





## Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos: una revisión sistemática.

Sports retirement transition of professional handball athletes: a systematic review.

*Transição da reforma desportiva de atletas profissionais de handebol: uma revisão sistemática.*

José Cuenca<sup>1\*</sup> , Ana María Gallardo<sup>1</sup> , Carlos Chavarría-Ortiz<sup>2</sup> ,  
Rafael Baena-González<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Universidad Católica de Murcia, España; <sup>2</sup> Escuela Universitaria de Osuna (Centro adscrito a la Universidad de Sevilla), España.

\* Correspondencia: José Cuenca, Mail: cuencacano10@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.17398/1885-7019.21.193>

Recibido: 19/02/2024; Aceptado: 08/02/2025; Publicado: 15/03/2025

### OPEN ACCESS

Sección / Section:  
Social Science Applied to Sport

Editor de Sección / Edited by:  
Sebastián Feu

Universidad de Extremadura,  
España

Citación / Citation:  
Cuenca, J., Gallardo, A. M., Chavarría-Ortiz, C., & Baena-González, R. (2025). Transición de la retirada deportiva de los deportistas profesionales en deportes colectivos: una revisión sistemática. *E-balonmano Com*, 21(2), 193-204.

Fuentes de Financiación / Funding:  
-

Agradecimientos/  
Acknowledgments:  
-

Conflicto de intereses /  
Conflicts of Interest:  
All authors declare no conflict of interest

### Resumen

La retirada deportiva es algo inherente al deporte, es una etapa a la que se deben enfrentar todos los deportistas profesionales. En balonmano, la retirada deportiva es una transición a otra vida laboral, dado que la mayoría de los deportistas deben continuar trabajando al finalizar su carrera deportiva. El objetivo del presente estudio fue realizar una revisión sistemática con el método prisma sobre el final de la carrera de los deportistas en general y dentro de los deportes colectivos en particular. Las bases de datos consultadas han sido Web of science (6 artículos), Scopus (3 artículos), Pubmed (4 artículos) y Google Scholar (12 artículos). Solo 10 cumplen con los criterios de inclusión. Los resultados indican cómo afectan las variables que describen la retirada de un deportista como la edad, factores sociales, personales y psicológicos. Aquellos deportistas que planifican con antelación la retirada deportiva remiten mejores resultados, los que no lo hacen se enfrentan a un costoso periodo de adaptación a la vida real. El estudio revela la necesidad de investigar sobre el final de la etapa de los deportistas profesionales, para realizar la transición con mejores garantías de éxito para el jugador, el club y los agentes sociales que rodean a ambos.

**Palabras clave:** retirada deportiva; deportes colectivos; carrera deportiva; jubilación; transición deportiva.

### Abstract

Sports retirement is something inherent to sport, it is a stage that all professional athletes must face. In handball, sporting retirement is a transition to another working life, given that the majority of athletes must continue working at the end of their sporting career. The objective of the present study was to carry out a systematic review with the prism method on the end of the career of athletes in general and within team sports in particular. The databases consulted were Web of science (6 articles), Scopus (3 articles), Pubmed (4 articles) and Google Scholar (12 articles). Only 10 meet the inclusion criteria. The results indicate how the variables that describe the retirement of an athlete such as age, social, personal and psychological factors affect. Those athletes who plan their retirement from sports in advance report better results, those who do not face a costly period of adaptation to real life. The study reveals the need to investigate the end of the stage of professional athletes, to make the transition with better guarantees of success for the player, the club and the social agents that surround both.

**Keywords:** sports retirement; collective sports; sports career; retirement; sports transition.

### Resumo

A aposentadoria esportiva é algo inerente ao esporte, é uma fase que todos os atletas profissionais devem enfrentar. No andebol, a reforma desportiva constitui uma transição para outra vida profissional, uma vez que a maioria dos atletas deve continuar a trabalhar no final da carreira desportiva. O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática com o

método prisma sobre o fim da carreira de atletas em geral e do esporte coletivo em particular. As bases de dados consultadas foram Web of science (6 artigos), Scopus (3 artigos), Pubmed (4 artigos) e Google Scholar (12 artigos). Apenas 10 atendem aos critérios de inclusão. Os resultados indicam como afetam as variáveis que descrevem a aposentadoria de um atleta como idade, fatores sociais, pessoais e psicológicos. Os atletas que planeiam antecipadamente a sua reforma desportiva relatam melhores resultados, aqueles que não enfrentam um período dispendioso de adaptação à vida real. O estudo revela a necessidade de investigar o fim da fase dos atletas profissionais, para fazer a transição com melhores garantias de sucesso para o jogador, para o clube e para os agentes sociais que os cercam.

**Palavras-chave:** aposentadoria esportiva; esportes coletivos; carreira esportiva; aposentadoria; transição esportiva.

## Introducción

El deporte profesional se percibe como un lugar de prestigio en deportes como el fútbol, baloncesto, tenis u otros deportes mayoritarios en los que la mayoría de los jugadores tienen cierta facilidad para continuar con su vida al finalizar su carrera deportiva, ya que el plano económico es muy potente en la práctica de estos (Medrano y Caba 2009). Pero no es esa la realidad en todas las disciplinas deportivas, los deportes minoritarios viven una realidad paralela a las disciplinas mencionadas con anterioridad (Guerrero, 2023).

