



# POSGRADOS

## MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA CON MENCIÓN EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

RPC-SO-26-No.634-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

ARTÍCULOS PROFESIONALES DE ALTO NIVEL

TEMA:

ANÁLISIS DEL PROCESO DE TRANSICIÓN  
PSICOSOCIAL DEL RETIRO DE DEPORTISTAS  
DE ÉLITE ECUATORIANOS

AUTORES:

MARÍA BELÉN GARCÍA ARIZAGA  
XAVIER VICENTE ARICHABALA GUALLPA

DIRECTOR:

RICARDO DE LA VEGA MARCOS

CUENCA – ECUADOR  
2024

### **Autores:**



#### **María Belén García Arizaga**

Licenciatura en Educación Física.

Candidata a Magíster en Actividad Física con Mención en Entrenamiento Deportivo por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.  
ma\_belen\_14@hotmail.com



#### **Xavier Vicente Arichabala Gualpa**

Licenciatura en Educación Física.

Candidato a Magíster en Actividad Física con Mención en Entrenamiento Deportivo por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.  
xavier-\_genesis@hotmail.es

### **Dirigido por:**



#### **Ricardo de la Vega Marcos**

Licenciado en Psicología.

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

ricardo.delavega@uam.es

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2024 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

MARÍA BELÉN GARCÍA ARIZAGA

XAVIER VICENTE ARICHABALA GUALLPA

Análisis del proceso de transición psicosocial del retiro de deportistas de élite ecuatorianos



## **DEDICATORIA**

El proceso de este trabajo ha sido una de las mejores experiencias que he podido tener como profesional en el deporte, no hubiera sido posible sin la ayuda de Dios quien puso gente maravillosa a mi alrededor para que este sueño sea posible. Dedico este trabajo a mi familia Lucía, Andrés y Cristina, quienes estuvieron a mi lado alentándome y no dejaron que desmayara, a mi tía Rocío por el gran apoyo para poder seguir esta maestría, a mis líderes y amigos de mi iglesia quienes fueron parte de mi proceso y se que siempre estuve en sus oraciones, a nuestro profe y director Mario quién abrió esta gran puerta en nuestro país para que crezcamos profesionalmente, a mi tutor Ricardo que con una palabra de aliento nos motivó a ser nuestra mejor versión y a mi compañero Xavi quien paso junto a mi escribiendo, practicando, escuchando y su gran apoyo para que culminemos este trabajo.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco especialmente a mi familia, mi madre Lucia, mi hermano Andrés y prima Cristina quienes fueron un gran apoyo cuando quería rendirme, sus palabras y consejos fueron los mejores en cada etapa, y sobre todo por incentivar me valores como la dedicación y constancia, agradezco infinitamente a mi tía Rocío quien me apoyo económicamente para que yo pudiera cumplir este sueño, sin ella no se hubiera dado esta investigación. Así mismo, agradezco a todos mis amigos e iglesia quienes estuvieron orando para que esto se diera, y el gran apoyo y motivación que tuve de cada uno de ellos, pero sobre todo agradezco a Dios quien puso a la gente correcta en mi camino para que yo pudiera avanzar y lograr muchas cosas en este caminar. Por último, agradezco a los deportistas que fueron parte de este estudio, no solo aportaron valiosa información, sino también conocerlos y entrevistarles ha sido una experiencia gratificante, estaré eternamente agradecida con todos, y mis profesores Mario y Ricardo a quienes considero los mejores de su área y grandes personas que impulsan a los demás a seguir sus sueños.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo primero a Dios, por haberme dado la vida y el haberme permitido llegar hasta este momento de mi formación profesional. Agradezco a mi madre, por ser el pilar fundamental de mi vida y por demostrarme su cariño y el apoyo incondicional a pesar de las adversidades que hemos tenido y las diferentes opiniones que hemos tenido, mi madre siempre ha estado a mi lado alentándome para lograr todo lo que me he propuesto. A mi hermana a quien es mi pequeña motivación para superar todo obstáculo para ser mejor, a pesar de que no somos hermanos de sangre, somos hermanos de corazón, mi pequeña hermana que cambió mi vida totalmente, sé que siempre hemos peleado los tres mi madre, mi hermana y yo, pero también hemos compartido los mejores momentos de nuestras vidas, ellas son las personas más importantes que me han motivado a seguir adelante. A mis compañeras que me han dado fuerzas para superar cada problema en mi vida, Magy Paguay, Belén García, Evelin Fajardo, más que compañeras son mis mejores amigas quien me ha apoyado incondicionalmente para luchar por lo que quiero han sido parte de mi vida y hemos vivido momentos de alegría, tristeza pero jamás nos hemos dado la espalda siempre nos hemos apoyado y alentado en todo los proyectos individuales y grupales, porque sin el equipo que hemos logrado formar no hubiera logrado esta meta que hoy es una realidad.

## **AGRADECIMIENTO**

Primero quiero agradecer a Dios ya que fue el pilar fundamental mi vida permitiéndome luchar hasta el final para lograr llegar a este momento único de mi vida, también agradezco a mi madre y mi hermana las dos personas más importantes en mi vida sin su apoyo incondicional no hubiera logrado llegar hasta este punto, siendo Dios el alfarero de mi vida el cual me ha moldeado para llegar y ser un gran profesional, soy la prueba viviente de que si lo sueñas puedes lograrlo mi corazón tranquilo y la humildad de ser quien soy y agradezco a mis tres mejores amigas los cuales con sus palabras de aliento y motivación no permitieron que me rindiera, agradezco a mis maestros por compartir sus conocimientos para lograr cumplir este gran objetivo que con perseverancia y la humildad del corazón logramos llegar hasta el final.

Finalmente agradezco a aquellas personas que creyeron en mí y nunca dudaron de mi capacidad de culminar esta gran parte de mi vida académica, agradezco por las frases que me motivaron a volar por lo más alto “nunca dejes de creer en ti eres capaz de cosas maravillosas” y gracias a todos por creer en mí.

# TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN .....	10
ABSTRACT .....	11
1.INTRODUCCIÓN.....	12
2.DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA.....	14
3.MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	15
3.1 LA TRANSICIÓN .....	16
3.2 LA IDENTIDAD DEPORTIVA.....	17
3.3 CAUSAS DE RETIRO.....	17
TRANSICIÓN NORMATIVA O RETIRO VOLUNTARIO.....	18
TRANSICIÓN NO NORMATIVA O RETIRO INVOLUNTARIO .....	18
4.MATERIALES Y METODOLOGÍA .....	20
4.1 ESTUDIO 1 .....	20
4.1.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	20
4.1.2 PARTICIPANTES .....	20
4.1.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	20
<b>CONDICIONES PREVIAS.....</b>	21
<b>PERIODOS DE TRANSICIÓN.....</b>	21
<b>CONSECUENCIAS.....</b>	22
<b>PROCEDIMIENTOS.....</b>	22
4.1.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	23
4.1.5 RESULTADOS .....	23
4.2 ESTUDIO DOS.....	30
4.2.1DISEÑO.....	30
4.2.2PARTICIPANTES.....	30
4.2.3TÉCNICA E INSTRUMENTO.....	30
4.2.4PROCEDIMIENTO .....	30
4.2.5ANÁLISIS DE INFORMACIÓN .....	31
4.2.6HALLAZGOS.....	31
5.RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	35
6.CONCLUSIONES .....	38
REFERENCIAS.....	39



