanto, la retirada deportiva constituye un fenómeno complejo que trasciende la esfera individual y no puede entenderse únicamente como resultado de las decisiones personales del deportista. Como se ha podido comprobar, en este proceso intervienen múltiples factores que interactúan de manera dinámica y condicionan la adaptación a la vida postdeportiva. La combinación de estas variables genera desigualdades significativas que ponen de manifiesto el peso de las instituciones y entidades deportivas en la configuración de trayectorias más o menos favorables.

La existencia de programas institucionales específicos e inclusivos —que contemplen las carreras duales, acompañamiento psicológico, orientación laboral, preparación financiera y soporte en ámbitos como la maternidad o la discapacidad— facilita transiciones más positivas y reduce el riesgo de problemáticas psicológicas y sociales en la etapa posterior a la competición. Sin embargo, la ausencia o limitada implementación de estas políticas sitúa en situación de vulnerabilidad a amplios sectores de la población deportista, especialmente a mujeres, personas con discapacidad, quienes presentan problemas de salud física o mental, deportistas de deportes minoritarios, así como a quienes provienen de contextos económicos desfavorecidos o de países con sistemas deportivos con recursos de apoyo insuficientes.

En este sentido, el papel de las instituciones deportivas, educativas y de salud es crucial. No se trata únicamente de promover políticas de asistencia individual, sino de desarrollar estrategias integrales que contemplen las diferentes particularidades estudiadas. Programas adaptados a estas realidades no



solo promueven la planificación de la retirada y la continuidad académica y laboral, sino que también favorecen la construcción de redes de apoyo que contrarresten el aislamiento social y potencien la resiliencia en la etapa de transición.

Asimismo, la sensibilización social y cultural respecto a la importancia de acompañar a los deportistas en este proceso es un aspecto clave para garantizar la equidad y sostenibilidad de las políticas. El reconocimiento de que la retirada deportiva es un proceso multifactorial y socialmente condicionado permite avanzar hacia un modelo más inclusivo en el que las entidades deportivas asuman su corresponsabilidad en la preparación y acompañamiento de la transición. De este modo, se reducen las brechas de vulnerabilidad y se promueve una adaptación saludable, satisfactoria y sostenible para todos los colectivos de deportistas.

Limitaciones y perspectivas de futuro

La evaluación del riesgo de sesgo en 73 estudios, realizada mediante una lista de verificación adaptada de los criterios de Kmet et al. (2004), evidenció una calidad metodológica globalmente sólida. En promedio, los estudios cumplieron con 7 de los 9 ítems considerados. Del total, el 68.5 % ($n = 50$) fue clasificado con bajo riesgo de sesgo (≥ 7 ítems cumplidos), el 26 % ($n = 19$) con riesgo moderado (5–6 ítems), y solo el 5.6 % ($n = 4$) presentó alto riesgo metodológico (≤ 4 ítems).

Las fortalezas más consistentes se observaron en la descripción de las características de los participantes y los criterios de elegibilidad, reportadas en el 100 % ($n = 73$) de los estudios. Asimismo, más del 90 % ($n \geq 66$) cumplió con la utilización de instrumentos apropiados, análisis estadístico adecuado y presentación clara de los resultados.

Sin embargo, se identificaron debilidades metodológicas recurrentes: solo el 43.8 % ($n = 32$) informó sobre abandonos o pérdidas muestrales, el 34.2 % ($n = 25$) abordó explícitamente el control de variables contaminadoras, y únicamente el 22 % ($n = 16$) describió procedimientos de asignación aleatoria o intervenciones cuando resultaba pertinente.

Estas limitaciones fueron particularmente frecuentes en estudios cualitativos o transversales, y sugieren que existen aspectos críticos que deben fortalecerse. Se recomienda que futuras investigaciones incrementen la transparencia en el reporte de procedimientos de muestreo, el control de sesgos y el reconocimiento de limitaciones, con el objetivo de mejorar la validez interna y externa de la evidencia en el contexto de la retirada deportiva.