En referencia a la bibliografía consultada, existen estudios que relatan la transición de los deportistas desde el deporte a la inserción laboral fuera del deporte (Fernández y Torregrosa, 2009). Actualmente se concibe el deporte como un fenómeno muy importante en la sociedad, colocándose por delante de cantantes y artistas, la prensa deportiva tiene más lectores que otras muchas categorías. La sociedad está tan volcada que los padres y madres actuales fantasean con el éxito de sus hijos en el mundo del deporte profesional (Cagigal, 1975). Se entiende que una vez que los deportistas adquieren la condición de profesionales se posicionan como personas privilegiadas, que ganan altas cantidades de dinero y son reconocidos mundialmente, pero no siempre es así. Y, una vez que el éxito desaparece nadie se acuerda de ellos (Guerrero, 2023).

Entre los retos y situaciones a las que tiene que enfrentarse un deportista profesional, se encuentra la finalización de la carrera deportiva. Tarde o temprano todos los jugadores se retiran del deporte, no existe ningún deportista, de ninguna disciplina, que alcance la edad de jubilación practicando el deporte profesional, fijada en 67 años o en 65 teniendo 38 años y 6 meses de cotización en España. Por lo que es un periodo de incertidumbre que todos los deportistas deben afrontar (Poucher y Tamminen, 2017; Sinclair y Orlick, 1994).

Es difícil encontrar la edad óptima para afrontar la retirada deportiva, esta edad depende de la disciplina deportiva a la que se dedique el deportista (Fernández y Gómez-Millán, 2013). Un estudio realizado por North y Lavalley (2004) afirma que se retiran entre un 5% y un 7% de deportistas profesionales al año, contemplando una edad de 34 años. Estos autores comprobaron que los deportistas que practicaban deportes como natación, gimnasia y judo tenían pensado retirarse entre los 24 y 30 años, por otro lado, los que practican vela, equitación o golf lo hacen después de los 40 años.

Independientemente de la edad a la que se retiren los deportistas profesionales, el proceso de retirada lleva consigo una serie de causas, factores y recursos influyentes en la adaptación a la nueva realidad (Taylor y Ogilvie, 1994) y, por tanto, efectos positivos y negativos, pudiéndose evitar estos últimos siguiendo las pautas necesarias (Lavalley et al., 2000). Dos procesos fundamentales para llevar a cabo este proceso satisfactoriamente son los factores psicosociales y los recursos disponibles para la integración sociolaboral de los deportistas. El resultado del proceso depende de la planificación previa, de todas aquellas acciones que se realizan con visión de futuro, utilizando todo aquello que te aporta el deporte profesional para ubicarse en el futuro fuera del deporte profesional. La diferencia en el resultado de la retirada podría encontrarse entre tener una retirada saludable, preparando el final de la carrera deportiva con antelación, frente al periodo de crisis generado por la incertidumbre y la cantidad de preguntas sin respuesta que genera la no planificación de esta.

Podemos encontrar un número considerable de investigaciones sobre los efectos positivos y negativos que lleva consigo el proceso de retirada deportiva. Blinde y Stratta (1992), nos muestran efectos traumáticos y negativos, como adicciones a las drogas y al consumo de alcohol.

Rosenberg (1981) entiende que la retirada deportiva es similar a la muerte social. Esta explicación se sostiene en experiencias de deportistas que al llevar a cabo la retirada del deporte profesional se sienten excluidos, pese a ello, el concepto de muerte social ha recibido también numerosas críticas y un apoyo empírico equívoco (Blinde et al., 1985).

Por otra parte, la retirada del deporte profesional puede generar efectos positivos, autores como Taylor y Ogilive (1994) sugieren que la retirada deportiva es un escenario que ofrece nuevas oportunidades para los deportistas, tanto para el desarrollo profesional con la entrada en otros sectores del mundo laboral como para su crecimiento y promoción en el plano personal.

Tal y como apunta McPherson (1984), la perspectiva orientada al problema debería sustituirse por una perspectiva orientada hacia el proceso. En la mayoría de los casos, la retirada deportiva se ha planteado como una situación que implica un trauma o un alivio atendiendo a las circunstancias de los individuos (Brammer y Abrego, 1981) y, no tanto, como el inicio de un proceso de transición que cada individuo percibe y al que se adapta de forma diferente.

Ya sean positivos o negativos los efectos de la retirada del deporte profesional, son consecuencias inherentes al proceso, esta transición podría definirse como una discontinuidad en el espacio vital de una persona, lo que implica un grado de estrés y pérdida que varía en función de la naturaleza del evento y de las demandas personales que precise (Brammer y Abrego, 1981). En la actualidad, los modelos transicionales son los más utilizados. Entre estos modelos, Wylleman y Lavallee (2004), han propuesto uno con cuatro niveles paralelos con sus respectivas etapas y transiciones entre ellas, por las que el deportista va pasando a lo largo de la vida: deportiva, psicológica, psicosocial y académica-vocacional.

Tal y como consideran Torregrosa et al. (2004), el estudio permite considerar al deportista como una persona multidimensional incorporando aspectos que son importantes para las transiciones de carrera y, específicamente, para la retirada de la alta competición.

El objetivo de este artículo es abordar el proceso de retirada en la vida de un deportista. Se centra, para ello, en una revisión sistemática utilizando el método PRISMA sobre la retirada deportiva en el deporte profesional, abarcando las causas, consecuencias, aspectos facilitadores y aquellas circunstancias que dificultan el proceso de transición.

Dentro de una de las disciplinas más extendidas en este país, como es el fútbol, la retirada deportiva es anterior o prematura si se compara con los deportes mencionados anteriormente. Incluso dentro del mismo deporte dependiendo de la posición que ocupen, hay jugadores que pueden alargar mucho más su carrera deportiva que otros. En este sentido, el balonmano es un deporte en el que los porteros son jugadores que no reciben apenas golpes ni contacto por lo que generalmente su condición de deportista profesional es más longeva que la de los demás (Wedderkropp et al., 1997). A pesar de que la edad es una variable significativa en los casos de retirada deportiva, la analogía entre retirada deportiva y jubilación es cuestionable (Sinclair y Orlick, 1994).