# ANÁLISIS DEL PROCESO DE TRANSICIÓN PSICOSOCIAL DEL RETIRO DE DEPORTISTAS DE ÉLITE ECUATORIANOS

AUTOR(ES):

MARÍA BELÉN GARCÍA ARIZAGA – XAVIER  
VICENTE ARICHABALA GUALLPA

## RESUMEN

---

El siguiente estudio fue realizado con el método mixto cuantitativo-cualitativo con el objetivo de conocer el proceso de transición que viven los deportistas ecuatorianos fuera del deporte y obtener una comprensión profunda de la forma en la que manejaron e interpretaron su proceso de retiro. Se aplicó el cuestionario de Retirement from sports (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004) a 103 ex deportistas de todo el país para la parte cuantitativa, donde evaluamos términos a) condiciones previas al retiro. b) periodo de transición y c) consecuencias de la transición, los datos fueron evaluados en JAMOVI. Para la parte cualitativa se realizaron entrevistas individuales semiestructuradas a seis ex deportistas quienes destacaron en su carrera deportiva como medallistas internacionales y olímpicos, con un análisis fenomenológico que nos ayuda a investigar más a profundo su proceso de retiro. La información recopilada fue evaluada en el software Atlas.ti. Según los resultados obtenidos de ambos estudios se conoce que los deportistas ecuatorianos durante su transición experimentan emociones negativas, y que para superarlas necesitan apoyo de entidades y familia, dando importancia a plantearse nuevas metas y objetivos para poder avanzar. Este fenómeno no se puede tomar a la ligera, ya que pone en riesgo la salud mental de la persona y en los peores de los casos su vida.

**Palabras clave:**

Transición, deportiva, retiro deportivo, ex deportista, élite

## ABSTRACT

---

The following study was carried out in the quantitative-qualitative mixed method with the objective of knowing the transition process that Ecuadorian athletes experience after their sports career with the goal of obtaining a deep understanding of the way in which they handle and interpret their retirement process. The Retirement from Sports questionnaire (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004) was applied to 103 former athletes from all over the country for the quantitative section, where we evaluated terms a) conditions prior to retirement. b) transition period and c) consequences of the transition, with all data evaluated in JAMOVI. For the qualitative section, semistructured individual interviews were conducted with six former athletes who stood out in their sports career as international and Olympic medalists. During these discussions, a phenomenological analysis was used to help us investigate their retirement process more deeply. The collected information was evaluated in the Atlas.ti software. According to the results obtained from both studies, it is known that Ecuadorian athletes, during their transition out of sports, experience negative emotions. In order to overcome them, they need a structured support system from a specialized sports organization and their friends, teammates, and family, who can help highlight the importance of setting new goals and objectives in order to move forward. These results cannot be taken lightly, since they put the person's mental health at risk and, in the worst cases, their life.

**Palabras clave:**

limperdiet, Phasellus vestibulum, Donec tristique, Morbi eros massa.

# 1. INTRODUCCIÓN

---

Los Juegos Olímpicos es un evento a gran escala que refleja el nivel más alto de un atleta, que le provoca experiencias positivas y reconocimiento a nivel nacional e internacional, sin embargo, cuando finalizan y los atletas deciden que es hora de colgar las botas (Lenton et al., 2020), la atención se desvanece y los atletas pueden experimentar desafíos inesperados en su salud mental del que requieren procesos de afrontamiento a una nueva realidad (Bennie et al., 2021).

Cuando finalizaron los Juegos Olímpicos de Pekín, muchos de los deportistas olímpicos se enfrentaron a un futuro incierto de la práctica deportiva que llevan realizando desde hace años. Según los medios de comunicación y trabajos científicos, un número considerable de deportistas experimentaron problemas vinculados a la retirada deportiva y su posterior adaptación a una nueva realidad (Fernández & Dolores, 2009).

La etapa deportiva de alto rendimiento no es infinita, varias causas provocan que el deportista llegue al retiro, ya sea por motivos personales, físicos, psicológicos o propios de la actividad (Reinoso & Galván, 2013.). Esta situación de pasar de deportista élite a un ciudadano común (transición) inicia meses antes de su salida y puede durar hasta años después del retiro (Shander & Petrie, 2021) y puede resultar una situación estresante y difícil (Tarazona Meza et al., 2020), más aún, cuando el interés y la atención por el bienestar de los deportistas disminuye o desaparece en estos momentos, dejando incluso de recibir apoyo por parte de diversas entidades que solían estar ligadas a su evolución y desarrollo deportivo, dejando que llegue a esa etapa sin apoyo o preparación (Mendoza, 2019).

El proceso de transición es un cambio en la conducta, carrera o vida en general para el deportista (Torregrossa et al., 2019), aunque algunos se han adaptado con éxito al retiro, existe otro número considerable que no (Marín-Urquiza et al., 2018). Durante este proceso el reconocimiento social influye fuertemente en la forma en el que el deportista experimenta el retiro, ya que la atención del medio y prestigio cambian, y aún más si su

valor como persona se ha basado en su vida de atleta y competencia, frente a eso, se observa que el retiro implica todo un proceso de asimilación por parte del deportista y da inicio a una sensación de pérdida y puede verse afectada su identidad (Mendoza, 2019).

La adaptación a la transición suele caracterizarse como negativa o positiva (Lenton et al., 2020), varios estudios reportan angustia, inadaptación, depresión y múltiples problemas asociados con trastornos alimentarios o intentos de suicidio (MarinUrquiza et al., 2018). Por lo contrario, otros estudios encontraron que el retiro del deporte élite fomenta oportunidades para un estilo de vida deseable, desarrollo y crecimiento personal, llegando a concluir que, el retiro independientemente de que sea positivo o negativo, requiere un proceso de adaptación (Lenton et al., 2020).

El proceso de retiro recién adoptado por la psicología del deporte y muy cuestionada, especialmente la parte de la definición que identifica una transición como un evento/no-evento. Por ejemplo, los estudios de retirada deportiva indican que la adaptación a la post-carrera deportiva la promedian alrededor de un año, y mayoritariamente todos los ex deportistas experimentaron el término de la carrera como un evento negativo (Carlin, 2012).

Es preciso señalar que el deporte ocupa un espacio social, es decir crea en el sujeto la pertenencia a un grupo incorporando el sentido de la identidad, además de sentimientos positivos en la actividad deportiva, donde el atleta asumirá su rol dependiendo el grado de dedicación y competencia. Según el grado de preponderancia el cambio de actividad en el deportista traerá una transformación compleja que influirá en su ciclo vital (Carter-Thuillier et al., 2016).