Adicionalmente, en la presente revisión se identifican varias limitaciones que se podrían tener presente en investigaciones futuras. En primer lugar, principalmente las investigaciones se basan en estudios transversales, lo que dificulta la comprensión de los efectos a largo plazo en la salud mental, física y emocional de los deportistas, por lo que se requieren estudios longitudinales. Además, la mayoría de los estudios se concentran en deportes populares como el fútbol, dejando de lado disciplinas menos conocidas, lo que limita la generalización de los resultados, por lo que es necesario aumentar la investigación sobre deportes menos estudiados. También se destaca la falta de atención a las diferencias de género, la cultura y del contexto socioeconómico, así como la escasez de estudios centrados en grupos vulnerables, como deportistas con discapacidades. Aunque se han identificado problemas relacionados con la retirada, hay una carencia de estudios que evalúen la eficacia de las intervenciones diseñadas para facilitar una transición exitosa. Adicionalmente sería positivo estudiar experiencias de éxito y analizar los factores o herramientas que lo integran. Se sugiere la necesidad de realizar investigaciones más inclusivas y multidisciplinarias, desarrollar programas de intervención específicos y evaluar la eficacia de políticas y programas de apoyo institucional para mejorar la preparación de los deportistas para la vida postdeportiva. Como señala Voorheis et al. (2023), existe una brecha entre los programas de prevención y transición, cuestiones que requieren ser tratadas en futuros trabajos.

Aplicabilidad

La revisión sobre la retirada deportiva tiene amplia aplicabilidad práctica para deportistas, entrenadores, psicólogos del deporte, instituciones deportivas y entidades gubernamentales. Sus hallazgos pueden



emplearse para: desarrollar programas que faciliten la planificación de la retirada, abordando tanto los aspectos emocionales como financieros; incorporar contenidos sobre planificación de la transición en la formación de directores deportivos, entrenadores y psicólogos del deporte, con el fin de optimizar el apoyo a los deportistas; capacitar a las familias mediante cursos o talleres; establecer políticas y normativas que promuevan una identidad multidimensional y proporcionen soporte adecuado durante y después de la carrera deportiva; y sensibilizar a deportistas, familiares y comunidades sobre la importancia de planificar la retirada y los riesgos asociados a una identidad deportiva unidimensional.

Financiación

Los autores declaran que no han recibido financiación para la realización de este estudio.

Referencias

- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 61-75. [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(02\)00050-x](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(02)00050-x)
- Álvarez, Z. (2011). Inserción laboral de los futbolistas de élite tras su retirada. *AGON, International Journal of Sport Sciences* 1(2), 115-128. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6703247>
- Barker, D., Barker-Ruchti, N., Rynne, S., & Lee, J. Y. (2014). Moving out of sports : A sociocultural examination of olympic career Transitions. *International Journal of Sports Science y Coaching*, 9(2), 255-270. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.255>
- Barth, M., Güllich, A., Forstinger, C. A., Schlesinger, T., Schröder, F. G., & Emrich, E. (2021). Retirement of professional soccer players – A systematic review from social sciences perspectives. *Journal of Sports Sciences*, 39(8), 903-914. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1851449>
- Batty, G. D., Frank, P., Kujala, U. M., Sarna, S. J., & Kaprio, J. (2023a). Suicide and depression in former contact sports participants: population-based cohort study, systematic review, and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 60, 102026. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102026>
- Batty, G. D., Frank, P., Kujala, U. M., Sarna, S. J., Valencia-Hernández, C. A., & Kaprio, J. (2023b). Dementia in former amateur and professional contact sports participants: population based cohort study, systematic review, and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 61, 102056. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102056>
- Brockett, C. L., Stansen, C., Bourke, M., Du Preez, E., Arnold, P., & Rice, S. M. (2024). Factors that influence mental health and well-being of high-performance athletes from Olympic or Paralympic sport who have transitioned out of national level or international level sport: A mixed methods approach. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10, e001991. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001991>
- Brown, C., Webb, T. L., Robinson, M. D., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.005>
- Buckley, G. L., Hall, L. E., Lassemillante, A. M., Ackerman, K. E., & Belski, R. (2019). Retired athletes and the intersection of food and body: a systematic literature review exploring compensatory behaviours and body change. *Nutrients*, 11(6), 1395. <https://doi.org/10.3390/nu11061395>
- Cano-Giraldo, S., Ascuntar-Viteri, J. D., Quintero, J. D., Rodríguez-Hernández, A. F., Cadavid, A. M., López-Betancourt, S., Acosta-Aroyave, N., & Rojas Jaramillo, A. (2025). Perfil fisiológico de ciclistas de ruta élite femeninas de Antioquia, Colombia: Un estudio transversal. *Retos*, 72, 116571. <https://doi.org/10.47197/retos.v72.116571>
- Carapinha, A., Torregrossa, M., Mendes, P., & Travassos, B. F. R. (2018). A retrospective analysis of retirement of football players in Portugal. *Motricidade*, 14(4), 74-85. <http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.14982>
- Carlin, M., & Garcés de los Fayos, E. (2011). *El proceso de retirada y ajuste vital en deportistas de alto rendimiento*. Wanceulen
- Carrillo Trujillo, C. D., & Paz Llanos, G. P. (2024). Retiro deportivo: Transición en futbolistas mexicanos de tercera división profesional. *Retos*, 51, 849-855. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.95186>