El objetivo principal de este trabajo es recopilar toda la bibliografía existente relativa a la retirada del deporte profesional en general y de los deportes colectivos en particular. Así como identificar los factores influyentes en la transición hacia la retirada deportiva y las consecuencias de esta sobre los deportistas retirados. Además, mostrar que acciones y decisiones son favorables para la adaptación a la nueva etapa después del deporte profesional.

## Materiales y Métodos

### Diseño del estudio

La herramienta que se pone en práctica, para analizar la información científica e identificar aquella información contrastada y verídica es la revisión sistemática aplicando el método PRISMA. Se puede definir como un resumen muy bien estructurado de información que se orienta para dar respuestas a preguntas muy específicas. Este tipo de trabajos están repletos de artículos y fuentes de información con un nivel de evidencia muy alto (Vidal Ledo et al., 2015). Se han seguido cuidadosamente los criterios de la metodología PRISMA, creada para mejorar el resultado de las revisiones sistemáticas (Urrútia y Bonfill, 2010). Ha sido apoyada por numerosas revistas de impacto en el ámbito de las revisiones sistemáticas, por lo que se puede interpretar que su uso es una opción muy valiosa (Ciapponi, 2021).

### Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión fueron: (a) artículos que tratan de forma directa la retirada deportiva en general, (b) artículos sobre la transición de los deportistas profesionales desde el deporte profesional a la vida laboral fuera del deporte, (c) publicaciones que expliquen los efectos que se producen a consecuencia de la retirada deportiva, (d) artículos escritos en español o en inglés.

Atendiendo a los criterios de exclusión: (a) artículos y publicaciones que no muestran relación con los factores indicados anteriormente, (b) artículos que tratan de situaciones previas a la retirada deportiva, (c) aquellas publicaciones en las que el foco del tema abarque también a deportistas amateurs, (d) estudios que se centran en factores que afectan a la salud de los deportistas.

### Estrategias de búsqueda

Entre los coautores se realiza una búsqueda bibliográfica sobre la temática, tal y como se indicó al inicio, las bases de datos consultadas son Web of science, Pubmed, Scopus y Google Scholar, siendo esta última la que más resultados remite. Los criterios de búsqueda no limitan temporalmente ninguna publicación ya que resulta difícil encontrar literatura relacionada con la retirada del deporte profesional.

La estrategia de búsqueda se basó en utilizar las palabras clave y operadores booleanos, incluyendo; retirada AND deportiva, jubilación AND deportiva, transición AND deportiva, final AND carrera deportiva, retirada AND balonmano. Las palabras claves se seleccionaron en concordancia con los coautores. Atendiendo a la terminología se abre el campo de búsqueda utilizando palabras en inglés, de este modo bases de datos como WOS remiten más resultados, enriqueciendo el estudio y facilitando el análisis de las variables que interesan a este.

Para poder trabajar con una de estas herramientas de investigación es imprescindible el uso correcto de las denominadas palabras claves. Para ello, en esta ocasión, se realizó un focus group entre los participantes en esta publicación para determinar la estrategia de búsqueda. El motor de la búsqueda y en lo que se centra este trabajo es el concepto de retirada deportiva, pero se enlaza con otros como transición deportiva y jubilación. Para recopilar el volumen total de información se usa la herramienta de búsqueda general, y se admiten todos los campos para la búsqueda. En todos los casos se hace uso de los operadores booleanos AND y OR para aumentar el número de resultados posibles.

### Extracción de datos

Las publicaciones encontradas fueron analizadas y revisadas de forma totalmente independiente por los tres autores revisores siguiendo las instrucciones determinadas y establecidas por la normativa y metodología PRISMA.

### Evaluación de la calidad metodológica

Se utilizó la escala Physiotherapy Evidence Database (PEDro) para evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos (Maher et al., 2003). La Tabla 1 muestra las puntuaciones de la escala PEDro para cada estudio, suponiendo valores ente 5 y 8, como consecuencia de la dificultad de cegar tanto a sujetos como a evaluadores.

**Tabla 1.** Evaluación de la calidad metodológica (escala de PEDro) de los artículos incluidos.

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	Total
Pizarro (2015)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
*Carlin y Garcés (2012)												
Fernández y Torregrosa (2009)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Esopenko et al. (2020)	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	5
Montero et al. (2024)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Coleman y Roberts (2021)	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	6
Schmid et al. (2023)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
López de Subijana et al. (2020)	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
P.-L. Yao et al. (2020)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8
Lorenzo y Bohórquez (2013)	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8

Nota. C1: los criterios de elección fueron especificados; C2: los sujetos fueron asignados al azar a los grupos (en un estudio cruzado, los sujetos fueron distribuidos aleatoriamente a medida que recibían los tratamientos); C3: la asignación fue oculta; C4: los grupos fueron similares al inicio en relación a los indicadores de pronóstico más importantes; C5: todos los sujetos fueron cegados; C6: todos los terapeutas que administraron la terapia fueron cegados; C7: todos los evaluadores que midieron al menos un resultado clave fueron cegados; C8: las medidas de al menos uno de los resultados clave fueron obtenidas de más del 85 % de los sujetos inicialmente asignados a los grupos; C9: se presentaron resultados de todos los sujetos que recibieron tratamiento o fueron asignados al grupo control, o, cuando esto no pudo ser, los datos para al menos un resultado clave fueron analizados por intención de tratar; C10: los resultados de comparaciones estadísticas entre grupos fueron informados para al menos un resultado clave; C11: el estudio proporciona medidas puntuales y de variabilidad para al menos un resultado clave.