## 2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

---

Durante el proceso de entrenamiento deportivo todas las atenciones estuvieron enfocadas en educar a deportistas tanto a nivel físico como técnico, pero no se planificaron estrategias y recursos por parte de las entidades correspondientes que faciliten al deportista a tener una transición y retiro saludable, impidiéndoles que logren incorporarse de la mejor manera a lo laboral y social (Mendoza, 2019). Los ex deportistas de élite cumplían un rol fundamental en nuestro país y eran un ejemplo a seguir por su esfuerzo, valentía y victorias destacadas, sin embargo, se desconocía la transición y lo que esta traería para convertirse en un ciudadano común, ya que este proceso y realidad no ha sido considerado como un tema de estudio a nivel de Ecuador. Por este motivo, este vacío del conocimiento fue el problema que se abordó en este estudio.

### 3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

---

El retiro de los deportes de élite tiene una gran influencia en la vida del atleta, por lo que se ha convertido en un tema importante en la investigación del desarrollo de la carrera deportiva y transiciones (Dimoula et al., 2013).

El deporte de alto rendimiento es un nivel que al alcanzarlo y permanecer en él, requiere que los atletas y quienes lo rodean inviertan en diferentes niveles durante un largo periodo de tiempo, al final de la carrera deportiva de tan alto nivel puede ser una experiencia emocional para el que el atleta no está preparado (Wylleman & Lavallee, 2021).

El proceso de retiro ocurre pronto en la vida (generalmente antes de los 35 años) sea este voluntario e involuntario (Duque, 2017), en el cual el deportista en vía a convertirse en un ciudadano común, presenta una interesante distinción en la transición definiendo el proceso como una situación estresante o difícil (Fernández & Dolores, 2009). “Pasar del ojo público de la competencia de élite al retiro deportivo, se han identificado varios problemas personales y organizacionales, como: la pérdida de identidad, problemas de adaptación y desafíos psicológicos y psicosociales” (Knights et al., 2019, p.518).

Según Carter-Thuillier et al., (2016), existe un itinerario deportivo a lo largo de la vida del atleta, comienza con la iniciación deportiva, vida deportiva, éxito deportivo y retiro, este último es definido como un macroproceso que vive el deportista, la que incorpora aspectos y actividades de la vida cotidiana, y se define como “dispensar a alguien, por razón de su edad o decrepitud de ejercicios o cuidados que practicaba o le incumbían” (RAE, 2011), todo esto nos dice que el retiro quiebra por completo el itinerario deportivo realizado por el deportista.

Sin el éxito deportivo, el atleta de élite durante su proceso de retiro, lucha por reforzar su sentido de autoestima y el sentido de su valor como persona, al existir una reducción de las percepciones positivas acerca de su cuerpo y la falta de adrenalina competitiva, los

ex deportistas experimentan una incapacidad de redefinir su autoconcepto general y búsqueda de una nueva identidad, lo que puede causar un shock o crisis de identidad, que provoca que sean vulnerables a confusiones, deficiencia social, desorientación, poniendo en riesgo la vida del atleta (Lenton et al., 2020).

El retiro del deporte, también conocido como una transición se asocia con cambios psicológicos, sociales y vocacionales en la vida del atleta, estos cambios que experimentan los atletas durante la transición pueden presentar desafíos donde lidian con emociones complejas, cambio de identidad y pasan a ser desapercibidos por el público común, este proceso puede durar varios meses o años, y al convertirse en algo de largo plazo se transforma en un problema para la salud mental.

### 3.1 LA TRANSICIÓN

La transición es “un evento o no evento que resulta un cambio en las suposiciones sobre uno mismo y en el mundo, y por lo tanto requiere un cambio correspondiente en el comportamiento y las relaciones de uno” (Dimoula et al., 2013, p.1). Según la definición proporcionada por la Federación Europea de Psicología del Deporte “el retiro deportivo es una transición que requiere ajuste de los ex atletas en las esferas de la vida ocupacional, financiera, psicológica y social” (FEPSAN,1999).

La transición representa un período significativo donde la adaptación para los deportistas a una nueva vida se puede dar de manera positiva o negativa, en la que pueden experimentar grandes transformaciones y evoluciones en sus vidas tanto personales, laborales y sociales, creando la necesidad de buscar nuevos rumbos que ya no estén relacionadas con el deporte (Marin-Urquiza, Ferreira, & Biesen, 2018).

El proceso de transición del retiro deportivo involucra condiciones previas (identidad atlética), periodo de transición (estrategias de afrontamiento, reacciones emocionales) y consecuencias (satisfacción actual) (Dimoula et al., 2013). Con frecuencia los atletas se centran solo en el deporte, lo que implica que toda su vida y círculo social está en una cancha, piscina o pista atlética, esta forma de pensar lleva a que el deportista



experimente durante su retiro una pérdida que nunca recuperará (González y Bedoya, 2008).

## 3.2 LA IDENTIDAD DEPORTIVA

La identidad personal se establece como la afirmación del sí mismo con la acomodación a experiencias de vida y la necesidad de un reconocimiento (Capella, 2013), en cuanto a identidad deportiva se la describe como el grado en que una persona se identifica con su rol como deportista, donde existe un nivel de importancia, fuerza y exclusividad que va ligada a ese papel (Hernández y Berenguí, 2016).

No hay duda que el deporte en la vida del atleta constituye relevancia y transcendencia en la sociedad. A los atletas los identifican como ídolos y héroes nacionales, ocupan los primeros lugares en la prensa deportiva, los padres sueñan que sus hijos sean los primeros y tengan éxito, todo esto crea grandes expectativas en el deportista, que una vez que esto desaparece y se retiran por varias causas ¿alguien se acuerda de ellos? (Fernández & Bedoya, 2008).

Durante el proceso de transición del retiro del deporte élite, la identidad deportiva de un atleta, experimenta una nueva realidad donde existe un bajón del reconocimiento social, atención y pasa a tener un bajo perfil (Barros, 2021), dando como resultado cambios psicológicos y emocionales negativos como la soledad y depresión, por lo tanto, tener intervenciones a tiempo, habilidades adecuadas y mantener un nivel suficiente de autoestima y resiliencia son cruciales para un proceso exitoso (Barros, 2021).

## 3.3 CAUSAS DE RETIRO

Al hablar de retiro deportivo es inevitable acudir a las causas del fenómeno para entrometerse y comprender la realidad, debido a que muchos de los deportistas dejan su actividad por causa incontrolables y de lo que no tienen control, como: economía insuficiente, exclusión por decisiones técnicas, lesiones o el no contar con apoyo de un

club apropiado al nivel que necesita un atleta élite, así también puede darse por causa controlables (Carter-Thuillier et al., 2016).

Varios estudios que se han concentrado en las causas y la adaptación sobre la transición de la carrera post deportiva. Las razones para el retiro son múltiples y desempeñan un papel crucial en el ajuste hacia la vida común (Alfermann et al., 2004). Las repercusiones psicológicas de este proceso de fin de carrera se caracterizan como un todo, en que pueden existir aspectos negativos como crisis de identidad, dificultades emocionales y disminución de la autoconfianza, contrariamente a otros autores que sugieren que la retirada de alta competencia puede llevar a cambios positivos en sus vidas (Torregrossa et al., 2019).