- Christophilakis, A. M., Kuryluk, J., & Hunt, A. (2021). The impact of retirement from sport on dance athlete's psychosocial and physical health: A scoping review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 102(10), e119. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2021.07.476>
- Cosh, S., Crabb, S., & Tully, P. J. (2015). A champion out of the pool? A discursive exploration of two Australian Olympic swimmers' transition from elite sport to retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 33-41. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.006>
- Cox, R.H (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Crook, R., Coffee, P., Bank, C., Neely, K. C., Hartley, C., Haslam, C., & Tamminen, K. A. (2025). Transitioning out of elite sport: The central role of groups in support experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102873. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102873>
- Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Una visión cualitativa de la retirada deportiva de los jugadores de balonmano de la Liga Asobal. *Retos*, 72, 117068. <https://doi.org/10.47197/retos.v72.117068>
- Cunningham, J., Broglio, S. P., O'Grady, M., & Wilson, F. (2020). History of sport related concussion and long-term clinical cognitive health outcomes in retired athletes: a systematic review. *Journal of Athletic Training*, 55(2), 132-158. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-297-18>
- De Subijana-Hernández, C. L., Moro, M. B., & Muniesa, C. A. (2018). La retirada deportiva en deportes colectivos: comparativa profesionales y amateurs. *Sport TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 41-46. <https://doi.org/10.6018/321851>
- Dimoula, F., Torregrossa, M., Psychountaki, M., & González, M.D. (2013). Retiring from elite sports in Greece and Spain. *Spanish Journal of Psychology*, 16. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.18>
- Duque-Ingunza, A., y Dosil, J. (2017). Variables que influyen en la transición deportiva: Un estudio con futbolistas en activo y exfutbolistas de la primera división de la LFP. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 13-24. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/313831>
- Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45-59. [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(02)00046-8)
- Espahbodi, S., Hogervorst, E., Macnab, T. P., Thanoon, A., Fernandes, G. S., Millar, B., Duncan, A., Goodwin, M., Batt, M., Fuller, C. W., Fuller, G., Ferguson, E., Bast, T., Doherty, M., & Zhang, W. (2023). Heading frequency and risk of cognitive impairment in retired male professional soccer players. *JAMA network open*, 6(7), e2323822. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.23822>
- Filbay, S. R., Pandya, T., Thomas, B., McKay, C., Adams, J., & Arden, N. K. (2019). Quality of life and life satisfaction in former athletes: A systematic review and meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(11), 1723-1738. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01163-0>
- Fraser, L., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2010). A longitudinal analysis of the transition to retirement from elite sport: Athletic identity, life satisfaction and career indecision. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, e174. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.366>
- Furie, K., Park, A. L., & Wong, S. E. (2023). Mental health and involuntary retirement from sports post-musculoskeletal injury in adult athletes: a systematic review. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 16(5), 211-219. <https://doi.org/10.1007/s12178-023-09830-6>
- García-Naveira, A. & Rivas, C. (2023). Juguetes rotos, del éxito al fracaso: el lado más humano de los deportistas de élite. En D. Peris-DelCampo, M. Roffé, P. Jodrá y F. García-Ucha (Eds.), *Salud Mental y Psicología del deporte: Fundamentos básicos* (pp. 69-78). Editorial Imaginante
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., Díaz-Morales, J. F., & Merino, M. (2024). *Matutinidad-vespertinidad en atletas de élite entre 13 y 16 años*. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a3>
- Giannone, Z. A., Haney, C. J., Kealy, D., & Ogrodniczuk, J. S. (2017). Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(7), 598-601. <https://doi.org/10.1177/0020764017724184>
- González, M. D. & Bedoya, J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 61-69. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119246004.pdf>
- González, M.D. & Torregrossa, 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. https://www.redalyc.org/pdf/3111/Resumenes/Resumen_311126264007_1.pdf