\*Se excluye de la escala PEDro el artículo de Carlin y Garcés (2012), por caracterizarse por ser un artículo de carácter descriptivo y divulgativo y no contar con una estructura típica de artículo de investigación.

## Resultados

Google Scholar, WOS, Pubmed y Scopus se determinaron como las bases de datos por ser las que nos ofrecían una visión mucho más global y completa de la pregunta de investigación. Estas herramientas incluían artículos publicados en revistas indexadas en el Journal Citation Report (JCR).

Tras la búsqueda minuciosa en las bases de datos mencionadas, los resultados obtenidos que reúnen los requisitos exigidos para el presente estudio han sido seleccionados para proceder a su análisis y clasificación. Aquellos artículos que no cumplen todos los requisitos de inclusión o aquellos que están duplicados han sido descartados. Atendiendo a los requisitos exigidos por la declaración PRISMA para la elaboración de este tipo de trabajos, se obtienen un total de 25 registros en las cuatro bases de datos que se utilizaron (12 en Google Scholar, 6 en WOS, 3 scopus y 4 en Pubmed).

Los registros y resultados eliminados han sido suprimidos por razones de compatibilidad con el objeto del estudio. Todos aquellos resultados suprimidos no mostraban ninguna relación entre la cuestión principal de estudio: la retirada deportiva, fin de la carrera deportiva, transición deportiva. Especialmente los artículos de Pubmed tienen relación con el ámbito de la salud por lo que ese es el motivo determinante para su exclusión.

Después de realizar el filtrado a cada uno de los artículos de acuerdo con los ítems de la metodología PRISMA, así como los criterios de inclusión y exclusión que se mencionan con anterioridad y de eliminar los duplicados, resultan un total de 10 artículos con las características que se requieren. La figura 2 muestra el diagrama de las fases de dicho proceso.

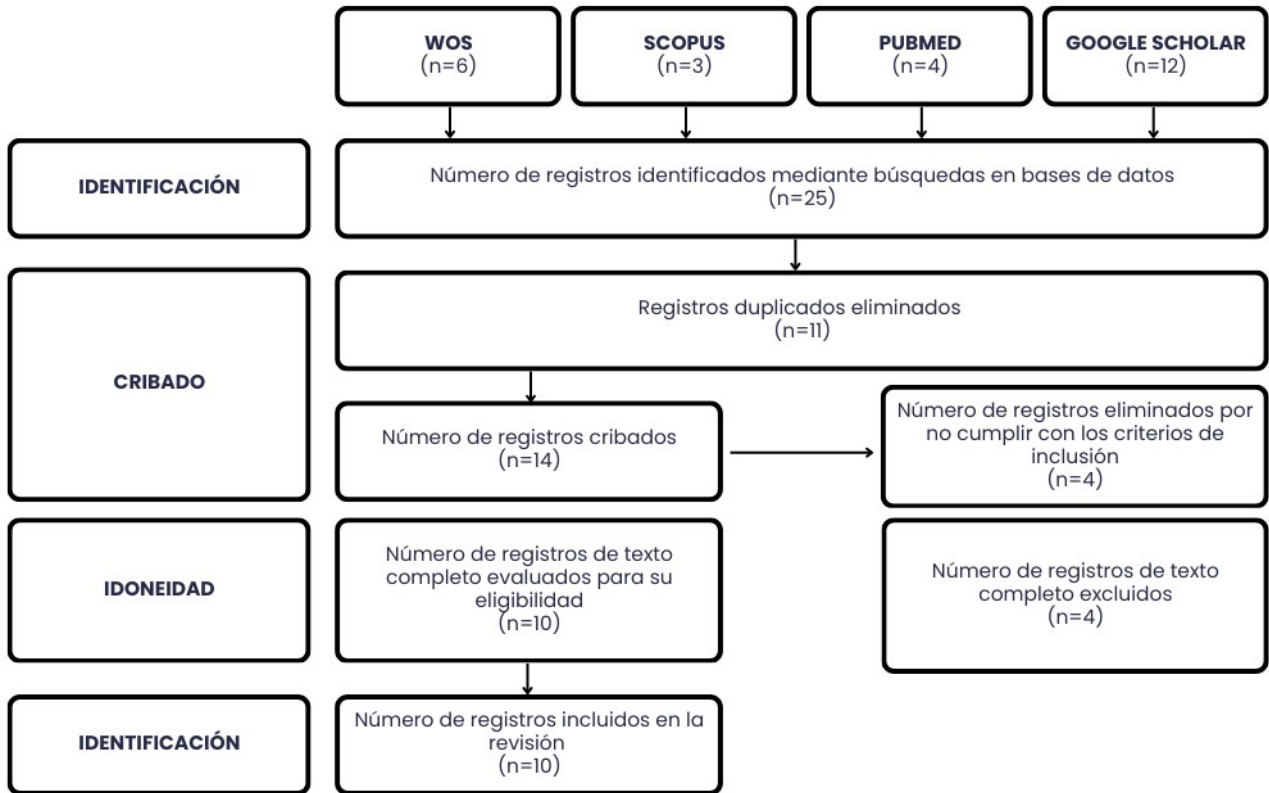


Figura 2. Diagrama de flujo de los resultados obtenidos.

### Características de los estudios

A continuación, se muestra una tabla con las diferentes características, objetivos y resultados de los estudios revisados.