Wylleman & Lavallee (2021) en uno de sus estudios nos dicen que existen dos tipos de transiciones o retiros: normativas o voluntario y no normativas o involuntario.

## TRANSICIÓN NORMATIVA O RETIRO VOLUNTARIO

Es aquella que el atleta sale de una etapa y entra en otra, definiéndola como una transición predecible y anticipada, está relacionada con el proceso de socialización y el entorno en el que el deportista se encuentra involucrado como escuela, familia, entre otros (Wylleman & Lavallee, 2021). El retiro voluntario fomenta oportunidades para un estilo de vida deseable y cambios de carrera, mayor autoeficacia y desarrollo y crecimiento personal (Lenton et al., s. f.).

## TRANSICIÓN NO NORMATIVA O RETIRO INVOLUNTARIO

Las transiciones no normativas son aquellas que no son planificadas o impredecibles, son los resultados de eventos importantes e inesperados que suceden en la vida del deportista, como lesiones, pérdida de entrenador, un recorte o despido inesperado (Wylleman & Lavallee, 2021). Otras de las causas de retiro son la edad y desección, estas causas subrayan que los atletas no pueden continuar compitiendo debido a la disminución de rendimiento, por lo que se ven obligados a retirarse (Alfermann et al., 2004).

Posteriormente, Fernández y Bedoya (2008) señalaron la falta de motivación, los compromisos estudios/trabajo, la propia política deportiva, la disminución del rendimiento, de los ingresos económicos y de la diversión como las principales causas. En varios países de Latinoamérica, González y Bedoya (2003) encontraron que lesiones, la incompatibilidad estudios o trabajo y la propia decisión son los motivos de retirada deportiva más frecuentes.

## 4. MATERIALES Y METODOLOGÍA

---

### 4.1 ESTUDIO 1

#### 4.1.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

En la investigación que se realizó se usó el método cuantitativo con un enfoque descriptivo y de corte transversal, y se efectuó en los meses de noviembre del 2022 hasta el mes de abril del 2023 en las diferentes ciudades del Ecuador.

#### 4.1.2 PARTICIPANTES

La población del estudio que contribuyeron fue ex deportistas entre las edades de 37 a 62 años, ya retirados de sus disciplinas deportivas de todo el país, los 103 participantes en su totalidad son, el (49%) fueron hombres y el otro (51%) son mujeres.

#### 4.1.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

El instrumento utilizado para la recolección de datos de la información requerida fue el cuestionario Retirement from sports (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004) mismo que no requirió una adaptación lingüística ni culturalmente.

Este cuestionario comprende de 50 ítems de las cuales están divididas en 3 secciones:

- a) Condiciones previas
- b) Periodo de transición
- c) Consecuencias

## *CONDICIONES PREVIAS*

La identidad deportiva es el grado de una persona en la se identifica, en la cual interactúa más con su rol deportivo, tomado en cuenta que la importancia de la fuerza y la dedicación en la cual va de la mano con las diferentes disciplinas deportivas (Hernandez & berengui, 2016), se va fortaleciendo en los aspectos psicológicos, la cual afrontan el éxito y el fracaso demostrando que ha logrado formar un lazo con entrenadores y compañeros de la misma disciplina deportiva y a la vez se va conociendo las diferentes personalidades de cada competidor (Lima, 2019).

En cada deportista la identidad deportiva es fuerte, en la cual ayuda a los deportistas a sobre llevar ciertas situaciones en toda su vida deportiva de la mejor manera, pero al mismo tiempo es muy complicada mantener la identidad de manera enfocada, ya que el deportista se negara a abandonar el deporte, donde podrá desarrollar emociones negativas, trayéndole dificultades en su vida (Calfual, 2015.), cada deportista se centra en su deporte, donde han dejado muchas cosas de su vida personal, trayéndole diferentes dificultades cuando ya decida retirarse (Velarde, 2020.).

La pérdida de la identidad de los deportista, se va dando en el transcurso de los años, donde ha construido un ámbito deportivo, donde el mayor problema es enfrentarse con una realidad que nunca se lo imaginaba ya que cada deportista debe de tener una preparación previa antes de su retirada (Pan, 2017).

La imagen corporal está asociada a la identidad deportiva, con el pasar de los años la vida competitiva de un deportista cambia a una vida común, donde los estragos de un buen entrenamiento realizado ya no están presentes, la trayectoria de un deportista con un alto nivel se destaca por un buen entrenamiento ya que son personas que resisten no solo en lo físico también en lo mental (Auich, 2022).

## *PERIODOS DE TRANSICIÓN*

El periodo de transición es una finalización del alto rendimiento, donde la dinámica de pasar de una vida deportiva competitiva a una vida común con muchas más variaciones tanto en su vida personal como profesional (Auich, 2022), en la cual se conoce la

inherencia que ha adquirido el atleta, considerándose un alto a la motivación para seguir compitiendo (Fernández & Dolores, 2009).

En la vida de un deportista que está pasando por el periodo de transición es cuando ya deja de recibir el apoyo de diversas entidades como (el gobierno, federación, y médicos especializados en el deporte etc.), las diferentes entidades deportivas anteriormente le daban ese soporte que el deportista estaba aún en mundo competitivo, ahora ha dejado de recibir el apoyo necesario, dejando que el atleta avance sin ningún apoyo ni la preparación el cual le ayude a superar el periodo de transición (Demetriou et al., 2020; Mendoza 2019.).

### *CONSECUENCIAS*

La identidad de cada deportista se ha definido con su papel en el mundo deportivo, lo más sorprendente son las sugerencias existentes ya que la identidad durante la vida deportiva es de suma importancia, el desentrenamiento este asociado a los peligros de una transición crítica (Demetriou et al., 2020; Jones et al., 2022).

La importancia de adquirir una identidad deportiva en el alto rendimiento juega un papel importante, las experiencias que se va adquiriendo durante la vida deportiva se basa en la participación y el éxito obtenido en la disciplina deportiva, haciéndoles más frágiles tanto psicológicamente como físicamente dando como resultado la depresión (Brown et al., 2018; Cosh et al., 2021).

### *PROCEDIMIENTOS*

Para administrar de la mejor manera el cuestionario, primero se comunicó a todos los deportistas mediante una charla que se realizó por la plataforma zoom, se dio a conocer el objetivo del cuestionario, dando apertura a que cada deportista aceptara participar en la resolución del cuestionario. Página 23 de 43 Una vez ya obtenida toda la información de los deportistas que participaron en la resolución del cuestionario Retirement from sports (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004), se dio paso al análisis de dicha información.

## 4.1.4 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para el análisis de toda la información recopilada se utilizó el software JAMOVI 2.3.24 y se calcularon los datos estadísticos descriptivos de la media y la desviación típica. Así mismo para las comparaciones entre grupos se realizaron distintos análisis enfocándonos en las siguientes variables de las emociones, apoyo de familiares, estrategias de afrontamiento, apoyo de entidades.