- González, M.D. & Torregrossa, M. (2023). La retirada del deporte: ¿qué sucede cuando llega el punto y final del deporte de alta competición? En D.Peris-DelCampo, M. Roffé, P. Jodrá y F. García-Ucha (Eds.), *Salud Mental y Psicología del deporte: Fundamentos básicos* (pp. 79-87). Editorial Imaginante
- Guerrero, M., & Martin, J. (2018). Para sport athletic identity from competition to retirement: A brief review and future research directions. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 29(2), 387-396. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.01.007>
- Haslam, C., Lam, B. C. P., Yang, J., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Cruwys, T., Boen, F., Mertens, N., De Brandt, K., Wang, X., Mallett, C. J., & Fransen, K. (2021). When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102049. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102049>
- Haslam, C., McAulay, C., Cooper, D., Mertens, N., Coffee, P., Hartley, C., Young, T., La Rue, C. J., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Cruwys, T., Bentley, S. V., Mallett, C. J., McGregor, M., Williams, D., & Fransen, K. (2024). "I'm more than my sport": Exploring the dynamic processes of identity change in athletic retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 73, 102640. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102640>
- Iglesias, C., & de la Villa Moral, M. (2021). *Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional*. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- Jönsson, C., Bramell, A., Arvidsson, P., Heiberg, E., & Steding-Ehrenborg, K. (2025). Changes in cardiac function after elite-sports retirement. *Journal of Cardiovascular Magnetic Resonance*, 27(Supplement 1), 101375. <https://doi.org/10.1016/j.jocmr.2024.101375>
- Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis, Y., & Latinjak, A. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 68-74.
- Kmet, L. M., Cook, L. S., y Lee, R. C. (2004). *Standard quality assessment criteria for evaluating primary research papers from a variety of fields*. Alberta Heritage Foundation for Medical Research. <https://doi.org/10.7939/R37M04F16>
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M., & O'Halloran, P. (2019). The end of a professional sport career: Ensuring a positive transition. *Journal of Sport Management*, 33(6), 518-529. <https://doi.org/10.1123/jsm.2019-0023>
- Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). Investigating elite end of athletic career transition: A systematic review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(3), 291-308. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>
- Lally, P. S. (2007). Identity and athletic retirement : A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85-99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>
- Lavallee, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119-141. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- León, B. B., Estrada, R. J., Hechavarria, D. D., Bestard, A., & Hechavarria-Reyes, D. (2024). Estado de los exdeportistas en situaciones de discapacidad físico-motora: la necesidad del desentrenamiento deportivo. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(1), e1568
- Le Roux, J., Anema, F., Janse van Rensburg, D. C., Kerkhoffs, G., & Gouttebauge, V. (2023). Health conditions among retired elite rugby players: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(3), e001573. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001573>
- Le Roux, J., Janse van Rensburg, D. C., Kemp, S., Lambert, M., Readhead, C., Stokes, K., Viljoen, W., Kerkhoffs, G., & Gouttebauge, V. (2025). Shoulder and knee surgery doubles risk of osteoarthritis in retired professional rugby players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(4), 403-410. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2025.03.015>
- López, C. V., Echeverry, J. G., López, Z. P., Barco, L. V., & Caicedo, M. V. (2022). Procesos de transición hacia el retiro deportivo: una revisión sistemática usando la herramienta PRISMA. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(3), 189-211. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15708>
- Luies, N., Orchard, J. J., Driscoll, T., Sahdra, S. K., Cheng, J., Davis, A. J., & Orchard, J. W. (2023). Sheffield shield cricketers live longer than the age-matched general Australian male population. *Indian Journal of Orthopaedics*, 57(10), 1613-1618. <https://doi.org/10.1007/s43465-023-00925-3>