**Tabla 2.** Título, journal y autores, objetivos y resultados.

Título	Journal y Autores	Objetivos	Principales resultados
Transiciones durante la carrera deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite	Tesis Pizarro (2015)	Conocer qué condicionantes mueven a los deportistas para elegir una vida laboral dentro del deporte o fuera de él	Dificultad para aceptar la retirada deportiva e incertidumbre a la hora de enfrentarse al episodio de la retirada deportiva
Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales	Cuadernos de psicología del deporte Carlin y Garcés (2012)	Analizar la transición de los deportistas a nivel mundial.	Existen métodos de éxito para afrontar el periodo de transición hacia la retirada deportiva. El fin de la carrera deportiva es una combinación de factores
Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, Transición y Consecuencias	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte Fernández y Torregrosa (2009)	Analizar la retirada deportiva y la adaptación a la nueva realidad	La gran mayoría de deportistas no planifica con suficiente antelación el final de su carrera deportiva, lo que desemboca en un costoso periodo de adaptación a la vida fuera del deporte
The Psychological Burden of Retirement from Sport	Current sports medicine reports Esopenko et al., 2020	Desarrollar programas de apoyo y recursos educativos para los atletas que se retiran del deporte profesional, para tener una intervención temprana, reduciendo la carga psicológica que puedan experimentar	Abordar a tiempo la retirada deportiva, siguiendo los pasos que indica el estudio, se obtienen mejores resultados. De este modo se afronta la retirada como una oportunidad para enmarcar objetivos, para el crecimiento personal y la búsqueda de oportunidades
Athletic retirement: factors contributing to sleep and mental health problems	Frontiers in psychology Montero et al., 2024	Determinar qué factores se asociaban con síntomas de sueño y trastornos de salud mental en deportistas retirados	Mujeres y deportistas retirados son los que más riesgo de ansiedad presentan. Mayor masa corporal se relaciona con problemas para dormir y trastornos respiratorios
Mental Health Aspects of Voluntary and Involuntary Sport Retirement	Current sports medicine reports Coleman y Roberts (2021)	Incitar a los jugadores profesionales a desarrollar un plan de vida equilibrado, con actividades provechosas fuera del deporte, ayudar con la planificación después del deporte	La participación en el deporte profesional es un factor influyente en la salud mental. Un cambio en el deporte implica cambios en la vida, así como en los planes de futuro y estado financiero
Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years	Frontiers in psychology Schmid et al., 2023	Examinar las complejas asociaciones entre el retiro deportivo y la autoestima en deportistas de élite retirados	El estudio revela que ni éxito ni la satisfacción en la carrera deportiva tuvieron un efecto directo sobre el ajuste pre y post carrera deportiva
Analysis of the Athletic Career and Retirement Depending on the Type of Sport: A Comparison between Individual and Team Sports	International journal of environmental research and public health López de Subijana et al., 2020	Comparar las carreras deportivas y el retiro en deportes individuales y de equipo	Deportistas en deportes de equipo compaginan mejor su carrera deportiva con el trabajo en mayor medida que los individuales. Los individuales entrenan más horas por semana que los de equipo.
Former athletes' lifestyle and self-definition changes after retirement from sports	Journal of sport and health science (P.-L. Yao et al., 2020).	Identificar discrepancias entre atletas actuales y anteriores atendiendo a la identidad atlética, a la actividad física y los hábitos nutricionales	La nutrición saludable es el aspecto que menos cuidan los deportistas, tanto actuales como anteriores. La actividad intensa y moderada en el tiempo libre disminuye con el tiempo en ambos grupos.
Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte Lorenzo y Bohórquez (2013)	Visión global sobre la transición de los deportistas profesionales	EE. UU., Europa y Australia poseen los estudios más importantes. América, Asia y África están comenzando a estudiar sobre la temática



Los resultados de los artículos muestran que la preparación y planificación del final de la carrera deportiva ofrece mejores resultados de afrontamiento, haciendo la transición más llevadera, con confianza y seguridad. La mayoría de los deportistas no prepara con antelación este episodio y tienen que afrontarlo con muchas dificultades.

Del mismo modo, en el deporte profesional la salud mental cobra mucha importancia, en este sentido, las mujeres son las que más problemas psicológicos presentan en el momento de afrontamiento de la retirada del deporte profesional, este tipo de cambios afectan a la vida en general, a las finanzas e incluso a los planes de futuro a largo plazo.

Igualmente, existen diferencias entre los deportes de equipo y los individuales en lo que a retirada deportiva se refiere, los primeros tienen mejor adaptación al final de su etapa de deportistas profesionales. Pues, tienden a compatibilizar el deporte profesional con una vida laboral fuera del deporte de un modo óptimo, lo que facilita la transición. Por otro lado, los deportistas individuales entrenan más tiempo, lo que dificulta que desarrollen otra actividad económica durante el periodo de deportistas en activo.

## Discusión

El objetivo de este artículo es abordar el proceso de retirada en la vida de un deportista. Se centra en la retirada deportiva dentro del deporte profesional, abarcando las causas, consecuencias, aspectos facilitadores y aquellas circunstancias que dificultan el proceso de transición.

La búsqueda nos arroja datos de diferentes modalidades deportivas dentro del objeto de estudio. Son tres los artículos que analizan la transición de los deportistas profesionales; un artículo sobre la visión global de la temática distinguiendo por continentes; tres artículos atienden a los aspectos mentales de los deportistas retirados; un artículo sobre la autoestima de los deportistas; un artículo estudia cómo afecta la retirada al sueño y a los trastornos mentales post-retirada y un artículo que compara los deportistas actuales con los anteriores en temas de nutrición, identidad atlética y actividad física después de la retirada deportiva.