## 4.1.5 RESULTADOS

Los resultados de este estudio en cuanto a las emociones que presentan los ex deportistas ecuatorianos que van desarrollando en su periodo de transición para poder afrontar la etapa del retiro deportivo, se destaca como primer lugar: estado emocional, donde podemos observar que es similar el desarrollo de las emociones tanto negativas como las emociones positivas, siendo su mayor puntuación en las emociones de alivio, tristeza y felicidad. (Ver Tabla 1)

*Tabla 1*

*Principales emociones que se desarrollan en el proceso de la transición deportiva, en los ex deportistas del Ecuador.*

	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>
Alivio	Hombre	57	2.65	1.42
	Mujer	46	2.67	1.351
Tristeza	Hombre	57	3.88	1.25
	Mujer	46	3.78	1.191
Felicidad	Hombre	57	2.51	1.31

	Grupo	N	Media	DE
Ansiedad	Mujer	46	2.30	1.227
	Hombre	57	2.86	1.42
Incertidumbre	Mujer	46	2.65	1.386
	Hombre	57	3.19	1.42
Relajación	Mujer	46	2.83	1.371
	Hombre	57	2.72	1.15
Vacío	Mujer	46	2.59	1.166
	Hombre	57	3.35	1.40
Libertad	Mujer	46	3.33	1.283
	Hombre	57	2.98	1.30
Hostilidad	Mujer	46	2.93	1.421
	Hombre	57	2.49	1.21
	Mujer	46	1.89	0.948
	Hombre	57		

En la Tabla número 2, los principales afrontamientos de la transición en el ex deportista del Ecuador. Los principales afrontamientos que los ex deportistas tuvieron que pasar son *el rechazo de la idea de haber terminado su carrera deportiva* es el que prevalece tanto en hombres como en mujeres. En cuanto a las medidas que el ex - deportista que ha *tomado para intentar mejorar la situación*, este viene a ser el segundo afrontamiento con más relevancia en el que los ex deportistas del Ecuador, el tercer afrontamiento es el hecho *de intentar llevar a cabo una estrategia o plan sobre el que hacer* y así se puede observar cuales son los comportamientos de los ex – deportista teniendo una variación entre hombres y mujeres (Ver Tabla 2).

Tabla 2



*Los afrontamientos principales, que se manifiestan en los ex deportista ecuatorianos en su periodo de transición.*

	Sexo	N	Media	DE
He rechazado la idea de que mi carrera deportiva se haya acabado	Hombre	54	2.54	1.514
	Mujer	46	2.24	1.196
He tomado medidas para intentar que la situación sea mejor	Hombre	54	3.22	1.475
	Mujer	46	2.48	1.243
He estado intentando llevar a cabo una estrategia o plan sobre qué hacer	Hombre	54	3.04	1.492
	Mujer	45	2.71	1.325
He consumido alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor	Hombre	51	1.53	0.880
	Mujer	45	1.27	0.751
He intentado dejar la situación por imposible	Hombre	52	1.71	1.126
	Mujer	46	1.67	1.175
He estado diciendo cosas para dejar escapar mis sentimientos desagradables	Hombre	52	1.65	1.083
	Mujer	45	1.58	1.097
He pasado el tiempo o hablando con otras personas para hacerme sentir mejor	Hombre	52	1.94	1.243
	Mujer	45	2.04	1.296
He expresado mis sentimientos negativos	Hombre	52	2.10	1.272
	Mujer	45	2.29	1.325
He intentado ver la situación con una luz diferente, haciéndola parecer más positivo	Hombre	52	2.88	1.504
	Mujer	44	2.80	1.472
He intentado hacer algo para pensar menos en ello – ir al cine, ver la televisión, leer, dormir, ir de compras, etc.	Hombre	53	2.45	1.381
	Mujer	45	2.04	1.381

	Sexo	N	Media	DE
He aceptado la realidad de que mi carrera deportiva está acabada	Hombre	54	3.13	1.727
	Mujer	46	3.28	1.486
He hecho chistes sobre la situación en la que estaba	Hombre	53	2.36	1.606
	Mujer	46	2.17	1.371

De acuerdo al género y al estado civil que se puede observar en la Tabla 3, en su periodo de transición el principal apoyo que obtuvieron los ex deportistas es por parte de los *padres*, ya que los padres son los principales entes en apoyar y superar la etapa de transición, sin tomar en cuenta su estado civil. Los segundos entes en apoyar a los ex deportistas son *otros familiares* como (abuelos, tíos, primos, etc.). En cuanto al tercer ente en apoyar a los ex deportistas son los *amigos*, ya que al no tener el apoyo de los familiares para superar la etapa de transición los ex deportistas construyen un lazo fraterno con los amigos de las mismas disciplinas deportivas, es por ese motivo que el formar amistades es de suma importancia para afrontar cada problema que se va presentado y en especial en la etapa de transición deportiva (Ver Tabla 3)

*Tabla 3*

*Entes principales que apoyaron a los ex deportistas ecuatorianos en su periodo de transición.*

	Sexo	Estado civil	N	Media	DE
Padres	Hombre	Casado	27	3.56	1.717
		Divorciado	5	2.60	1.673
		Soltero	22	3.86	1.552
	Mujer	Viviendo en pareja	3	2.33	2.309
	Mujer	Casado	22	3.05	1.588

	Sexo	Estado civil	N	Media	DE
Otros familiares	Hombre	Divorciado	4	3.50	1.732
		Soltero	19	4.16	1.214
		Viviendo en pareja	1	1.00	NaN
		Casado	27	2.37	1.548
		Divorciado	5	2.60	1.517
	Mujer	Soltero	22	2.09	1.231
		Viviendo en pareja	3	1.00	0.000
		Casado	22	1.59	0.959
		Divorciado	4	1.00	0.000
		Soltero	19	2.26	1.368
Amigos	Hombre	Viviendo en pareja	1	1.00	NaN
		Casado	27	1.59	1.152
		Divorciado	5	1.00	0.000
		Soltero	22	1.73	1.202
		Viviendo en pareja	3	1.67	1.155
	Mujer	Casado	22	1.68	1.129
		Divorciado	4	1.50	1.000
		Soltero	19	1.68	1.157
		Viviendo en pareja	1	1.00	NaN
		Casado	27	1.41	1.083

	Sexo	Estado civil	N	Media	DE
Organizaciones deportivas	Mujer	Divorciado	5	1.20	0.447
		Soltero	22	1.77	1.152
		Viviendo en pareja	3	1.00	0.000
		Casado	22	1.73	1.316
		Divorciado	4	2.00	2.000
	Hombre	Soltero	19	1.58	1.017
		Viviendo en pareja	1	1.00	NaN
		Casado	27	1.56	1.281
		Divorciado	5	1.60	0.894
		Soltero	22	1.68	1.041
Varios fondos	Mujer	Viviendo en pareja	3	1.33	0.577
		Casado	22	1.50	0.740
		Divorciado	4	1.25	0.500
		Soltero	19	1.68	1.157
		Viviendo en pareja	1	3.00	NaN
	Hombre	Casado	27	1.48	1.051
		Divorciado	5	1.40	0.894
		Soltero	22	1.50	1.102
		Viviendo en pareja	3	1.00	0.000
		Casado	22	1.41	0.796
Otras entidades	Mujer	Casado	22	1.41	0.796
		Divorciado	4	1.25	0.500
		Soltero	19	1.68	1.157
		Viviendo en pareja	1	3.00	NaN
		Casado	22	1.50	0.740

Sexo	Estado civil	N	Media	DE
	Divorciado	4	1.00	0.000
	Soltero	19	1.26	0.733
	Viviendo en pareja	1	3.00	NaN

## 4.2 ESTUDIO DOS

### 4.2.1 DISEÑO

El segundo estudio fue de naturaleza cualitativa que incorporó una visión epistemológica construccionista que reconoce las percepciones y hallazgos únicos de los participantes, basados en las experiencias vividas por los participantes (Barcza-Renner et al., 2020).