- Maciá-Andreu, M.J., Vaquero-Cristóbal, R., Meroño, L. *et al.* (2023). Self-perception of dual career barriers and athletic identity in student-athletes with disabilities according to disability type and level of professionalization. *Scientific Reports*, 13, 20531. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-47881-4>
- Mannes, Z. L., Ferguson, E. G., Ennis, N., Hasin, D. S., & Cottler, L. B. (2023). Pain acceptance among retired national football league athletes: Implications for clinical intervention. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(1), 27–40. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0061>
- Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell, L. E., Ferguson, E. G., Edwards, M. E., & Ennis, N. (2019). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 265–294. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162>
- Martin, L., Fogarty, G., & Albion, M. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.798371>
- McHugh, C., Hind, K., Davey, D., & Wilson, F. (2019). Cardiovascular health of retired field-based athletes: a systematic review and meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(8), 2325967119862750. <https://doi.org/10.1177/2325967119862750>
- Mesquita da Silva, S., Vann, S., Días, C., & Fonseca, A. (2024). Barreras para el desapego de una carrera deportiva: un análisis fenomenológico interpretativo con futbolistas de élite retiradas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 169-181. <https://doi.org/10.6018/cpd.545441>
- Miller, L., & Buttell, F. P. (2018). Are NCAA division I athletes prepared for end of athletic career transition? A literature review. *Journal of evidence-informed social work*, 15(1), 52–70. <https://doi.org/10.1080/23761407.2017.1411305>
- Mihovilovic, M. A. (1968). Status of former sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73-96.
- Moher, D., Liberati A, Tetzlaff J., & Altman DG. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses : the PRISMA statement. *Open Medicine*, 3(2),123-130. <https://www.bmj.com/content/339/bmj.b2535>
- Morán, G. X., & Chica, M. G. (2023). Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 2223-2241. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.749>
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrour, F., Vaeszmosavi, M., Pühse, U. & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>
- Nose-Ogura, S., Yoshino, O., Kamoto-Nakamura, H., Kanatani, M., Harada, M., Hiraike, O., Saito, S., Fujii, T., & Osuga, Y. (2023). Age and menstrual cycle may be important in establishing pregnancy in female athletes after retirement from competition. *The Physician and Sports Medicine*, 1–6. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/00913847.2023.2199687>
- Nurhidayah, D., Prasetyo, Y., Sutapa, P., Mitsalina, D., Yuliana, E., Pambudi, T., & Nurhidayah, D. (2024). Relación entre los niveles de motivación del ejercicio y la calidad de vida durante el retiro del deporte de élite. *Retos*, 56, 433–438. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103802>
- Oulevey, M., Lavalley, D., Ojio, Y., & Kohtake, N. (2024). The design of a career transition psychological support program for retired Olympic athletes in Japan. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 7-10. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.01.001>
- Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2012.687053>
- Papathomas A, Petrie T, Moesch K, & Newman HJH (2025). Body image experiences in retired Olympians: Losing the embodied self. *Psychology of Sport and Exercise*, 77:102792. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102792>
- Plateau, C. R., Petrie, T. A. & Papathomas, A. (2017). Exercise attitudes and behaviours among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 111-115. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.01.001>
- Pichler, E. M., Ewers, S., Ajdacic-Gross, V., Deutschmann, M., Exner, J., Kawohl, W., Seifritz, E., & Claussen, M. C. (2023). Athletes are not at greater risk for death by suicide: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(5), 569–585. <https://doi.org/10.1111/sms.14316>



- Puig, N., & Vilanova, A. (2006). Deportistas olímpicos y estrategias de inserción laboral. Propuesta teórica, método y avance de resultados. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 63–83. <https://doi.org/10.3989/ris.2006.i44.28>
- Roberts, K., Kuhlman, K., Byrd, M., & Hunt, T. (2023). The influence of athletic identity on mental health symptoms during retirement from sport. *Journal of Sport Rehabilitation*, 32(5), 630–634. <https://doi.org/10.1123/jsr.2022-0362>
- Roffé, M. (2019). *¿Y después del retiro qué? Salud mental y resiliencia en el deporte*. Lugar Editorial
- Sabin, E., Stokowski, S., Corr, C., Berg, B. K., & Hutchinson, M. (2023). Concluding athletic careers: Post-athletic transitions in the Atlantic Coast Conference. *Journal of Applied Sport Management*, 15(3), 3. <https://doi.org/10.7290/jasm-2023-V15-I3-ixWm>
- Schaffert, J., LoBue, C., Fields, L., Wilmoth, K., Didehbani, N., Hart, J., Jr, & Cullum, C. M. (2020). Neuropsychological functioning in ageing retired NFL players: a critical review. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England)*, 32(1), 71–88. <https://doi.org/10.1080/09540261.2019.1658572>
- Schmid, J., Conzelmann, A., Engel, R., Kuettel, A., & Schmid, M. J. (2023). Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years. *Frontiers in Psychology*, 14, 1176573. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176573>
- Scull-Ortiz, A. B., García-Ucha, F. E., Cañizares-Hernández, M., Millán-Caballero, R., & Rodríguez-González, M. A. (2024). Bienestar psicológico, preparación para el retiro y vínculo deportivo en nadadores de la selección nacional cubana. *Ciencias de la Actividad Física (Talca)*, 25(2). <http://dx.doi.org/10.29035/rcaf.25.2.7>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395–412. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2009.9671916>
- Stambulova, N., Ryba, T., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The International Society of Sport Psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(3). <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Stephan, Y., Torregrossa, M., & Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73–83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
- Torregrossa, M., Boixadós, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(02)00052-3)
- Torregrossa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Olid, C. S. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>
- Torregrossa, M., Reguela, S., & Mateos, M. (2020). Career assistance programmes. En D. Hackfort and R.J. Schinke (Eds.), *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (pp. 73–88). Routledge
- Tu'mah, H. A. A., & Al-Zamile, A. H. H. J. (2025). Explorando la capacidad predictiva de la autoeficacia percibida en el fútbol: Implicaciones para la selección de jugadores e interpretación del rendimiento competitivo. *Retos*, 68, 116380. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.116380>
- Valenzuela, F. K., Rivadeneira, S. E., Indacochea, J. C., & Llerena, M. G. (2025). Planificación deportiva en alto rendimiento: variables metodológicas en el entrenamiento. *Revista InveCom*, 5(4), e14844615. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14844615>
- van der Poel, W. J., Macken, A. A., Eygendaal, D., Buijze, G. A., & van den Bekerom, M. P. J. (2025). Why do patients not return to sports or work after anatomical or reverse total shoulder arthroplasty? A systematic review and meta-analysis. *JSES International*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jseint.2025.05.028>
- Van Ramele, S., Aoki, H., Kerkhoffs, G. M., & Gouttebarger, V. (2017). Mental health in retired professional football players: 12-month incidence, adverse life events and support. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.009>
- Voorheis, P., Silver, M., & Consonni, J. (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PloS One*, 18(9), e0291683. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>



- Wanberg, L. J., Thomas, S. J., Reid, M., Rottapel, R., von Ash, T., Jones, N., Brar, L., Beidas, R., Rueschman, M., Edwards, R. R., Buysse, D. J., Redline, S., & Bertisch, S. M. (2023). Adapting brief behavioral treatment for insomnia for former national football league players: A pilot study. *Behavioral Sleep Medicine*, 21(3), 273–290. <https://doi.org/10.1080/15402002.2022.2082429>
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503–523). Fitness Information Technology.
- Yao, P. L., Laurencelle, L., & Trudeau, F. (2020). Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 376–383. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.08.006>
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multidimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17), e36646. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>
- Zhang, Y., Ma, Y., Chen, S., Liu, X., Kang, H. J., Nelson, S., & Bell, S. (2019). Long-term cognitive performance of retired athletes with sport-related concussion: a systematic review and meta-analysis. *Brain Sciences*, 9(8), 199. <https://doi.org/10.3390/brainsci9080199>
- Zimet, D. M., McDuff, D. R., Iannone, V. N., Herzog, T. P., & Moser, R. P. (2023). Retirement from elite sport: factors associated with adjustment and holistic health outcomes. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*, 3(1), 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.ypsc.2023.03.003>

Datos de los autores:

Alejo García Naveira
M^a Dolores González Fernández
Laura Gil Caselles
Jorge Acebes Sánchez

Alejo.garcian@villanueva.edu
madogonzalezfernandez@gmail.com
laura.gilc@um.es
j.acebes.prof@ufv.es

Autor
Autora
Autora
Autor