En los tres primeros registros que encontramos en la revisión sistemática, que tratan sobre la transición, se pone el foco en analizar la posición que ocupan los deportistas profesionales hacia la retirada deportiva, en trabajo de Pizarro (2015) se ve reflejado que dependiendo de las decisiones que se tomen previas a la retirada, pueden afectar positiva o negativamente a los deportistas. En este sentido, Alfermann y Stabulova (2007) estudian la retirada deportiva basándose en cuatro determinantes; tipo de identidad, libertad de decisión, planificación post-carrera y los recursos personales y sociales de apoyo durante el retiro deportivo. Hurley y Mills (1993) dan mucho valor al apoyo social. Y es que la falta de apoyo en el proceso de retiro genera una sensación de soledad, de sentirse aislado y conduce a situaciones angustiosas (Pearson y Petitpas, 1990). Todo apunta a que la planificación de la retirada es un aspecto fundamental y facilitador para afrontar la transición a la retirada deportiva.

Por su parte, en segundo lugar, los tres estudios referentes a cuestiones psicológicas en la retirada deportiva exponen que la mera participación en el deporte de élite conlleva beneficios en el plano de la salud física, pero por otro lado, lleva asociada una carga mental pesada que puede tener consecuencias negativas, como lesiones que ponen punto y final a la carrera deportiva y que pueden tener influencia en la salud mental (Esopenko et al., 2020). Del mismo modo, Coleman y Roberts, (2021) reafirman las apreciaciones del estudio anterior, añadiendo que la psicología puede influir en temas financieros, sociales e incluso en los planes de vida a largo plazo.

Los profesionales en la mayoría de los casos no aceptan que sus capacidades van disminuyendo por lo que retrasan al máximo la decisión de retirarse. Sin embargo, el retiro involuntario es comprendido como una situación en la que el deportista no tiene el control y abandona su carrera por motivos como la edad cronológica, ser eliminado del equipo y lesiones que ponen el final a su carrera deportiva (Crook y Robertson, 1991). Además, esta revisión sistemática hace referencia a que existen sujetos que no saben cómo enfrentarse a este episodio y se ven inmersos en situaciones difíciles como la adicción a las drogas, alcohol, prostitución y negocios ilegales.



Lo que incita a pensar que el tema psicológico es determinante. Trabajando de forma proactiva en este sentido, se puede tener un mejor afrontamiento de la retirada del deporte profesional y una mejor adaptación a la vida después del deporte de élite.

En tercer lugar, un trabajo (Schmid et al., 2023) que aporta resultados de 290 deportistas de elite referentes al retiro deportivo y su relación con la autoestima de estos una vez retirados. Se realizan dos mediciones con una diferencia de 12 años entre una y otra. Los atletas evaluaron la satisfacción de su carrera, su identidad atlética y autoestima. Los resultados indican que ni la satisfacción ni el éxito en la carrera deportiva tuvieron efecto sobre el ajuste a la vida fuera del deporte profesional, sin embargo, la planificación de la retirada predijo el grado de adaptación, que a su vez se relaciona con la calidad en la transición y en última instancia, con la autoestima. Se pueden relacionar con total coherencia los resultados de los artículos que focalizan la transición con este, ya que corroboran que una planificación anticipada, facilita la adaptación, evitando problemas a nivel personal y social.

Por su parte, en cuarto lugar, la investigación que distingue los deportes de equipo y los individuales revelan la realidad de los atletas dentro de su modalidad al finalizar la etapa del deporte de élite. Este estudio sitúa a los deportistas de deportes colectivos en una posición ventajosa en todas las facetas; tienen mejor posición económica al finalizar la etapa de deportista profesional, alargan más su carrera deportiva y compaginan su profesión con un trabajo fuera del deporte. Esto apunta a que los deportistas individuales necesitan apoyo para el desarrollo de la carrera dual, así podrían acercarse a esa posición privilegiada que ostentan los deportistas de deportes de equipo (de Subijana et al., 2020).

En quinto lugar, se incluye un artículo en la revisión que indaga en la autodefinición de los deportistas tras la retirada deportiva, el estudio muestra cómo cambian sus hábitos alimenticios y el tiempo dedicado a la actividad física. Atendiendo a estudios anteriores, los resultados son los esperados, los atletas retirados dedican menos tiempo a la actividad física y son menos meticulosos de cara a los hábitos de alimentación (P.-L. Yao et al., 2020).

Por último, se incluye un artículo que analiza la retirada deportiva a nivel mundial, analiza los continentes donde se enfatiza en este episodio inherente al deporte profesional. En este sentido, Carlin y Garcés (2012) sitúan a EEUU, Europa y Australia en cabeza en lo que a repercusión se refiere. Sin embargo, en América, Asia y África la bibliografía reporta un claro ascenso en cuanto a interés en la temática, aunque se encuentra aún en desarrollo. Existen datos muy llamativos en países como China, Rusia y Francia, países donde los deportistas que ponen fin a su carrera deportiva siguen unidos al deporte en otras posiciones (por ejemplo, entrenador, director deportivo, presidente, miembro de la junta directiva), mientras que en otros países como Alemania o Suecia es mucho menos frecuente. Cabe destacar países como China, que cuenta con un sistema que relaciona la universidad con el deporte, para que puedan realizar una función cooperativa al finalizar la carrera deportiva (Huang et al., 2001).

Analizando todos los artículos incluidos en los resultados, se afirma que las dificultades asociadas a la retirada deportiva deben conceptualizarse como una interacción de factores. Por lo tanto, un factor aislado no garantiza que la adaptación sea fácil, de este modo el fin de la carrera deportiva es el resultado de muchos factores y muy a menudo una combinación de todos ellos. Por otro lado, el éxito en el proceso se puede afiliar a una serie de actitudes previas de planificación y control de la retirada del deporte profesional.