### 4.2.2 PARTICIPANTES

Seis ex deportistas de élite fueron seleccionados para la participación del estudio a nivel de país entre 23 a 35 años, de los siguientes deportes: natación (3), patinaje de carrera (2) y atletismo (1). Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta fueron: a) deportistas seleccionados del Ecuador que han participado en diferentes disciplinas deportivas a nivel internacional u olímpico; b) que hayan obtenido medallas a nivel internacional, clasificación a eventos del ciclo olímpico u olimpiadas; c) que ya se hayan retirado.

### 4.2.3 TÉCNICA E INSTRUMENTO

La técnica que se utilizó en este estudio fue la entrevista de tipo semiestructurada de final abierto, para lo cual, se elaboró un guion con preguntas semiestructuradas de tipo: opinión, expresión de sentimientos y antecedentes. Estas entrevistas fueron registradas mediante el uso de una grabadora de audio en el caso de los que se les aplicó de forma presencial, mientras que para los que se encontraban fuera del país, se utilizó la plataforma zoom en modalidad sincrónica. La duración aproximada de las entrevistas fue entre 40 y 60 minutos.

### 4.2.4 PROCEDIMIENTO

Se contactó a los ex deportistas vía telefónica o por redes sociales y se realizó una invitación para la entrevista de manera presencial, debido a que dos deportistas ya no vivían en la ciudad o país, para los cuales se adecuó la entrevista para ser realizada vía zoom y se les envió un permiso de consentimiento informado por e-mail; por lo contrario, para los otros tres deportistas se coordinó la entrevista de manera presencial en su lugar de trabajo o cafetería.

Durante la parte inicial de la investigación, se realizó una pequeña introducción en la que se pidió datos informativos del entrevistado y se le informó cómo se iba a manejar la entrevista junto a una grabadora, papel y lápiz. La entrevista constaba de 10 preguntas semi estructuradas, que nos ayudaban a conocer la realidad de los deportistas, mientras respondían podíamos captar reacciones, emociones o gestos que nos ayudaron a comprender el tipo de transición que enfrentaron.

## 4.2.5 ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

Se realizó la transcripción de las entrevistas mediante el software Atlas ti con el fin de clasificar, interpretar y categorizar la información textual. La información recopilada se codificó con el análisis fenomenológico para comprender la esencia de las experiencias durante el proceso de transición, incluidos los conceptos relacionados con la identidad, la intersubjetividad, interpretación y la naturaleza procesal de la experiencia (Brown et al., 2018).

El análisis de las entrevistas se las realizó de manera general dentro del software. La primera etapa involucró la lectura de la transcripción varias veces antes de registrar los códigos y categorizar en las diferentes secciones propuestas para la investigación que son: emociones, reacciones, causas de retiro y proyectos a futuro.

A continuación, se revisaron las categorías establecidas en cada entrevista en busca de similitudes y diferencias. La revisión se centró en buscar el contenido experiencial del relato, el lenguaje que utilizó el participante y las interpretaciones conceptuales que tenían como objetivo proporcionar una comprensión más profunda de lo que significa para la persona la experiencia durante la transición del retiro del deporte élite (Brown et al., 2018).

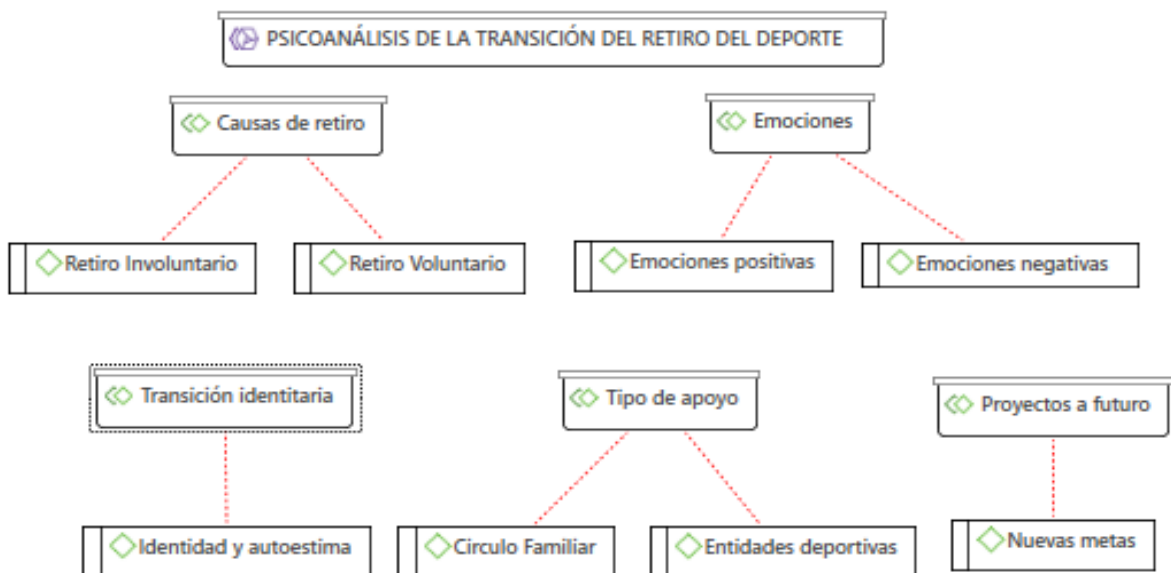
## 4.2.6 HALLAZGOS

Se identificaron cinco temas, los cuales giraron en torno a las emociones, causas de retiro, transición identitaria, tipo de apoyo y proyectos a futuro (ver figura 1). Para comprender mejor la experiencia de retiro única de cada deportista entrevistado, se les pidió que relaten sus mayores logros, objetivos relacionados con su deporte y porque se retiraron. Los objetivos

de los seis participantes se describieron como objetivos de rendimiento, objetivos de disfrute y objetivos de aprendizaje (Barcza-Renner et al., 2020).

Se identificó el apoyo social y familiar como factores de protección contra una transición negativa fuera del deporte (Barcza-Renner et al., 2020), se motivó a los participantes a hablar acerca de su tipo de apoyo durante la transición al retiro, lo que llevo a la mayoría de entrevistados a sentirse agradecidos con sus familias. También los deportistas identificaron que tuvieron una transición inesperada, porque luchaban con su identidad o propósito, algunos tenían problemas para integrarse a la parte laboral mientras que otros les tomó mucho tiempo adaptar su mente hacia una vida común.