## Conclusiones

Finalizado el análisis y analizada cuidadosamente toda la bibliografía que se incluye en el artículo, resulta evidente que la actitud de los deportistas al final de su carrera es determinante para su posterior adaptación a la nueva etapa. Aquellos que se preocupan en ordenar, planear y tienen capacidad de planificar a largo plazo la retirada reportan mejores resultados de adaptación al futuro. Sin embargo, aquellos que se retiran sin tomar ninguna decisión previa y sin ningún protocolo de actuación acarrearán problemas psicológicos, sociales e incluso en su vida personal y financiera.

Por todo ello, se evidencia la necesidad de asesorar a los deportistas que se aproximan a su retirada. Crear un órgano de apoyo para esos profesionales que están cerca del final de su carrera proporcionaría seguridad y tranquilidad para el deporte en general y para los deportistas en particular. De este modo mejorarían los problemas de carácter psicológico que genera la incertidumbre a los deportistas que se retiran próximamente.

Pese a la búsqueda insistente de bibliografía relacionada con la temática, es muy escasa la que existe en la actualidad, lo que aporta originalidad y atractivo a esta revisión sistemática.

## Aplicaciones prácticas

Formar y asesorar a los jugadores profesionales que están comenzando su actividad en deportes minoritarios, la necesidad de continuar con su formación académica, ya que al finalizar la carrera deportiva es mucho más fácil asimilar el proceso de transición con formación académica.

De hecho, una futura línea de investigación interesante es la formación académica y profesional de los deportistas durante su carrera deportiva, conocer sus intereses, las características individuales de cada uno e ir adaptando la formación a su perfil para que, de este modo, los deportistas tengan más facilidad en la incorporación al mercado laboral.

**Author Contributions:** "Conceptualización, J.C., AM-G., C.C-O., R.B.; metodología, J.C., AM-G., C.C-O.; análisis estadísticos, J.C., AM-G., C.C-O., R.B.; investigación, J.C., AM-G., C.C-O., R.B.; preparación de datos, J.C., C.C-O., R.B.; preparación del manuscrito, J.C., R.B.; redacción - revisión y edición, J.C., AM-G., C.C-O., R.B.; supervisión, J.C., R.B.

## Referencias

- Agresta, M. C., Brandão, M. y Barros Neto, T. (2008). Causas e conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14, 504-508. <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922008000600006>
- Alfermann, D. y Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G.Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 712-733). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118270011.ch32>
- Alfermann, D., Stambulova, N. y Zemaityte, A. (2004). Reacciones al cese de la carrera deportiva: una comparación transnacional de atletas alemanes, lituanos y rusos. *Psicología del deporte y del ejercicio*, 5 (1), 61-75.
- Becker Júnior, B. (2001). La psicología del ejercicio y del deporte en Brasil y América del Sur. *Revista de psicología del deporte*, 10(2), 0249-253. <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2017a2>
- Blinde, EM y Greendorfer, SL. (1985). Una reconceptualización del proceso de salida del rol de deportista competitivo. *Revista internacional de Sociología del Deporte*, 20 (1-2), 87-94.
- Brammer, L. M., y Abrego, P. J. (1981). Intervention strategies for coping with transitions. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 19-36. <http://dx.doi.org/10.1177/001100008100900203>
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa española.
- Carlin, M., y Garcés de Los Fayos Ruiz, E. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 103-110
- Ciapponi, A. (2021). La declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para reportar revisiones sistemáticas. *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 24(3), e002139-e002139. <http://dx.doi.org/10.51987/evidencia.v24i4.6960>
- Coleman, N., y Roberts, WO (2021). Aspectos de salud mental del retiro deportivo voluntario e involuntario. *Informes actuales de medicina deportiva*, 20 (12), 651-654. <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000920>
- Conde Pascual, E. (2014). La finalización de la carrera deportiva en los deportistas de élite. *Búsqueda*, 1(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.21892/01239813.153>
- Cury, M., Ferreira, M. R. y Leite de Barros, T. (2008). Causas e Conseqüências físicas e emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 14(6), 504-508. <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922008000600006>
- Crook, J., y Roberston, S. (1991) Transition out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115-127.
- de Subijana, C. L., Galatti, L., Moreno, R., & Chamorro, J. L. (2020). Analysis of the athletic career and retirement depending on the type of sport: a comparison between individual and team sports. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9265. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249265>
- Esopenko, C., Coury, JR, Pieroth, EM, Noble, JM, Trofa, DP y Bottiglieri, TS (2020). La carga psicológica de la retirada del deporte. *Current Sports Medicine Reports*, 19 (10), 430-437. <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000761>
- Fernández, M. D. G., & Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93-104.