### *Estudio 1. Análisis de los resultados cualitativos*



*Figura 1. Factores del análisis de la transición del retiro de los deportistas elite en el Ecuador.*

**Fuente: elaboración propia**



## *CAUSAS DE RETIRO*

Cuatro participantes informaron que su retiro fue por decisión propia o retiro voluntario, ya que a lo largo de su camino aceptaban que algún día les tocaría retirarse, a medida que avanzaban los años sentían que esa decisión estaba más cerca. Por ejemplo, el Participante 1 compartió: “la razón por la que me retire fue porque tenía planes de estudiar..., de realizarme como científico y quería continuar con mi investigación, y por otra parte era que ya había llegado también a cierto pico de rendimiento, estaba cansado del esfuerzo y la verdad necesitaba cambiar un poco de vida...”. Además que el Participante 3 explicó: “ya tenía una escuela de natación que era hecha por mis padres y a algún día sabía que me tocaría tomar la batuta”.

Por otra parte, los dos ex deportistas faltantes informaron que su retiro fue completamente obligado o involuntario, algo para lo que no estuvieron listos y el cual se dio por lesiones o problemas dirigenciales. Por ejemplo, el Participante 5 comentó: “fue por el ámbito dirigencial, muchos dirigentes observan que el nadador va creciendo y quieren alguien nuevo, tratan de ponerte un pie para que te caigas y te perjudican en todo lo que hagas o te propones, es muy desmotivador”. En cambio, el Participante 6 expresa: “mi lesión ya no me permitió llegar a donde me propuse, tuve que dejarlo todo para recuperarme y estar con mi familia”. De una u otra manera, el proceso de transición existe en el retiro voluntario o involuntario, con la diferencia que cada una está presente en diferentes etapas y se experimentan diferentes emociones y pensamientos.

## *EMOCIONES Y TRANSICIÓN IDENTITARIA*

Durante el proceso de transición los seis entrevistados ex deportistas llegaban a luchar con la identidad y al mismo momento con emociones. Tres ex deportistas describieron sentir una pérdida del sentido de sí mismos, de algo importante o se sentían sin un propósito. Por ejemplo, el Participante 1 expresa: “...entonces fue como que, tenía a veces dudas de haber hecho lo correcto, fueron sentimientos encontrados”, de igual manera la Participante 4, expresó sentirse “...frustrado”. Tres de los seis participantes evaluaron la transición como negativa, mientras

que los otros como neutrales. Por ejemplo, el Participante 6 comenta: “hay momentos donde llego a frustrarme momentáneamente, pero hay una realidad que enfrentar”.

## *TIPO DE APOYO*

Todos los ex deportistas entrevistados informaron no haber recibido apoyo de ningún tipo de las entidades (federaciones, ministerio, entre otros) que solían presionarlos para que trajeran altos resultados al país. Por ejemplo, el Participante 2 expresa: “yo pienso que el deportista al ser tan disciplinado y sacrificar todo para darlo todo, si debería tener un programa de apoyo”. Todos los entrevistados llegaron a sentirse insatisfechos, enojados y frustrados sin el apoyo de dichas entidades. Por otra parte, todos afirmaron haber recibido apoyo de sus familiares, amigos y personas cercanas que estaban fuera del deporte, como el Participante 5 comenta “primero sabía que Dios tenía un propósito, luego mi familia que me apoyo en todo”, de igual manera la Participante 4, expresó: “mi familia fue mi todo, y yo busque ayuda por mí misma”, y califica su transición como negativa.

## *PROYECTOS A FUTURO*

Después de un proceso de transición, los cinco ex deportistas estaban decididos a avanzar, a buscar la forma de integrarse a la sociedad, todos con metas y objetivos fuera del deporte. Por ejemplo el Participante 5 comenta “ahora conozco que hay un mundo fuera del deporte, siempre quise ser ingeniero y busco crecer profesionalmente, acepte que esto me ayuda a mi economía y a la de mi familia”, mientras que al Participante 6 todavía le cuesta adaptarse a su nueva realidad y expreso: “al inicio es un tanto difícil decirme me voy a dedicar a producir o trabajar en tal lugar, porque las empresas no te contratan si tienes 34 años y no tienes experiencia laboral”, calificó como un proceso frustrante.

## 5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

---

### DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio han permitido conocer las principales causas a las que están expuestos los deportistas que toman la decisión de retirarse de la vida deportiva competitiva, en el Ecuador las principales causas son (*las emociones, el tipo de afrontamiento, y el apoyo*) las cuales presentan valores significativos: en la parte *emocional los hombres mostraron un valor de 2.65 y las mujeres 2.67*, respectivamente, los datos son similares al estudio que fue realizado por (Dimoula et al., 2013) los cuales están relacionados con las emociones tanto negativas como positivas, son aquellos que están relacionados con las emociones positivas (2.69) y las emociones negativas (2.48).

Otro estudio que fue realizado por (Pan, 2019) nos muestra que las emociones negativas con las que prevalecen más, que las emociones negativas, con un porcentaje del 17% y con un 33% por un son otras emociones que están presentes en el proceso de transición.

Datos que se muestran en un estudio realizado por (Pan, 2019) nos muestra como los deportistas afrontan la etapa de transición, los valores que se muestran son significativa de como lo afrontaron de manera positiva, los valores que se muestra son de un 8.3% ya que los deportistas han tenido planes positivos para afrontar esta etapa de la transición.

Datos similares se muestran en estudios realizados en España y Grecia (Dimoula et al., 2013), en España en la universidad de Barcelona (Pan, 2019), sin embargo en un estudio que fue realizado por (Burns et al., 2022) esta más enfocado de como el deportista en su periodo de transición logra superar esta etapa como, mantener la mente fuerte después de pasar por una lesión que lo dejan fuera de las competiciones.

En cuanto a los resultados relacionados con las variables de apoyo esta la *familia en primer lugar*, indican que los lazos familiares son fuertes al momento en el que el deportista toma la

decisión de dejar el deporte y la familia está en primera línea para apoyar la etapa de transición, los padres son los primeros que están presentes para apoyar al deportista en la etapa de transición, con valores 3.56 los que están casados, 2.60 los cuales se han divorciado, los solteros con 3.86 y los que viven en pareja o en unión libre 2.33 eso en los hombres.

En cambio en las mujeres los valores cambian, de igual manera los padres están en primera línea para apoyarlas en la etapa de transición, las que están casadas con un valor 3.05, las divorciadas 3.50, las solteras 4.16 y las que viven con su pareja en unión libre 1.00, siendo que estos valores varían según el género, pero estos resultados son similares encontrados por Dimoula (2013) en los que destacan que la familia o los miembros de la familia que apoyaran a los deportistas a superar la etapa de transición.