- Fernández, M. L., y Bohórquez Gómez-Millán, M. (2013). Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva. *Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva*, 100-119. <http://dx.doi.org/10.35985/9789585522886.4>
- Guerrero, M. L. P. (2023). Igualdad salarial y Deporte: la renuncia a un principio básico del ordenamiento jurídico laboral. *Trabajo, Persona, Derecho, Mercado*, (7), 203-218. <http://dx.doi.org/10.12795/tpdm.2023.i7.08>
- Huang, Z., Schmidt, U., Hackfort, D., y Si, G. (2001). Career transition of former elite athletes: Preliminary results of a cross-cultural study between China and Germany. In *10th World Congress of Sport Psychology* (Vol. 5, pp. 8-10).
- Hurley, E. D. and Mills, B. D. (1993). Athletic retirement: prepare for the best. Do coaches and athletes lose their identity after retirement from sport? *Coaching Volleyball*, vol. August/September, pp. 22-26.
- Lavallee, D., Golby, J., y Lavallee, R. (2002). Coping with retirement from professional sport.
- Lavallee, D., Nesti, M., Borkoles, E., Cockerill, I. y Edge, A. (2000). Estrategias de intervención para deportistas en transición.
- Lorenzo Fernández, M., y Bueno Moreno, M. R. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de psicología del Deporte*, 21(1), 0189-194.
- McLaughlin, P. (1981). Retirement: Athletes' transition ignored by system. *Champion*, 5(2), 14-15.
- McPherson, B. D. (1978). Former professional athletes' adjustment to retirement. *The Physician and Sportsmedicine*, 6(8), 52-61. <http://dx.doi.org/10.1080/00913847.1978.11710740>
- Medrano, JT y Caba, MMG (2009). El Fondo de Garantía Salarial y las normas aplicables a las entidades concursadas y en dificultad económica en el nuevo convenio colectivo del fútbol profesional español. *Revista española de derecho deportivo*, (23), 59-82. <http://dx.doi.org/10.14718/revfinanzpolitecon.2019.11.1.6>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., y Prisma, G. (2014). Ítems de referencia para publicar revisiones sistemáticas y metaanálisis: la Declaración PRISMA. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 18(3), 172-181. <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.18.3.114>
- Montero, A., Baranoff, J., Adams, R., & Drummond, M. (2024). Athletic retirement: factors contributing to sleep and mental health problems. *Frontiers in Psychology*, 15, 1350925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1350925>
- Murphy, S. M. (1995). Transitions in competitive sport: maximizing individual potential. *Sport psychology interventions*, 331-346.
- Musch, J. y Grondin, S. (2001). La competencia desigual como impedimento para el desarrollo personal: una revisión del efecto de la edad relativa en el deporte. *Revisión del desarrollo*, 21 (2), 147-167. <http://dx.doi.org/10.2307/j.ctv2zp4vjz.9>
- Norte, J. y Lavallee, D. (2004). Una investigación de usuarios potenciales de servicios de transición profesional en el Reino Unido. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 5 (1), 77-84. <http://dx.doi.org/10.5093/rpadef2018a6>
- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., y Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa.(Athletic Career Models in Water Polo and their Involvement in the Transition to an Alternative Career). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 93-103. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>
- Pearson, R. E., y Petitipas, A. J. (1990) Transitions of Athletes. Developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling & Development*, 69, 7-10.
- Pizarro Calfual, M. (2015). Transiciones durante la carrera deportiva. Desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite.
- Poucher, Z. A., y Tamminen, K. A. (2017). Maintaining and managing athletic identity among elite athletes. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 63-67.
- Roncaglia, I. (2010, febrero). Transición de jubilación en bailarines de ballet: "Afrontar el interior y afrontar el exterior". En *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research* (Vol. 11, No. 2).
- Rosenberg, E. D. W. I. N. (1981). Gerontological theory and athletic retirement. *Sociology of sport: Diverse perspectives*, 118-126.
- Sánchez-Rodríguez, C., Sancho, Á. Y., Quintana, M. S., y Rivilla-García, J. (2012). El efecto relativo de la edad en el balonmano de élite masculino en España. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 8(3), 181-190. <http://dx.doi.org/10.20868/upm.thesis.65780>
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The counseling psychologist*, 9(2), 2-18. <http://dx.doi.org/10.1177/001100008100900202>
- 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>
- Schorer, J., Cobley, S., Büsch, D., Bräutigam, H., y Baker, J. (2009). Influences of competition level, gender, player nationality, career stage and playing position on relative age effects. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 720-730. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00838.x>
- Sherar, L. B., Bruner, M. W., Munroe-Chandler, K. J., y Baxter-Jones, A. D. (2007). Relative age and fast tracking of elite major junior ice hockey players. *Perceptual and motor skills*, 104(3), 702-706. <http://dx.doi.org/10.2466/pms.104.3.702-706>
- Si, G., y Lee, H. (2007). Cross-cultural issues in sport psychology research. *Social psychology in sport*, 279-288. <http://dx.doi.org/10.5040/9781492595878.ch-020>
- Sinclair, D. A., y Orlick, T. (1994). The effects of transition on high performance sport. *Psycho-social issues and interventions in elite sports*, 1, 29-56.
- Stambulova, N., Stephan, Y. y Jäphag, U. (2007). Retiro atlético: una comparación transnacional de atletas de élite franceses y suecos. *Psicología del Deporte y el ejercicio*, 8 (1), 101-118.

- Taylor, J., y Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of applied sport psychology*, 6(1), 1-20. <http://dx.doi.org/10.1080/10413209408406462>
- Triandis, H. C. (2004). Cultural syndromes. En C. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (Vol. 1., pp. 555-560). New York: Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/b0-12-657410-3/00196-3>
- Torregrosa, M., Boixados, M., Valiente, L. y Cruz, J. (2004). Imagen de la jubilación de los deportistas de élite: el camino hacia la reubicación en el deporte. *Psicología del deporte y del ejercicio*, 5 (1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
- Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511. <http://dx.doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Vidal Ledo, M., Oramas Díaz, J., y Borroto Cruz, R. (2015). Revisiones sistemáticas. *Educación Médica Superior*, 29(1), 198-207.
- Wedderkopp, N., Kaltroft, M., Lundgaard, B., Rosendahl, M. y Froberg, K. (1997), Lesiones en jugadoras jóvenes en balonmano de equipos europeos. *Revista escandinava de medicina y ciencia en el deporte*, 7: 342-347. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1997.tb00164.x>
- Wylleman, P., Alfermann, D. y Lavallee, D. (2004). Transiciones profesionales en el deporte: perspectivas europeas. *Psicología del deporte y del ejercicio*, 5 (1), 7-20.
- Wylleman, P., Stambulova, N., y Biddle, S. (1999). Career transitions in sport: research and interventions. In *10th European Congress on Sport Psychology, Charles University of Prague, Prague, Tjeck Republic, 1999* (pp. 301-303). Charles University. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.230207>
- 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>