Investigaciones cualitativas que examinen este fenómeno a nivel mundial, este estudio buscó examinar las experiencias de los ex deportistas ecuatorianos durante su proceso de retiro y lo que venía después para la mayoría, se captó información sobre sus emociones, causas de retiro y como afrontaron la creación de una nueva identidad para una vida común. Los hallazgos que surgieron fueron que los ex deportistas informaron que sus causas de retiro se dieron de manera voluntaria debido a otros planes para sus vidas y por decisión propia debido a que sentían que esa etapa ya culminaba, mientras que otros reportaron un retiro involuntario debido a lesiones o por malas decisiones en la dirigencia de las distintas entidades deportivas del país, la cual generaba frustración al ver quienes supuestamente apoyaban a elevar su carreras, cuando esta acabo, sintieron un abandono permanente.

También se informó sobre el tipo de apoyo que ellos recibieron, destacando más el apoyo de la familia, círculo social, y la fe en la parte de religión, los cuales aportaron en la vida de cada ex deportista para que se sientan adecuadamente preparados para la siguiente fase de sus vidas (Barcza-Renner et al., 2020), dejando a las entidades y gobierno fuera del apoyo que ellos necesitaban. Los atletas después de haber aceptado su retiro llegaron a un punto en común, todos presentaron una transición exitosa.

También, reportaron que a pesar de la decisión de retirarse estaban satisfechos con lo que habían logrado en sus vidas deportivas. Duque (2017) informa que los atletas que logran sus objetivos deportivos se ajustan con facilidad al retiro. Es importante recordar que proponerse nuevos proyectos es otro aspecto importante para una adaptación o retiro positivo, ya que

durante el proceso de transición todos los deportistas expresaron sentir un vacío en sus vidas una temporada, la mente así como el tiempo físico deben ocuparse con nuevos horarios, sueños y metas futuras (Fernández & Dolores, 2009).

## 6. CONCLUSIONES

---

El presente estudio fue realizado con dos tipos de métodos cuantitativo-cualitativo donde se obtuvo información sobre las experiencias que los ex deportistas vivieron durante el proceso de transición del retiro de deporte élite. Se encontró tanto en las 103 encuestas aplicadas como en las seis entrevistas realizadas, que los deportistas tuvieron diversas experiencias de retiro que iban de negativas a positivas, además recalcaron que el mejor apoyo que tuvieron para superar este proceso fue de sus familiares y amigos cercanos, dejando completamente fuera a entidades deportivas y gobierno. Además, todos los atletas informaron haber pasado la transición con emociones negativas, pero con el transcurso del tiempo esto iba tornándose positivo y cambiando la perspectiva de su vida más allá del deporte y enfocándose en nuevas metas y sueños. Sin embargo, todavía queda mucho que investigar sobre el retiro en deportistas ecuatorianos, esta exploración de las experiencias nos abre las puertas para que atletas actuales, entrenadores y las distintas entidades estén alertas a que esta situación no se puede tomar a la ligera y que a futuro se pueda brindar apoyo al próximo deportista que vaya a enfrentar esta transición.

## 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)
- Auich, D. E. R. (2022). Identidad deportiva en luchadores retirados. *Revista de Divulgación Científica FOD*, 1(1), Article 1. <https://rdcfod.uanl.mx/index.php/articulos/article/view/136>
- Barcza-Renner, K., Shipherd, A., & Basevitch, I. (2020). A Qualitative Examination of Sport Retirement in Former NCAA Division I Athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 2(1). <https://doi.org/10.25035/jade.02.01.01>
- Bennie, A., Walton, C. C., O'Connor, D., Fitzsimons, L., & Hammond, T. (2021). Exploring the Experiences and Well-Being of Australian Rio Olympians During the Post-Olympic Phase: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 12, 685322. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685322>
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.003>
- Burns, L., Weissensteiner, J. R., Cohen, M., & Bird, S. R. (2022). A survey of elite and pre-elite athletes' perceptions of key support, lifestyle and performance factors. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00393-y>
- Calful, M. P. (s. f.). Transiciones durante la carrera deportiva:
- Carter-Thuillier, B., Carter-Beltran, J., Cresp Barría, M., & Ojeda Nahuelcura, R. (2016). Sport Dropout from a Psychosocial Approach. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 12(1), 103-120. <https://doi.org/10.18004/riics.2016.julio.103-120>
- Cosh, S. M., McNeil, D. G., & Tully, P. J. (2021). Poor mental health outcomes in crisis transitions: An examination of retired athletes accounting of crisis transition. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(4), 604-623. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1765852>

- Demetriou, A., Jago, A., Gill, P. R., Mesagno, C., & Ali, L. (2020). Forced retirement transition: A narrative case study of an elite Australian Rules football player. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 321-335. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1519839>
- Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Fernandez, M. D. G. (2013). Retiring from Elite Sports in Greece and Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, E38. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.18>
- Fernández, G., & Dolores, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. 4, 12.
- Jones, L., Avner, Z., & Denison, J. (2022). "After the Dust Settles": Foucauldian Narratives of Retired Athletes' "Re-orientation" to Exercise. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 901308. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.901308>
- 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>
- Lenton, A., Bradbury, T., & Sayers, J. (s. f.). Elite Sport Retirement: Elite New Zealand Athletes' Perceptions of Retirement Interventions. Marin-Urquiza, A., Ferreira, J., & Biesen, D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes. *European Journal of Sport Science*, 18, 1-11. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1462854>
- Marin-Urquiza, A., Ferreira, J. P., & Van Biesen, D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 861-871. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1462854>
- Mendoza\_Llontop\_Paola.pdf. (s. f.-a). Recuperado 15 de octubre de 2022, de [http://repositorioanterior.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/8691/Mendoza\\_Llontop\\_Paola.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorioanterior.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/8691/Mendoza_Llontop_Paola.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Mendoza\_Llontop\_Paola.pdf. (s. f.-b). Recuperado 11 de octubre de 2022, de [https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/8691/Mendoza\\_Llontop\\_Paola.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/8691/Mendoza_Llontop_Paola.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Pan, A. D. (s. f.). UN ACERCAMIENTO AL PLAN DE RETIRADA DEPORTIVA Y SU INSERCIÓN LABORAL EN EL RUGBY 7. 72.



- Reinoso, A. C., & Galván, A. I. M. (s. f.). EXATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE ARTEMISA: UNA MIRADA DESDE LO PSICOLÓGICO. 13.
- Shander, K., & Petrie, T. (2021). Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102045. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102045>
- Tarazona Meza, A., Maitta Rosado, I., & Cevallos Alcívar, J. R. (2020). Niveles de resiliencia en jóvenes deportistas de la federación deportiva de Manabí: Niveles de resiliencia en jóvenes deportistas. *Revista Científica Sinapsis*, 1(16). <https://doi.org/10.37117/s.v1i16.314>
- Torregrossa, M., Conde, E., Pérez, A., Ramis, Y., & Soriano, G. (2019). La actividad física y el deporte saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.6018/cpd.350791>
- Velarde, F. C. (s. f.). PERCEPCIÓN Y ADAPTACIÓN HACIA EL RETIRO DEPORTIVO EN JUGADORAS DE POLO ACUÁTICO. 51.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2021). A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes.