

Significado que tres atletas activos de altos logros en deportes de categoría de peso en Colombia, le otorgan al retiro deportivo.

Meaning about the sports retreat in three active athletes of high performance, belonging to sports of weight category in Colombia.

Significado sobre o retiro esportivo em três atletas ativos de alto rendimento, pertencentes à categoria esportes de peso na Colômbia.

Angela Patricia Valero Ballesteros¹, Adriana Teresa Quitián-Marín¹ y Camilo Sáenz-Moncaleano.

¹Facultad de Psicología, Universidad El Bosque, Colombia.

Esta investigación se realizó como requisito para optar al título de Maestría en Psicología con Énfasis en Deporte y fue dirigida por el doctor Sáenz-Moncaleano.

Resumen

El primer abordaje acerca del retiro deportivo en atletas de altos logros en Colombia, se realizó a partir de una investigación inductiva de fuente discursiva. El propósito del estudio fue conocer el significado que tres atletas pertenecientes a deportes de categoría de peso en Colombia, le otorgan al retiro deportivo. Se recurrió a fuentes documentales y discursivas, recopilando información acerca de la historia de vida de los participantes, realizando entrevistas semiestructuradas e identificando datos sociodemográficos y de la carrera deportiva, así como el reconocimiento del contexto histórico y sociocultural en el que ha transcurrido la vida de los participantes. Los atletas fueron seleccionados de manera intencional al cumplir los criterios de inclusión del estudio, como ser medallistas en eventos del Ciclo Olímpico o campeonatos mundiales y contar con plan de entrenamiento. Los resultados provenientes de una triangulación múltiple dieron cuenta de 26 unidades de información, 3 a priori, 24 emergentes y 726 citas, provenientes de 30 documentos primarios. Los resultados muestran la importancia de una red de apoyo primaria, la planeación del retiro deportivo, la búsqueda de estabilidad económica, así como la identificación y puesta en marcha de estrategias para la obtención de diferentes fuentes de ingresos y mantenerse involucrados en el entorno deportivo desde el ejercicio de roles diferentes al de atletas. El significado del retiro podría estar asociado con el rendimiento actual, y conviene en próximas investigaciones reconocer las actitudes y planeación de este cuando el atleta este atravesando por una transición normativa o no normativa.

Palabras clave: Atletas activos, contexto sociocultural, retiro deportivo, transiciones.

Abstract

The first approach about the sport retirement in athletes of high performance in Colombia was made from an inductive investigation of the discursive source. The aim of this study was to know the meaning that three athletes, belonging to weight- category sports in Colombia, give to the sport retirement. Documentary and discursive sources were used, collecting information about the participant's life history, conducting semi-structured interviews and identifying sociodemographic and sports career data, as well as the recognition of the historical and sociocultural context in which the life of the participants. The athletes were intentionally selected when meeting the inclusion criteria of the study, such as being medalists in Olympic Cycle events or world championships and having a training plan. The results from a multiple triangulation accounted for 26 information units, 3 a priori, 24 emerging and 726 citations, from 30 primary documents. The results showed the importance of a primary support network, the sports retirement planning, the search for economic stability, as well as the identification and implementation of strategies to obtain different sources of income and stay involved in the sports environment from the exercise of roles different from that of athletes. The meaning of withdrawal could be associated with current performance, agrees in future research, recognize the attitudes and planning of this when the athlete is going through a normative or non-normative transition.

Keywords: Athletes, sociocultural context, sports retirement, transitions.

Resumo

A primeira abordagem sobre a aposentadoria esportiva em atletas de altas realizações na Colômbia, foi feita a partir de uma investigação indutiva de fonte discursiva. O objetivo do estudo foi compreender o significado que três atletas, pertencentes a esportes de categoria de peso na Colômbia, dão à aposentadoria esportiva. Ele foi investigado através de documentários e fontes discursivas, coleccionar informações sobre a história de vida dos participantes, a realização de entrevistas semi-estruturadas e identificar os dados sociodemográficos e de carreira, bem como o reconhecimento do contexto histórico e sociocultural documentada da vida que apresentou os participantes. Os atletas foram intencionalmente selecionados ao atender aos critérios de inclusão do estudo, como medalhistas em eventos do Ciclo Olímpico ou campeonatos mundiais e ter um plano de treinamento. Os resultados de uma triangulação múltipla foram responsáveis por 26 unidades de informação, 3 a priori, 24 emergentes e 726 citações, de 30 documentos primários. Os

resultados mostram a importância de uma rede de suporte principal, o planejamento de retiro esportes, buscando a estabilidade econômica, bem como a identificação e implementação de estratégias para a obtenção de diferentes fontes de renda e ficar envolvido no ambiente esportivo do exercício de papéis diferentes dos atletas. O significado de aposentadoria poderia ser associado com o desempenho atual, pesquisas futuras concorda, atitudes e planejamento reconhecer isso quando o atleta está passando por um regras ou regulamentos de transição.

Palavras-chave: Atletas, sócio-cultural, aposentadoria esportiva, transições.

Introducción

La atención del mundo del deporte suele enfocarse en cómo los atletas pueden llevar al más alto nivel las cualidades físicas y técnicas para conseguir los mejores y más difíciles resultados. Algunos autores dentro del alto rendimiento se han centrado en hallar conocimiento para la consecución del mejor desempeño y carrera deportiva (CD) de los atletas (Dosil, Cremades y Ribera, 2014; Stambulova, 2017). En general, se ha evidenciado que ser atleta de élite demanda un gran nivel de disciplina y una disposición casi que exclusiva hacía el deporte, requiriendo en muchos casos el ejercicio de un único rol (ser atleta), que prima respecto a los demás (Cury, Ferreira y Leite 2008; Lorenzo y Reyes, 2012). La priorización del rol del atleta durante la CD resulta fundamental para entender lo que ocurre física, emocional y socialmente una vez llega el retiro deportivo (RD) (Alfermann y Stambulova, 2007; Alfermann, Stambulova y Zemaityte, 2004).

Para dar cuenta del retiro deportivo (RD) y lo que este genera al atleta, vale la pena preguntarse: ¿qué ocurre cuando las cámaras, micrófonos, seguidores y los incentivos por ganar ya no están?, ¿cuándo se deja de portar el uniforme de un club o país al que se representa y con el cual se han formado y dado a conocer? o ¿cuándo la vida ya no transcurre entre concentraciones y competencias? Respecto a los anteriores interrogantes, cobra relevancia lo expresado por Georgina Bardach, ex-nadadora y medallista olímpica: “Nos preparan para ser súper atletas, pero nadie nos enseña cómo ser ex deportistas” (Diario El Clarín, 2017, párr. 2), o lo narrado por Mar Rovira, ex jugadora profesional de baloncesto y hoy psicóloga del deporte (2014): “Cuando eres pequeño y estás mirando la tele, se te iluminan los ojos a ver aquel nadador que pulveriza tiempos. (...). Lo que nadie te explica es qué hacer cuando ese sueño, una vez alcanzado, se acaba” (párr. 2). En la misma línea, frente a la necesidad de brindar soporte y asesoría para el RD, Tania Lamarca, ex-gimnasta y medallista Olímpica refiere:

Siempre me habían marcado la pauta a seguir. (...). En cambio, nadie me advirtió que después estaría sola. Años de entrenamiento para ser la mejor (...). Ni una sola palabra de ayuda ni un consejo para afrontar el día después (Lamarca y Gallo, 2010, p. 147).

El RD constituye la transición a la que deben enfrentarse todos los atletas sin excepción y es uno de los momentos de la CD con mayor cumulo de emociones presentes, que demanda la puesta en marcha de los recursos de afrontamiento aprendidos durante esta, para que la finalización de la vida deportiva ocurra con el menor malestar y/o desajuste permanente posible (Jordana, Torregrosa, Ramis y Latinjak, 2017; Wylleman, Alfermann y Lavalle, 2004).

El RD de acuerdo con Stambulova (2000), hace parte de las seis transiciones normativas de la CD, las cuales son: (a) inicio de la especialización deportiva, (b) paso a un entrenamiento intenso, (c) paso de categorías junior a mayores, (d) paso del deporte amateur al profesional, (e) paso desde la cima a la etapa final de la carrera deportiva, y (f) finalización de la CD o RD.

Adicionalmente es importante dar cuenta que el RD no corresponde a una jubilación o muerte simbólica, sino a un proceso de afrontamiento con experiencias y apreciaciones individuales, ligadas al contexto sociocultural, deporte y logros obtenidos por el atleta (Taylor y Ogilvie, 1994). El RD constituye una de las etapas de la CD que más trae consigo demandas y que requiere procesos de afrontamiento acordes para cada momento de la adaptación (Chamorro, Torregrosa, Oliva y Amado, 2016).

Para tener una comprensión acerca del abordaje del RD, Wylleman et al., (2004) proponen un modelo de desarrollo en el que se trabajan las transiciones normativas por las cuales atraviesan los deportistas, las cuales contemplan un nivel individual, psicosocial, y otro académico/profesional. Se entiende por transiciones aquellas experiencias que suponen un cambio respecto a sí mismo o el entorno y que demandan un cambio en las relaciones y comportamientos del deportista, las transiciones implican procesos de ajuste durante la CD y pueden clasificarse en normativas y no normativas (Miró et al., 2017). Las primeras, hacen referencia a experiencias que todo atleta de alto rendimiento atravesará durante algún momento de la CD. Por otro lado, las no normativas son poco predecibles y no todos los atletas pasaran por ellas, como por ejemplo una lesión o no convocatoria (Stambulova, 2000).

Miró, Ramis, Torregrosa, Pérez-Rivas y Regüela, (2018), señalan que el RD como transición y proceso debe contar con la asesoría de profesionales que apoyen, acompañen y capaciten al atleta en el desarrollo de habilidades que le permitan planear y afrontar de la mejor manera la finalización de la CD. Así mismo, Moreno, Muniesa, Bielsa y López, (2017) expresan la importancia de orientar a los deportistas en el desarrollo de una carrera dual, reconociendo beneficios a corto, mediano y largo plazo en la vida deportiva, social y emocional del atleta, considerando que aporta para la disminución del estrés, gestión eficaz del tiempo, generación de espacios de socialización mayor empleabilidad y percepción de apoyo social. De igual manera, el EU Expert Group, (2012) sugieren que la adaptación al RD se puede facilitar si se sigue una trayectoria convergente o paralela, es decir compaginar diferentes actividades ocupacionales con el rol deportivo. Adicionalmente esta transición será más fácil si es planificada y organizada (Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar y

Selva, 2015). La adquisición de roles y actividades simultáneos al ámbito deportivo permitirán la generación de otras fuentes de refuerzo y desarrollo que favorezcan el bienestar integral del atleta durante la CD y posterior a esta (Stambulova, Engström, Frank, Linnéry y Lindhal, 2015). Reconociendo la importancia de desarrollar estrategias y recursos para afrontar el RD, resulta pertinente valorar, asesorar y acompañar al atleta para lograr la combinación del deporte y el estudio, así como otras fuentes de desarrollo personal y social (Torregrosa et al., 2019).

Aunque es clara la importancia de la planificación del RD para permitir una mejor adaptación a este, González y Torregrosa (2009) identificaron en un estudio realizado con 63 atletas no activos que, pese a que los deportistas sabían que en algún momento deberán poner fin a su CD, el 71.4% de ellos confirmaron que no planificaron el retiro, lo que impactó en el tiempo de adaptación a esta nueva condición de vida. De forma similar, Carter-Thuillier, Carter-Beltran, Cresp y Ojeda (2016) al trabajar el abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial, así como Cury et al., (2008) en el estudio realizado con 79 ex jugadores de futbol y baloncesto brasilero, identificaron como posibles causas de una difícil adaptación al RD, la identidad exclusiva con el rol deportivo y no contar con alternativas que permitan dedicarse a una actividad diferente a la práctica deportiva. En tal sentido, se ha encontrado que aquellos atletas que han planificado el RD perciben mayor nivel de control personal, llevándolos a tener un mejor percepción y uso de recursos propios y tener mayor probabilidad de adaptarse con éxito a la vida después de la CD (Ingunza y Dosil 2017; Miró et al., 2018). La adecuada adaptación al RD puede entenderse desde la noción de retiro saludable, como el equilibrio presente entre las esferas biológica, psicológica y social del deportista durante esta transición, así mismo está relacionado con la satisfacción con la vida, siendo este un concepto relacionado desde la evaluación cognoscitiva que hacen las personas sobre la propia vida (Torregrosa et al., 2019).

En aras de identificar las características de un retiro saludable, Filbay, Bishop y Peirce (2017), muestran cómo los sentimientos de orgullo y logro hacia lo vivido siendo deportistas pueden influir positivamente en la percepción que se tiene del RD. En un estudio realizado con exjugadores de críquet, sobre la calidad de vida posterior a la CD y pese a la presencia de dolor físico y/o lesiones generadas cuando fueron jugadores, se identificó que valorar las experiencias de vida durante la CD, así como la resistencia y actitud positiva, se encuentran asociadas con el retiro saludable. En este sentido, el retiro saludable va de la mano con la percepción de la calidad de vida con la que cuentan los exjugadores (Filbay et al., 2017). Por ello reconocen la presencia de habilidades

psicológicas, así como, la conciencia corporal, la capacidad para tolerar el dolor y adaptarse al cambio, como elementos para un retiro saludable, destacando la presencia del sentimiento de orgullo al haber sido jugadores profesionales y lograr lo deseado (Filbay et al., 2017).

Lo anterior permite dar cuenta de la existencia de elementos y recursos que se pueden desarrollar durante la CD y predecir si el RD generará malestar o, por el contrario, será un tránsito sin imprevistos. Adicionalmente, servirá para reconocer qué tipo de poblaciones podrían ser las más vulnerables a padecer un RD difícil, de cara a desarrollar intervenciones y acompañamientos puntuales que doten a los atletas de recursos de afrontamiento para el tránsito durante este proceso (Carter-Thuillier et al., 2016; Stambulova, 2003). El interés por el RD y la importancia en que previo a este ocurra una asesoría y planeación, se justifica en que ante una inadecuada adaptación, puede presentarse la afectación del bienestar físico y emocional del deportista, con respuestas que van desde comportamientos relacionados con ansiedad, depresión y dificultades de interacción social, o la falta de certeza ocupacional, ingresos económicos e incluso el deterioro de la salud física derivada de lesiones durante la CD (Alfermann et al., 2004; Cosh et al., 2015). De igual manera, se puede presentar un desacondicionamiento físico, sobrepeso o un inadecuado estilo de vida que comprometa la calidad de esta (Torregrosa et al., 2019). Adicionalmente, Willeman et al., (2004) identificaron las dificultades que refieren los atletas finalizada la CD es la percepción que el entorno ya no los reconoce ni tiene en cuenta como antes, sintiéndose aislados y sin la funcionalidad y reconocimiento social de la que gozaban cuando eran atletas. La dificultad de establecer una nueva identidad apartada de la trayectoria profesional en el deporte es frecuente (González y Torregrosa, 2009). Esa identidad atlética se encuentra relacionada con el hecho que la persona piense, se sienta y actúe sólo como deportista, de allí la importancia del desarrollo de una carrera dual y fuentes de refuerzo diferentes a la deportiva, como la social, ocupacional, entre otras. Así como trasladar habilidades adquiridas en el ámbito deportivo a otras esferas para facilitar la inserción a un nuevo estilo de vida (Martín, Fogarty y Albion, 2014; Stambulova et al., 2015).

Además de las generalidades que se han evidenciado en la literatura respecto al RD, es importante considerar el proceso de retiro en términos contextuales y no en términos universales, ya que cada deporte y contexto poseen particularidades excepcionales que diferencian las redes apoyo, necesidades deportivas e incluso el RD. En tal sentido, para dar cuenta de la transición al RD, es imperativo tener en presente la cultura en la que viven y de la que se pueden apoyar para construir la nueva identidad del atleta ya no activo, pues las construcciones sociales influyen en la

vida de las personas que conforman esa sociedad (Cosh et al., 2015). La cultura puede ser tomada como un factor determinante que dirige el pensamiento y el comportamiento de las personas y en el caso del RD, el atleta dará mayor relevancia a algunos elementos propios de este retiro por sobre otros, y esta priorización va a depender del marco cultural desde el que se aborde (Fernández, Stephan y Fouquereau, 2006).

Por ejemplo, en un estudio realizado por Trompenaars (1994, como se citó en Oliviera, 2007), muestra cómo la diversidad cultural es un fenómeno continuo que, sumado a elementos como la religión, la familia, el género y la profesión, hace que los individuos piensen, se comuniquen y se comporten de determinada forma basándose en principios y valores fundamentales. En tal sentido, los programas enfocados al retiro presentan diferencias relacionadas con factores culturales, ya que cada país organiza las políticas, planes, y programas con base en las necesidades específicas, y frente a la interpretación del propio contexto se toman decisiones (Fernández et al., 2006).

En tal sentido, dando respuesta a la necesidad de reconocer el contexto cultural en el que se desarrolla la historia y vida de los deportistas de la investigación, es importante reconocer a Colombia como un país diverso, cuyo contexto histórico y socio cultural del cual provienen los participantes de la investigación, se instala en las regiones Pacífica, Caribe y Andina. Colombia es considerado un país multicultural y multirracial, la mayor parte de la población que habita las zonas de las que provienen los participantes de la investigación son mestizos y afrodescendientes (Hernández, 2019). Adicionalmente, la base de la economía radica en la agricultura, ganado, minería y turismo. Históricamente la realidad social del país ha estado salpicada por olas de violencia propiciadas por grupos al margen de la ley, el cultivo y tráfico de droga, disputas territoriales y desplazamientos forzados de los habitantes de las zonas rurales del país (Grupo de Memoria Histórica, 2013).

En este contexto, y teniendo en cuenta que las transiciones normativas y no normativas se encuentran atravesadas por un componente cultural y pueden desarrollarse de manera distinta según las experiencias y características individuales de cada atleta (Stambulova, 2017), resulta relevante que se realicen estudios con atletas acerca del RD en Colombia. Aún más, a la fecha y de acuerdo con el conocimiento de las autoras, no se cuenta con investigaciones en población de altos logros que cobijen el tema. En tal sentido, abordar el tema de RD en el contexto colombiano permitiría dar cuenta de la interpretación y significado que frente al tema tienen atletas activos de altos logros.

El presente estudio apunta a la descripción del fenómeno del RD en Colombia que pueda servir de insumo para que, a futuro, se generen y diseñen programas orientados a la asesoría oportuna y efectiva de los atletas que planeen la finalización de la CD, reconociendo la especificidad e individualidad de cada historia de vida, deporte, habilidades y proyecciones de la vida después del deporte de altos logros.

Más específicamente, el propósito de esta investigación fue conocer el significado¹ que tres atletas activos de altos logros en deportes de categoría de peso en Colombia, le otorgan al RD. Así mismo, se buscó analizar las actitudes² que estos deportistas poseen acerca del RD, reconocer qué factores influyen en el RD para los participantes, y describir la planificación del RD en los atletas del estudio.

Método

Este estudio de enfoque cualitativo inductivo, trabajó desde la historia de vida como método que produce datos descriptivos e interpretativos a través de lo que las personas hablan o escriben con las propias palabras (Berríos, 2000). La historia de vida es considerada uno de los métodos de investigación descriptiva más puros y potentes para conocer cómo las personas reconocen el entorno, experiencia y mundo social que les rodea (González, Fernández, Olid y Torregrosa, 2018). Así mismo, este abordaje constituye una perspectiva fenomenológica, en la que a través de la experiencia e interpretación que hacen de ella los tres participantes, se puede dar cuenta en esta oportunidad del RD (Hernández, 2009). Este enfoque no pretende ser representativo, sino comprender la realidad histórica desde la perspectiva de los participantes, por ello han sido tratados como testigos y narradores de las propias historias (Valles, 2003).

Participantes

Se eligió una muestra intencional de tres participantes teniendo en cuenta que desde la investigación cualitativa se puede trabajar con un número reducido de casos, pues lo que interesa es la profundidad del conocimiento acerca de un tema específico (Mejía, 2000). Los criterios de inclusión para la elección de los participantes fueron: (a) tener nacionalidad colombiana, (b) ser mayores de edad, (c) ser medallistas en Juegos y/o Campeonatos Panamericanos, Mundiales y/u

¹ Se entiende significado como la generalización de la palabra en la relación con los otros. Tiene un carácter contextual y temporal (Ballesteros, 2005).

² Se define actitudes como "Se trata de modalidades de comportamiento que reflejan disposiciones del ánimo, del pensamiento y de la voluntad, que se manifiestan en distintas conductas" Moreno & Pereyra, 2000, 2001; citados en Cantero, M. J., Viquer, P., & Domínguez, R. (2015).

Olímpicos, (d) pertenecer a deportes de categoría o división de peso, (d) ser atletas activos con plan de entrenamiento para los próximos dos años, y (e) participación voluntaria de ser parte del estudio.

La muestra estuvo integrada por tres atletas entre los 28 y 30 años, dos hombres y una mujer, con edades deportivas entre los 10 y 15 años. Para efectos de mantener el anonimato de los participantes, fueron llamados Deportista #1, Deportista # 2 y Deportista # 3 (ver la Tabla 1).

Tabla 1

Caracterización de los participantes

Datos Sociodemográficos	Deportista #1	Deportista #2	Deportista #3
Genero	Masculino	Masculino	Femenino
Etnia	Mestiza	Negra	Negra
Edad	29	28	30
Estado civil	Unión libre	Soltero	Unión libre
Hijos	2	1	1
Escolaridad	Bachiller	Bachiller	Estudiante universitaria
Ocupación	Deportista	Deportista	Deportista – Estudiante – Ama de Casa
Estrato socioeconómico	2	2	2
Personas a cargo	Esposa e hijos	Pareja e hijo	Hijo

Instrumentos

Se realizaron entrevistas semiestructuradas en las cuales se identifican tres dimensiones presentes en la guía de entrevista (ver Apéndice A). La estructura de la entrevista estuvo delimitada con base en la revisión literaria acerca del RD y buscaba indagar respecto a tres grandes temas. El primero de ellos, el capital humano acumulado durante la CD, el cual incluye los contactos deportivos obtenidos durante la carrera, que puede suponer un recurso importante para hacer frente al RD (Lorenzo y Reyes, 2012). El segundo tema a indagar fue la identidad unidimensional deportiva, la cual está relacionada con el grado en que los deportistas se centran en el rol deportivo para desarrollar la identidad propia (González y Bedoya, 2008). Finalmente, se indagó respecto a la planificación del retiro, con temas como la organización, la planeación y/o la toma de decisiones acerca de los motivos de RD y actividades ocupacionales a realizar durante este (Lorenzo y Reyes, 2012; Torregrosa et al., 2019). Los anteriores temas se circunscriben dentro del contexto socio cultural de cada participante de la investigación, reconociendo que las transiciones y el paso por ellas posee un componente cultural y se desarrolla según las experiencias y significado de cada atleta (Stambulova, 2017).

Procedimiento

El desarrollo del presente estudio tuvo como preámbulo la presentación del proyecto de investigación y aprobación por parte de la Dirección Técnica de Posicionamiento y Liderazgo Deportivo de Coldeportes, la cual autorizó acceder a la base de datos, material documental, candidatos y participantes del estudio. Para el momento de la investigación, los autores se encontraban vinculados laboralmente a esta entidad. Una vez se obtuvo autorización de Coldeportes, se contactaron los atletas seleccionados para ser parte de la investigación, aceptando voluntariamente hacer parte de esta, diligenciando el consentimiento informado y dejando claro que en cualquier momento podrían desistir de ser parte de la investigación (ver Apéndice B).

El estudio se dividió en dos fases que se llevaron a cabo de manera simultánea. La primera fase fue la realización de entrevistas semiestructuradas que constituyeron las fuentes discursivas del estudio (ver Apéndice A). Se llevaron a cabo dos entrevistas por participante, cada una con una duración promedio de 45 minutos. No se realizaron más entrevistas al considerar cumplido el principio de saturación de la información. La cual fue establecida a partir del momento en que la narrativa de los participantes dejara de aportar nueva información (Valles, 2003). Las entrevistas fueron grabadas en audio y luego transcritas textualmente, sustituyendo datos que pudieran develar la identidad de los participantes. Cada entrevista fue presentada de manera escrita y leída a cada participante para la aprobación de este o la respectiva aclaración o profundización de la información brindada. En la segunda fase se realizó la construcción de las fuentes documentales, se realizó la búsqueda y selección de estas a través de videos, notas de prensa y documentos relacionados con la historia de vida de los participantes, se seleccionaron 24 fuentes documentales que dieron cuenta de la historia de vida de los participantes, en diferentes momentos de la CD.

Análisis de datos

El análisis de datos se basó en la lectura y escucha sistemática y profunda de las fuentes discursivas y documentales. El análisis de estos documentos y el proceso de triangulación múltiple (datos, teoría, pares) se llevó a cabo con el apoyo del programa de análisis cualitativo Atlas –ti versión 7.4 (Científica Software Development GmbH, Berlín, Alemania).

Se contaron con 30 documentos primarios a los que se realizó codificación abierta y axial (Muñoz y Sahagún, 2017), por parte de cada una de las investigadoras. Posteriormente se llevó a cabo la triangulación de pares y la fusión de unidades hermenéuticas, de la que se obtuvieron 19

códigos, 1193 citas y 1207 codificaciones. De dicha fusión se crearon 26 unidades de información o categorías de indagación y análisis y 726 citas.

Aspectos éticos

La vinculación a la investigación por parte de los participantes se realizó siguiendo los parámetros de la resolución 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud; siguiendo el artículo 11, el presente estudio se clasifica en la categoría A, como una investigación sin riesgo, pues no se realizó ninguna intervención o modificación intencionada de variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales en los tres participantes. Así mismo, la presentación, lectura, diligenciamiento y firma voluntaria del consentimiento informado, se realizó siguiendo la Ley Estatutaria 1581 de 2012, manteniendo en reserva el nombre de los tres deportistas y los datos que pudieran develar su identidad, así como cuidando del bienestar emocional y dignidad (ver Apéndice B). Se reconoce el valor científico del presente estudio, ya que permite ahondar en el conocimiento y contextualización del RD en Colombia, especialmente en los atletas con características similares a las de los participantes, incentivando el desarrollo de más investigaciones de este tipo y de políticas que permitan un abordaje multidisciplinario de esta transición.

Adicionalmente, la investigación se realizó teniendo presente los principios éticos y aplicaciones en la investigación con seres humanos de acuerdo al Informe Belmont (1978): (a) respeto: consideración y trato a los participantes como agentes autónomos, (b) beneficencia: se garantizó la ausencia de daños físicos o psicológicos, y (c) justicia, abordando a los atletas de manera imparcial y brindándoles un trato equitativo.

El abordaje del tema de estudio se realizó con el propósito de dar cuenta del RD en atletas activos, no se contempló ningún tipo de favorecimiento, personal, laboral o económico de los autores, salvo el beneficio académico, científico y en pro al SND en Colombia.

Resultados

Los datos incluidos en este apartado se derivan del análisis de las 30 fuentes de información empleadas, así como del proceso de triangulación múltiple (fuentes documentales y discursivas, entre investigadoras y teórica), las cuales se constituyeron en una unidad hermenéutica que dio cuenta de 26 unidades de información o categorías de análisis y 726 citas. El análisis de la información fue descrito bajo las posturas de los participantes desde cada una de las categorías a

priori y emergentes. La presentación de los resultados se realizó describiendo operacionalmente las 26 unidades de análisis (ver Apéndice C), para luego hacer mención a las familias o interacción entre las unidades de información, que fueron tenidas en cuenta para reconocer cuales de estas pueden dar respuesta a cada objetivo de la investigación. Para conocer cómo se alimentaron estas unidades desde las fuentes documentales y narrativas de los participantes de la investigación, ver los Apéndices D, E, F y G. El análisis inductivo del contenido llevó a la identificación de las categorías a priori: (a) capital humano acumulado durante la CD, (b) identidad unidimensional deportiva, y (c) planificación en el RD, así como las categorías emergentes todas enmarcadas en el contexto socio cultural como se observa en la Figura 1.

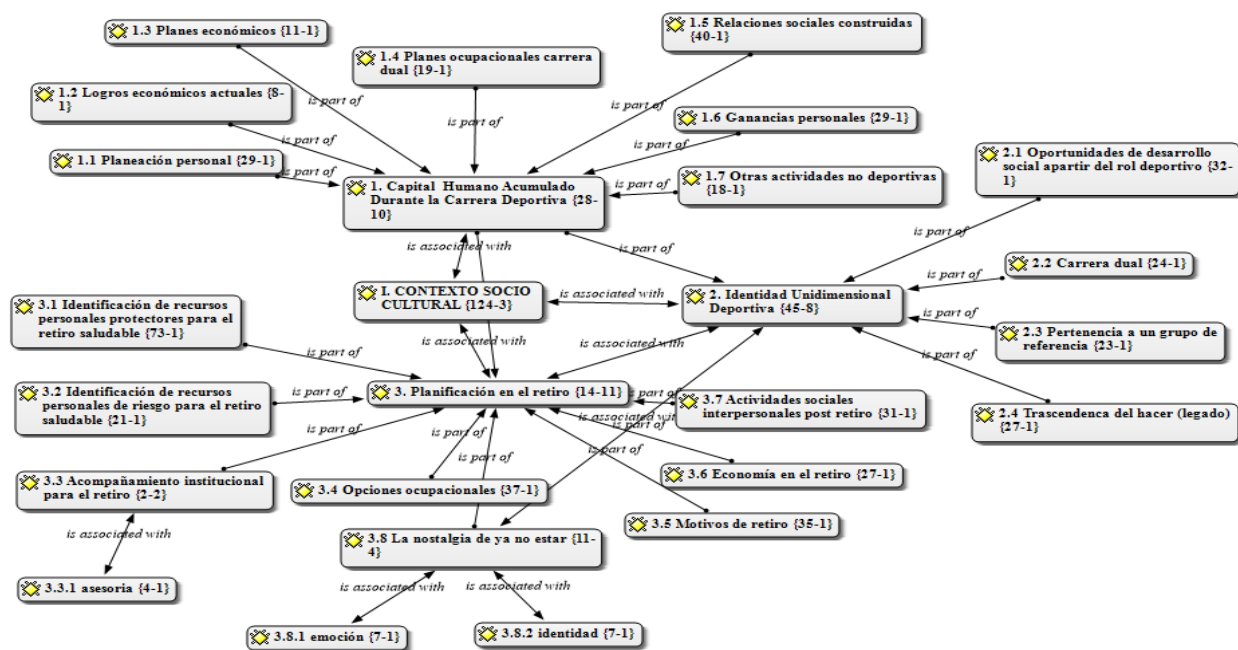


Figura 1. Diagrama de redes de unidades de información de la investigación

Contexto socio cultural

El contexto socio cultural atraviesa las tres categorías a priori (el capital humano acumulado durante la CD, la identidad unidimensional deportiva y la planificación del retiro). De este contexto hacen parte, los sentidos, creencias y conductas que dieron significado a la experiencia personal de cada participante, al igual que las prácticas culturales propias de la región de origen e idiosincrasia, que de acuerdo con Popov, Parker y Seath (2017) es lo que da sentido al desarrollo del ser integralmente y orientan la experiencia propia de este.

En este orden de ideas, las narraciones realizadas por cada uno de los atletas, estuvieron permeadas por las propias creencias, el entorno familiar, los valores, los recursos económicos y el lugar de origen. A lo que se suman las historias conjuntas de los tres participantes, como haber sido víctimas de desplazamiento forzado. Uno de ellos da cuenta de esta experiencia mencionando “*nosotros, pues cuando llegamos allá a [lugar en la Región Pacífica de Colombia], pues nos dio muy duro, muy difícil, porque nos tocó desplazarnos sin nada para empezar de nuevo*” (Deportista #1).

Adicionalmente, se evidenció en los discursos que, pese a que los tres deportistas crecieron en un entorno con pocas oportunidades de desarrollo, esto les permitió encontrar en la práctica y logros deportivos la forma de mejorar la calidad de vida, a manera de ejemplo uno de ellos indica:

“el deporte a mi vida le ha permitido ver la vida desde otro punto de vista... Nosotros vivimos en una zona en donde los jóvenes hoy en día estudian se gradúan y van a trabajar a... [sector agrícola]. Me enseñó a ver la vida de otra manera, diferente a como la ven las personas aquí en la zona de ... [zona del Pacífico colombiano] Eso me ha enseñado el deporte” (Deportista #2).

Igualmente, se encontró coincidencia en que los tres atletas refieren como fuente de éxito la fe y creencias religiosas. En este sentido, el Deportista #1 menciona “*...la verdad fue algo como tan bueno y algo de Dios prácticamente porque yo ya me iba a tirar mi carrera atrás...*”, mientras que el Deportista #2 agrega “*quien quita que Dios quiera que yo a través del deporte sea también un guerrero de Dios*”. Este tipo de creencias constituye un aliciente y confianza en que se encuentran protegidos y guiados en las acciones y proyectos que emprenden.

Capital humano acumulado durante la carrera deportiva

La noción de “capital” corresponde muchas veces a la idea de algo que implica “valía o valor”, a algo que se obtiene con algún nivel de esfuerzo y que, por tanto, implica una serie de cualidades necesarias para que alguien esté dispuesto a pagar por ello. La principal característica de ese capital es que genera beneficios, ya sean materiales o intangibles y se considera que es más valioso entre más difícil sea de lograr. De esta unidad de análisis surgen siete categorías emergentes: (a) planeación personal, (b) logros económicos actuales, (c) planes económicos, (d) planes ocupacionales (carrera dual), (e) relaciones sociales construidas, (f) ganancias personales y (g) otras actividades no deportivas.

Es el caso del Deportista #3 quien refiere *“yo he tratado de aprovechar ese momento en el deporte y mi formación personal y académica”*. Ese capital humano también se entiende como las características personales, conocimientos y habilidades adquiridas en la vida, a través de la experiencia en esta, así como el tiempo, esfuerzo y trabajo, que se ha invertido en desarrollar este capital (Boisier, 2002), como lo realizado por el Deportista #2, quien menciona *“también dicto conferencias aparte del [deporte que practica] pues, y esa también sería otra entrada económica”*.

Para aumentar el capital humano los tres atletas incorporaron por un lado elementos como la planeación personal, como en el caso de la Deportista #3 quien dijo que *“por medio de ese logro, de esa medalla decidí ponerme a estudiar, decidí forjar otro futuro y darme vida, darle otra luz a mi vida. Y sigo trabajando para obtener más resultados como ese.”* Por otro lado, han mejorado los logros económicos actuales, mediante diferentes fuentes de ingreso, como ser imagen publicitaria o incluso la consolidación del patrimonio económico a través de la adquisición de bienes, ahorros o inversiones, como lo expresó el Deportista #1 *“a nivel personal mi casa, ... tú estás tranquilo porque tú tienes algo que es propio, es tuyo para tus hijos”*.

Las narrativas de los tres participantes señalaron cómo han trabajado por establecer planes económicos que les permitan medios de sustento actuales y futuros, ejemplo de ellos es lo referido por el Deportista #2 *“no digamos del arriendo como tal, sino también de la finca, de igual manera es algo que uno va construyendo para que más adelante haya un resultado”*. Al igual que han trabajado por definir planes ocupacionales a través del desarrollo de estrategias e identificación de oportunidades que les han permitido mejorar de la calidad de vida como lo mencionó el Deportista #1 hablando de la situación de ex deportistas que conoce *“los que están bien, trabajado, aprovecharon el momento cuando había la oportunidad de estudiar, y los que decían ¿pa’ que? [sic], pues no tienen que hacer y se buscan el día a día por ahí en cualquier parte”*.

Otros elementos que han permitido que los atletas aumenten ese capital humano, es el hecho de fortalecer y/o crear redes sociales, que les configuran y permiten características particulares, como la cercanía, implicación y el efecto de estas en la vida social y en el ciclo vital de las personas (Herrera, 2000). En las fuentes discursivas se evidencia esta construcción, mediada por la pertenencia al entorno familiar y social, reconociendo en ambos escenarios el esfuerzo y trabajo para cultivarlas y consolidarlas. Por ejemplo, el Deportista #1 menciona *“mi esposa, mis hijos, mis papás, mis hermanos, que yo siempre vivo rodeado de ellos, compartimos siempre en cada momento que se puede y que yo estoy allá, pues más que todo cuando estoy allá es que la familia*

se siente más grande, porque allá llegué yo”, o como lo menciona la Deportista #3 quien indica “mi hijo me hace feliz, mi familia, mi deporte, los compañeros, porque gracias a Dios he contado con tanta suerte que tengo muy buenos amigos, entonces todo eso para mí es felicidad. Es algo que no tiene precio”.

Sumado a lo anterior, los atletas han obtenido ganancias personales, como la satisfacción personal que se da por los logros y reconocimiento del rol como atletas de élite, en palabras de uno de ellos *“muchos niños lo ven a uno como un ejemplo para ellos, representando a Colombia, otros dicen, “ay yo quiero ser como tú, ¿cómo [lo] haces?”, entonces uno: “papi estudia juicioso y pórtate bien y haz deporte papi””* (Deportista #1); además de reconocer que la CD, les ha permitido vivir experiencias y tener oportunidades a las que no hubieran podido acceder si no pertenecieran al entorno deportivo, como lo expresa la Deportista #3 *“viajé, conocí y en mi vida llegaron personas que yo jamás pensé conocer, tenía el sueño de sentarme al lado de un presidente... yo me sentaba con mis abuelitos a ver pasar los aviones, gracias al deporte logré eso”.*

Estas ganancias amplían la experiencia y crecimiento personal, al igual que sucede cuando los atletas realizan actividades no deportivas como lo menciona el Deportista #1 *“me gusta distraerme, cambiar el ambiente e ir mucho a playa o a piscina con mis hijos o también llevarlos al centro comercial, también me gusta compartir con los niños de mi barrio, me los llevó a jugar”.*

Identidad unidimensional deportiva

Esta unidad de información es entendida como el nivel de involucramiento y exclusividad con el rol de atleta, dejando de lado o en diferentes niveles de jerarquización otros roles propios del ciclo vital, como ser padre, hijo, entre otros (Cieslak, Fink y Pastore, 2005; Mosqueda, Cantú-Berrueto y Berengüí, 2017). De esta categoría surgen: (a) oportunidades de desarrollo social a partir del rol deportivo, (b) carrera dual, (c) pertenencia a un grupo de referencia y (d) trascendencia del hacer (legado), como unidades de información emergentes.

En el caso de los tres atletas, la identidad deportiva no se da en la dimensión de exclusividad. Un ejemplo de ello es lo narrado por la Deportista #3, quien indica *“en casa ya soy esposa, soy madre, soy como se dice ama de casa y también soy atleta. Entonces trato de no descuidar mis roles.”* y agrega *“hago varios roles. Y pues intento de que en los tres roles a los que me dedico, pues me vaya bien.”*; No obstante, los tres atletas manifestaron sentir nostalgia, culpa e impotencia, debido al limitado tiempo dedicado a los seres queridos, así lo refiere la Deportista #3 *“tengo mi hijo, todos estos años lo he dejado solo”.* Los deportistas #1 y #3 desean poder tener una presencia

más activa en el crecimiento y formación de los hijos, pero las responsabilidades con el deporte les ha impedido ejercer el rol de padres que quisieran.

En cuanto la carrera dual, los Deportistas #1 y #2, pese a conocer la importancia de esta, expresaron no tener la disponibilidad de tiempo por las cargas deportivas y frecuencia de competencias. Incluso dicen no contar con el aval de sus entrenadores para compaginar la parte deportiva y académica. Expresaron que el tiempo del que disponen, luego de los entrenamientos y competencias, lo emplean para descansar, recuperarse, y comunicarse con los seres queridos.

Siguiendo la línea de identidad unidimensional deportiva, los tres atletas reportaron que trabajan por tener un desarrollo social, a partir del ámbito deportivo, uno de ellos menciona *“gracias al deporte he conocido personas maravillosas, el deporte me enseñó a conocer valores, personas, ser mejor persona. Solamente estoy totalmente agradecida con el deporte y con las personas que me permite conocer”* (Deportista #3).

Para los participantes de la investigación, sentir que hacen parte de un grupo aumenta el sentido de pertenencia y reconocimiento social, como representantes del deporte y país al que pertenecen. En palabras de uno de ellos *“los compañeros me harían falta, la unión del grupo, es como una familia, como hermanos, porque acá compartimos más que con los propios hermanos, no somos hermanos de sangre, pero acá alguien necesita algo y tú tienes, pues cójalo”* (Deportista #1).

Adicionalmente se encontró que los tres participantes desean dejar un legado, tener una trascendencia y transmitir el conocimiento adquirido, uno de ellos menciona *“a mí me gustaría mucho compartir el conocimiento que he aprendido hasta ahora de mis entrenadores. Me gustaría compartirlo con muchos niños”* (Deportista #2), o para que otras generaciones lo tomen como ejemplo para emprender proyectos a nivel deportivo *“me gustaría ver mucho lo que son las generaciones nuevas, cómo van a actuar, qué van a hacer. Eso me gustaría a mí, que esas generaciones que vienen atrás, puedan superar lo que nosotros como selección”* (Deportista #3).

Planificación de retiro

La planificación de retiro aborda las características relacionadas con la preparación, diseño y proyección de nuevos roles, organizando recursos personales, económicos, sociales y ocupacionales, así como los tiempos en los que se dará el RD, reconociendo como categorías emergentes: (a) identificación de recursos personales protectores para el retiro saludable, (b) identificación de recursos personales de riesgo para el retiro saludable, (c) acompañamiento institucional para el retiro, como asesoría (d) opciones ocupacionales, (e) motivos de retiro, (f)

economía para el retiro, (g) actividades sociales interpersonales post retiro y (h) la nostalgia de no estar, que incluye la emociones e identidad relacionadas con el RD.

Para los tres atletas, lo anterior se ve reflejado en la planeación de esta transición que se define por el deseo de retirarse de manera planeada y voluntaria, son conscientes que la vida luego de la CD, si bien les generará sentimientos de nostalgia, temor e incertidumbre, como lo expresa la Deportista #3 *“también tengo que retomar mi vida, (...) yo creo que es algo difícil (...) quisiera retirarme bien por ese lado tranquila.* Reconocen que la esperan con expectativa y alegría para compartir la cotidianidad con la familia y seres queridos como ellos desean, realizar actividades de ocio, actividades que por la carga deportiva no pueden realizar, así lo refiere el deportista #1 *el rol de papá, estaría muy pendiente de ellos, de llevarlos a sus respectivos colegios, de acompañarlos, hacer las tareas, un papá moderno”.*

De acuerdo con lo mencionado por los deportistas entrevistados, el RD también significa dejar la responsabilidad que trae consigo ser un atleta de élite, como lo expresa la Deportista #3 *“el deporte hace perder un poquito la tranquilidad por el compromiso que se adquiere. A veces no dormo pensando cómo me va a ir en X competencia, si voy a clasificar a Olímpicos, por esa parte recuperaría la tranquilidad.* De igual manera, en las narraciones, los atleta han identificado elementos que pueden ser facilitadores, potenciadores o mediadores en el impacto del RD, y en este sentido constituirse en factores de protección o riesgo frente a la transición. Reconociendo como factores de protección para los atletas, la familia, el compartir tiempo con los seres queridos, la planificación del RD, la asesoría de profesionales, el ahorro e inversión de los recursos económicos ganados durante la CD. En palabras del Deportista #1 *“si juicioso y también pensando pues como les dije en el futuro y bienestar para mis hijos.”* En tanto que reconocen como amenaza el gasto indiscriminado de dinero, relaciones interpersonales negativas y ante todo la ignorancia propia y del entorno cercano en no saber cómo hacer un manejo adecuado de los recursos económicos y de la imagen como deportista élite. Uno de ellos indica *“sí él hubiera tenido un hermano avisado al menos que sea abeja, no hubiera hecho algo así, le hubiera dicho hermano hagamos esto, pero no tuvo esa oportunidad de tener alguien al lado que lo orientara mejor”* (Deportista #1).

Los atletas entrevistados indican que resulta relevante el acompañamiento institucional, para la orientación en el manejo, planeación y tránsito del RD. Uno de ellos indicó *“a mí me gustaría que después de nuestro retiro, pudiéramos tener, no digamos que las mismas oportunidades, pero*

si al menos una oportunidad de estudiar, de trabajar, con la ayuda de [entidad deportiva], si me gustaría que eso pasará” (Deportista # 2). Ya que el RD independientemente si es planeado o no, es un proceso de adaptación que requiere de planeación, conocimiento, apoyo y acompañamiento de expertos, para que los atletas puedan afrontar con autonomía esta transición (Carter-Thuillier et al., 2016; Jordana et al., 2017). Por ejemplo, las opciones ocupacionales y actividades sociales interpersonales planificadas por los deportistas post retiro, se vieron reflejadas en lo mencionado por un deportista *“me gustaría trabajar con [entidad deportiva], sería como entrenador, para brindar el conocimiento, todo lo que he aprendido, todo lo que sé hasta el momento con esas nuevas generaciones, a mi si me gustaría trabajar con ellos”* (Deportista #2).

Las expectativas de acompañamiento institucional a la planeación y tránsito del RD, incluyen para los atletas la asesoría de expertos antes, durante y después de esta transición, en temas de manejo de negocios, emprendimiento, así como el acompañamiento de personal de la salud para lograr un acondicionamiento físico y calidad de vida integral. Posterior al RD, los atletas aspiran dentro del acompañamiento institucional, ser vinculados a un ente deportivo para brindar su saber y continuar siendo parte del sistema del deporte, ejemplo de esto en lo expresado por el Deportista #2 quien indica *“Asesorarme. Es importante involucrarme, también aprender, porque no simplemente es de que alguien venga y te diga “esto es verde” siendo amarillo, entonces como uno no conoce, “ah sí es verde”, entonces es mejor uno buscar asesorías, es mejor uno investigar, para que nadie le meta el dedo a la boca a uno”*.

En cuanto a la identificación de alternativas de desempeño laboral o actividad económica, en las narrativas, los participantes reconocen la necesidad de adquirir herramientas que mejoren estas posibilidades, como es el caso de la preparación académica, generación de negocios propios, vinculación con entidades deportivas o incluso la generación de ingresos a través del uso de la imagen como atleta élite. Ejemplo de esto es la heladería y apartamentos para arrendar que el Deportista #1 se encuentra organizando, los terrenos para sembrar y lotes para construir que ya posee el Deportista #2, así como el desarrollo de la imagen a nivel comercial, y el ahorro y formación profesional que la Deportista #3 tiene proyectada una vez se gradué y finalice la CD, para vincularse laboralmente al entorno deportivo.

De otra parte, las actividades sociales posterior a la CD, significan para los tres atletas la adquisición, recuperación, consolidación o enriquecimiento de las relaciones interpersonales no relacionadas con el quehacer deportivo como lo manifestó el Deportista #1 *“llegar a mi casa,*

abrazar a mis dos hijos, darle un beso a mi mujer, un abrazo a mis padres, decirles que ya llegué y voy a estar acompañándolos día a día, ya no voy a estar lejos". Implica involucrarse en actividades por el afecto, la satisfacción y el participar en escenarios más sociales y lúdicos. Estas actividades incluyen compartir tiempo en familia, tener espacios de esparcimiento con ex compañeros del deporte o amigos de la comunidad, entre otros.

Los motivos de RD pueden significar gran parte la columna vertebral de la planificación de esta transición. Dentro de las posibles razones para considerar el fin de la CD los tres atletas mencionan, entre otros, factores personales, edad, logros deportivos, rendimiento, presencia de lesiones como lo expresó el Deportista #1 *"retiro deportivo es como cuando tú ya te sientes satisfecho de ti mismo, que ya cumplí lo que quería, logré lo que me propuse desde niño, cuando empecé mi deporte, lo logré, me siento orgulloso de mi carrera"*. Los tres atletas prefieren un RD planeado en el que la consecución de los logros deportivos sea la razón para finalizar la CD, no obstante, reconocen la posibilidad de un RD no planeado por lesión, problemas familiares o baja del rendimiento. Uno de ellos indicó *"uno como deportista está expuesto a muchas lesiones, esperemos que sea un retiro porque lo hice y no por lo que digan otros, porque no te llamaron, porque ya no eres el mismo, porque llego otro mejor"* (Deportista #1). La puesta en marcha del RD, condiciona la economía para el mismo, ya que se requiere de la identificación de fuentes de ingresos económicos posterior a la CD, es decir la planeación financiera, la inversión y uso que se encuentra relacionada con la planeación estratégica de la propia vida. En este sentido, el Deportista #1 dijo *"el dinero que dan por eso (Juegos Olímpicos). Bueno, llegó los Juegos Olímpicos que son ahora, entonces también, mi otra medalla y los incentivos... Haría unos cuatro apartamentos grandes, enchapados, ah tengo a \$200.000 algo, barato el arriendo"*. La proyección de inversión y manejo económico se centra para los tres participantes en actividades como el ahorro permanente, la compra de bienes inmuebles, creación de negocios y formación profesional.

Finalmente *"la nostalgia de ya no estar"*, que refleja el proceso de duelo y finalización de la CD, transición que trae consigo un cúmulo de emociones, expresado por la Deportista #3 como *"extrañar creo que todo lo del deporte, los regaños, los viajes, los entrenamientos, eso depronto a veces es duro. Pero lo extrañaría, creo que la mayor parte de mi vida ha sido en el deporte y eso es difícil"* (Deportista #3).

Interacción entre las unidades de información

La información obtenida de las unidades de información y la operacionalización de estas, fue organizada en familias, es decir categorías agrupadas acorde a las características que poseen, buscando dar mayor claridad a las unidades que pueden dar respuesta a los objetivos de la investigación.

La primera familia hizo referencia a las actitudes acerca del RD, y constituye el conocimiento y visión acerca de esta transición de la CD. La han alimentado 18 de las 26 unidades de información, que se encuentran atravesadas por el contexto socio-cultural, puede observarse el Apéndice H para dar cuenta de la interacción entre estas; la familia de factores que influyen en el RD, comprende 19 de las 26 unidades de información del estudio, y se entiende según los participantes de la investigación, como los elementos considerados fuente de protección y riesgo para afrontar el proceso de RD, para dar cuenta de la asociación entre estas unidades, ver el Apéndice I; la familia de planeación del RD, implica desde las acciones que el deportista se encuentra emprendiendo para este, hasta los proyectos a ejecutar desde el ámbito económico y ocupacional, seguida de las experiencias sociales y de vida que desea durante ese período del ciclo vital. Está compuesta por 20 de las 26 unidades de información que implica, la planeación personal, logros y planes económicos como se refleja en el Apéndice J.

Se destaca la importancia de la red de apoyo primaria durante la CD y el proceso de RD, que actúa como fuente de soporte e incentivo para salir adelante a través de la práctica deportiva, así como la promesa de retomar la vida y dinámica familiar una vez haya finalizado esta etapa, convirtiéndose en el aliciente y expectativa más grande una vez llegue el RD; de ahí que la planeación económica y proyección de planes ocupacionales para la manutención en esta etapa, esté contemplada para brindar estabilidad instrumental y emocional al atleta y el entorno más significativo, con la intención de retomar los diferentes roles como hijos, pareja, padres, estudiantes y miembros de una comunidad que, por la vinculación exclusiva con el deporte, no se ejercieron con la disponibilidad deseada.

Discusión

Esta investigación de tipo inductivo y cohorte discursivo buscó dar cuenta del significado que tres atletas activos de altos logros en deportes de categoría de peso en Colombia, le otorgan al RD, convirtiéndose en el primer estudio que da cuenta de esta transición deportiva en el país. Tener en cuenta el contexto sociocultural resulta relevante para abordar, comprender, planear y desarrollar el RD (Alfermann y Stambulova, 2007; Alfermann et al., 2004). El estudio estuvo orientado desde

la perspectiva fenomenológica y pretendió a través de la experiencia y significado que le otorgan los participantes de la investigación al RD, dar cuenta de este.

De acuerdo con Filbay et al., (2017) las emociones y satisfacción con el RD están mediadas por los sentimientos de orgullo y satisfacción de haber sido atleta de élite y conseguir los logros deseados, esta característica puede amortiguar y reconfortar las emociones y sentimientos generadores de malestar al ya no ser atleta de élite y aumentar aquellos considerados como positivos o generadores de bienestar.

En cuanto al significado de los atletas frente al RD, resultó relevante la manera en que el contexto sociocultural ejerce como condicionante de dichas narrativas, pues en este se conjugaron sentidos y tradiciones, además de valores y creencias de los participantes, lo que dio forma a los pensamientos y comportamientos de los atletas (Oliveira, 2007). Se evidenció la forma como los atletas incluyen en los discursos, las creencias, el entorno familiar, e historias personales. Ejemplo de ello son las vivencias y significado otorgado al haber sido víctimas de desplazamiento forzado, encontrando a través del deporte un medio de empoderamiento y visibilización de lo que ocurre en las regiones de las que provienen, y de las capacidades de quienes la habitan para encontrar alternativas de vida diferentes para afrontar la violencia y la pobreza. De esta forma el deporte se entiende como un medio para mejorar la calidad de vida durante y posterior a la CD, lo que aumenta los sentimientos de orgullo e incluso de gratitud, optimismo, realización y esperanza ante el cierre de un estilo y proyecto de vida que trajo consigo una forma diferente de ver la vida para los participantes y entorno cercano, llegando a ser ejemplo de transformación y superación (Filbay et al., 2017; Grupo de Memoria Historica, 2013).

En coincidencia con los anterior, Inzuga y Dosil (2017), presentan una investigación realizada con 66 jugadores y exjugadores del fútbol español acerca de los servicios que esperan recibir para el RD, además de la asesoría y vinculación al sistema, sugieren conocer la experiencia de otros atletas respecto a la planeación y tránsito por el RD, así como la generación de espacios y/o grupos de reunión entre deportistas que desean planear el RD y aquellos que ya hayan finalizado la CD., esto va en concordancia con lo expresado por los participantes de la investigación que refieren la importante de recibir asesoría previo y durante el RD para una mejor planeación de este, así como conocer las experiencias e historias de esta transición en deportistas ya retirados. Gran parte del reconocimiento que tienen los tres atletas de la investigación acerca de la importancia de planear el RD, así como ahorrar e invertir durante la CD, ha sido por los espejos de ex compañeros ya

retirados.

En lo que respecta a las actitudes frente al RD, los resultados concuerdan con lo expresado por Cury et al., (2008) y Lorenzo y Reyes (2012), en relación al tema de la primacía de rol del atleta frente a otros roles propios del ciclo vital. Los participantes de este estudio expresaron que, aunque continúan ejerciendo roles como padres, esposos, hijos y miembros de la comunidad a la que pertenecen, la mayor parte del tiempo ejercen el rol de atleta. Las narraciones de los participantes evidenciaron sentimientos de nostalgia y frustración, al no poder compartir con los seres queridos la rutina diaria o fechas importantes.

Desde la red de apoyo primaria, el acompañamiento de la familia en esta etapa de la CD, tiene un peso importante en las actitudes de los tres atletas hacia el RD, pues se concibe como red de apoyo que se toma como base para la proyección personal y social. Así mismo la familia es identificada como factor protector en el RD, los tres atletas hacen referencia a ella no sólo como elemento base de motivación y apoyo, sino como un elemento que se incluye dentro de la planificación y vida post retiro. En relación a lo anterior, Viveros (2017), expresa que, desde la paternidad y el traspaso de experiencias y enseñanzas de una generación a otra, la identidad encuentra un vehículo para continuar construyéndose. De ahí la importancia de ejercer un rol activo desde la paternidad y maternidad, para reconocerse desde otro rol diferente al deportivo y que representa un gran valor emocional y de responsabilidad, más allá de ser proveedor económico, sino de ser formador y guía de quienes serán herederos de las enseñanzas y valores que como padres siembren los tres atletas de la investigación.

En relación con los factores que los atletas consideran que influyen en el RD, se ha encontrado que estos tienden a tener expectativas que poco se ajustan a la realidad respecto a esta etapa, esto puede explicarse porque estando activos pocos contemplan el RD o consideran que éste implica menos ajuste o planeación de lo que realmente requiere (Inzuga y Dosil, 2017). En tal sentido, en el presente estudio, los atletas identificaron la planeación como necesaria, señalando que para efectos de un retiro saludable se requiere el acompañamiento y asesoría de profesionales en el ámbito académico, financiero y de ciencias de la salud. Más aún cuando las asesorías profesionales han evidenciado tener un beneficio para la salud física y calidad de vida posterior a la CD (Miró et al., 2017; Miró et al., 2018; Moreno et al., 2017; Torregrosa et al., 2019).

De conformidad con, Filbay et al., (2017), acerca de los elementos que pueden influir para un retiro saludable, los sentimientos de orgullo y logro, así como habilidades de afrontamiento y

adaptación, se identifican como factores que pueden predecirlo. Los atletas de este estudio dan cuenta a través de las narraciones que la calidad de vida luego del RD estará permeada por el orgullo de haber representado al país, haber conseguido logros deportivos y haber sido referentes en el deporte que practicaron y en la comunidad a la que pertenecen.

Finalmente, en cuanto la planificación del RD, contrario a los resultados del estudio adelantado por González y Torregrosa (2009) en el que 71.4% de los deportistas, no planificaron el retiro, los participantes de este estudio resaltaron la importancia de ir desarrollando, desde el rol de atletas, acciones que redunden en beneficio de esta transición. Lo que los convierte en creadores y miembros activos de lo que vivirán en esta etapa, ejemplo de ello es la proyección y/o ejecución de ideas de negocios, emprendimiento, inicio o finalización de estudios técnicos y profesionales. Estas estrategias representan alternativas de vida diferentes a la práctica deportiva, lo que permitirá un mejor afrontamiento del retiro, acorde a lo expresado por Carter-Thuillier et al., (2016), y Cury et al., (2008).

Desde la identidad exclusiva con el deporte, las narrativas e historias de vida de los participantes son diferentes. En comparación con los otros dos participantes, quienes han dado mayor exclusividad al rol deportivo, la Deportista #3, tiene la responsabilidad del cuidado y atención del hogar e hijos, sumado al rol de esposa, ama de casa y encargarse de la manutención del hogar (en compañía de la pareja), gracias a las ganancias que recibe por la práctica y desempeño deportivo. Entretanto, los Deportistas #1 y #2 actúan, la mayor parte de tiempo desde el rol de atletas y como proveedores del sustento económico del hogar, mientras las parejas y padres se encargan del cuidado y atención del hogar e hijos. La anterior situación podría ser explicada por la asignación de roles que se otorgan a cada género desde el contexto sociocultural en el que se desenvuelven los atletas, adicional a la red de apoyo con la que cuenta cada uno de ellos para ayudar en las responsabilidades adquiridas fuera del deporte. Pese a la multiplicidad y superioridad de roles, responsabilidades y actividades diarias de la Deportista #3, respecto al resto de participantes, es la única que cuenta con una carrera dual estructurada, lo que denota habilidades de afrontamiento, adaptación y planeación, claves para el tránsito del RD, como lo refiere Stambulova et al., (2017). En cuanto a los Deportistas #1 y #2, muestran la continuidad de un rol de protección y proveedores económicos, agregando el deseo y necesidad de llevar un rol más activo en el cuidado y formación de los hijos, así como de las labores propias del hogar y en la

relación con la pareja, deseando ser compañeros y soporte emocional de los seres queridos, yendo más allá de un papel de proveedores económicos.

Dada la especificidad y cualidades de los participantes de la investigación, se reconoce la importancia de desarrollar estudios a futuro que den cuenta del RD en otros deportes y con atletas que se encuentren en otras transiciones de la CD. Futuras investigaciones podrían abordar el RD teniendo en cuenta la región de origen, edad cronológica y deportiva o género de los atletas. Como limitaciones del estudio se pueden identificar que el significado acerca del RD consigue dar cuenta de este, para una población bien delimitada del espectro cultural y deportivo del país. Se ha abordado el tema del RD, desde las actitudes, factores que influyen y planeación de esta transición en deportistas de élite, que se encuentran en el punto más alto del rendimiento deportivo, y que gracias a los logros obtenidos presentan estabilidad económica, la posibilidad de seguir obteniendo reconocimiento y continuar creciendo deportiva y personalmente para estructurar un RD de la mejor manera posible. Se desconoce cómo podría ser cuando el atleta se encuentre en una baja del rendimiento, lesión deportiva o incluso durante un período competitivo o de altas cargas de entrenamiento. En tal sentido, convendría abordar el significado de acerca de esta transición durante diferentes momentos de la CD y plan de entrenamiento. El estudio no da cuenta del RD desde la perspectiva de género, pues de los tres participantes, una es mujer, ni de la influencia del componente racial y socioeconómico, lo que sería útil para abordar en futuras investigaciones.

Aplicaciones Prácticas

Tal como ha mostrado la literatura, tener en cuenta el contexto en el que inicia y se desarrolla la CD, así como los elementos que influyen en la planeación y percepción del RD resulta imperativo. Más aún si se desea generar, desde la institucionalidad, prácticas y programas que tengan un impacto positivo en esta transición, reconociendo la importancia que tiene la atención y la generación de saberes y políticas para el alto rendimiento, durante y posterior a la CD. Así mismo, se recomienda que los programas de RD permitan que los atletas retirados sean reconocidos y apoyados como agentes facilitadores, referentes de cambio y transformación en las comunidades a las que pertenecen, brindando continuidad al legado de la CD que llevaron.

Dada la importancia que los atletas de la investigación otorgaron a la familia previamente y durante la CD, así como en la proyección del RD, resulta relevante incluir al entorno cercano de los atletas ya sean padres, pareja o hijos en la asesoría y planeación del RD. Así como la adaptación

a este cuando se presente, abarcando los factores, psicológico, ocupacional, social, los estilos de vida saludable y a la calidad de vida integral.

Referencias

- Alfermann, D. y Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. En G. Tenenbaum, y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 712-736). New Jersey, USA: John Wiley y Sons.
- Alfermann, D., Stambulova, N. y 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.
- Atlas.ti Scientific Software Development GmbH (2017). Atlas.ti, software cualitativo data analysis. Alemania.
- Ballesteros, B. (2005). El Concepto de significado desde el análisis del comportamiento y otras perspectiva. *Universitas Psychologica*, 4(2), 231-244.
- Berríos, R. (2000). La modalidad de la historia de vida en la metodología cualitativa. *Paidea Puertorriqueña*, 2(1), 1-17.
- Boisier, S. (2002). *Conversaciones Sociales y Desarrollo Regional*. Talca. Chile: Editorial Universidad de Talca.
- Cantero, M. J., Viguer, P., & Domínguez, R. (2015). Actitudes de los jóvenes ante situaciones de agravio en el entorno familiar: su relación con el género, la creencia religiosa y el clima social familiar. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1091-1106.
- Carter-Thuillier, B., Carter-Beltran, J., Cresp, M. y Ojeda R., (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias sociales*, 12(1), 103-120.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, L., Oliva, D.S. y Amado, D. (2016). El fútbol dentro del campo y fuera de él. Desafíos en la transición a la élite. *Revista de Psicología del deporte*, 25(1), 81-89.
- Cieslak, T., Fink, J., y Pastore, D. (2005). Measuring the athletic identity construct: Scale development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 39 – 56.
- Cosh, S., Crabb, S. y Tully P. (2015) A champion out of the pool? A discursive exploration of two Australian Olympic swimmers' transition from elite sport to retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 33-41.
- Cury, M., Ferreira, M.R. y Leite de Barros, T. (2008). Causas e conseqüências físicas y emocionais do término de carreira esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esport*, 14(6), 504-508.
- Dosil, J., Cremades, G. y Rivera, S. (2014). Psychological Skills Training and Programs. En: A.G. Papaioannou y D. Hackfort (Eds.), *Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 327-342). New York: Routledge.
- El Clarín, (2017). *Alto rendimiento. El pesado vía crucis por el que deben transitar los deportistas luego del retiro*. https://www.clarin.com/deportes/polideportivo/pesado-via-crucis-deben-transitar-deportistas-luego-retiro_0_ryVBnd3Oe.html.
- El Informe Belmont (1978). Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/informebelmont.pdf>.

- EU Expert Group. (2012). *EU Guidelines on dual Careers of Athletes. Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Approved by the EU Expert Group "Education y Training in Sport" at its meeting in Poznań on 28 September 2012.* http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-careerguidelines-final_en.pdf.
- Fernández, A., Stephan, Y. y Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 407-421.
- Filbay, SR., Bishop, F. y Peirce, N. (2017). *Common attributes in retired professional cricketers that may enhance or hinder quality of life after retirement: a qualitative study.* *BMJ Open* 2017;7:e016541. doi:10.1136/bmjopen-2017-016541.
- González, M. y Bedoya J., (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 17(1) 61-69.
- González, M., Fernández, C., Olid, S. y Torregrosa, M (2018). Mujeres y árbitras: historias de vida de una doble minoría en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 23–30.
- González, M. y Torregrosa, M., (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 4(1), 93-104.
- Grupo de Memoria Histórica (2013) *¡Basta ya!, Colombia: memorias de guerra y dignidad* (Centro Nacional de Memoria Histórica, Bogotá, 2013). <http://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/bastaya->
- Herrera, M. (2000). La Relación Social como categoría de las Ciencias Sociales. *REIS*, 90, 37-77.
- Hernández, K. (2009). *El método historia de vida: alcances y potencialidades.* <http://www.gestiopolis.com/economia/metodo-de-investigacióncualitativa.htm>.
- Hernández, V. (2019). *Las 6 Regiones Naturales de Colombia y sus Características.* *Lidefer.com.* <https://www.lidefer.com/regiones-naturales-colombia/>.
- Ingunza, D y Dosil, J. (2017). Variables que influyen en la transición deportiva: Un estudio con futbolistas en activo y exfutbolistas de la primera división de la LFP. *Cuadernos de psicología del deporte*, 17(3), 13-24.
- Lamarca, T. y Gallo, C. (2010). *Lágrimas por una medalla.* Editorial: Booket
- Ley Estatutaria 1581 de 2012. *Reglamentada parcialmente por el Decreto Nacional 1377 de 2013. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.* <https://www.sisben.gov.co/Documents/Informaci%C3%B3n/Leyes/LEY%20TRATAMIENTO%20DE%20DATOS%20-%20LEY%201581%20DE%202012.pdf>.
- Lorenzo, M. y Reyes, M. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 189-194.
- Martín, L., Fogarty, J. y Albion, M. (2014). Changes in Athletic Identity and Life Satisfaction of Elite Athletes as a Function of Retirement Status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 96-110.
- Mejía, J. (2000). Muestreo en la investigación cualitativa. *Investigaciones sociales*, 4(5), 165 – 180.
- Miró, S., Torregrosa, M., Regüela, S., Pérez-Rivases, A. y Ramis, Y. (2017). Competencias para la planificación de la carrera dual de deportistas de alto rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 51-56.
- Miró, S., Ramis, Y., Torregrosa, M., Pérez-Rivas, A. y Regüela, S. (2018). Dedicación y apoyo a la autonomía: Competencias de deportistas y asesores de carrera dual para gestionar el solapamiento de competiciones y exámenes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 4(21), 21-34.

- Moreno, R., Muniesa, C., Bielsa, R. y López, C., (2017). La Experiencia de ser deportista de élite: una comparativa entre generaciones. *Revista Kronos*, 16(1) 93 – 104.
- Mosqueda, S., Cantú-Berrueto, A., y Berengüí, R. (2017). Propiedades psicométricas de la Escala de Identidad Deportiva en el contexto mexicano. *Revista de Psicología del deporte*, 26(2), 99-105.
- Muñoz, J. y Sahagún, M. (2017). *Hacer análisis cualitativo con Atlas.ti/. Manual de uso*. https://www.researchgate.net/profile/Juan_Munoz7/publication/288824979_Hacer_analisis_cualitativo_con_Atlasti_7/links/589b02b892851c8bb6845ddb/Hacer-analisis-cualitativo-con-Atlasti-7.pdf.
- Navarro, I (2005). Capital Humano: Su definición y Alcances en el Desarrollo Local y Regional. *Education Policy Analysis Archives*, 13, 1-36.
- Oliveira, A. (2007). Decision-Making Theories and Models: A Discussion of Rational and Psychological Decision-Making Theories and Models: The Search for a Cultural-Ethical Decision-Making Model EJBO - *Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies*, 12(2), 12 – 17.
- Popov, A., Parker, L., Seath, D. (2017). *Psychology* (Second Edition). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Resolución 8430 de 1993. (1993). *Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Rovira, M. (2014). *La universidad de la retirada*. <https://marrovira.wordpress.com/2014/02/13/la-universidad-de-la-retirada/>
- Stambulova, N. (2000). Athlete's crises: a developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 584-601.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis transition: A grounded theory study. En: N Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook* (pp. 97-109). Orebro University Press.
- Stambulova, N., Engström, C., Frank, A., Linnér, L., y Lindhal, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 21, 4-14.
- Stambulova, N. (2017) Crisis transitions in athletes: concurrent emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*, 16, 62-66.
- Taylor, J. y Ogilvie, B. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1- 20.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.
- Torregrosa, M.; Conde, E.; Perez-Rivases, A.; Soriano, G. y Ramis, Y., (2019). La actividad física y el deporte saludable en exdeportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 12-27.
- Valles, M. (2003). *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- Viveros, M. (2017). Identidades masculinas en Colombia: una lectura relacional. *Debates sobre el sujeto, perspectivas contemporáneas*. Siglo del Hombre Editores, Universidad Central – DIUC, 217 – 230.
- Wylleman, P., Alfermann, D. y Lavalle, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.

Apéndices

Apéndice A: Guión de formato de entrevista semiestructurada

GUIÓN

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Significado que tres atletas activos de altos logros en deportes de categoría de peso en Colombia, le otorgan al retiro deportivo.

<p>Adriana Teresa Quitián Marín aquitian@unbosque.edu.co Ángela Patricia Valero Ballesteros avalero@unbosque.edu.co</p>
--

- I. Introducción a la Entrevista semiestructurada
 1. Presentación investigadoras.
 2. Explicación de la actividad a realizar.
 3. Lectura consentimiento informado.
 4. Descripción de la entrevista como una conversación, descriptiva y fluida de la historia de vida del participante desde su carrera deportiva.
 5. Solicitud autorización de grabación de audio de la entrevista.
 6. Inicio de grabación de voz.
 7. Inicio entrevista.

- II. Desarrollo entrevista
 1. Breve presentación del atleta, con la información que el considere más relevante, incluido lugar de origen; adicionalmente se le solicitará especificar:

a. Nombre	g. Ocupación	concentraciones
b. Edad	h. Edad deportiva	deportivas?
c. Género	i. Logros personales	m. ¿A qué se dedica
d. Estado civil	j. Logros deportivos	cuando no está
e. Composición familiar	k. ¿A qué se dedica cuando	entrenando?
f. Escolaridad	se encuentra fuera de	

Categorías A priori:

(a) capital humano acumulado durante la CD, el cual incluye los contactos deportivos obtenidos durante la carrera, que puede suponer un recurso importante para hacer frente al RD, (b) identidad unidimensional deportiva, relacionada con el grado en que los deportistas se centran en el rol deportivo para desarrollar la identidad propia), y (c) planificación del retiro: organización, planeación y/o toma de decisiones acerca de los motivos de RD y actividades ocupacionales a realizar durante este

No.	Preguntas orientadoras	Categoría
1.	Si no fueras deportista, ¿cómo crees que sería tu vida?	A
2.	¿Qué personas han sido importantes para ti durante tu carrera deportiva? ¿Qué las ha hecho importantes?	A
3.	¿Recuerdas quienes apoyaron tu carrera deportiva cuando empezaste? ¿Qué te hace recordarlas?	A
4.	¿Ser deportista de altos logros que te ha permitido tener en tu vida?	A
5.	¿Crees que lo que has hecho y eres como deportista te puede servir para el resto de tu vida? ¿Qué elementos identificas?	A
6.	¿Cómo te gustaría que te recordaran cuando ya hayas dejado de ser deportista de rendimiento?	A
7.	¿Qué es lo que más te gusta de ser atleta?	A
8.	¿Si no fueras deportista, cómo crees que sería tu vida? Con quién estarías, qué estarías haciendo?	B
9.	¿Cuando eras niño, alguna vez pensaste qué querías ser cuando fueras adulto?	B
10.	¿Alguna vez en tu infancia pensaste que te ibas a dedicar a lo que ahora haces? Pensabas que ibas a llegar a la posición en la que te encuentras hoy?	B
11.	De lo que querías ser de niño, hay algo que quisieras ser mientras eres deportista de rendimiento, o después de serlo?	B
12.	El deporte que practicas ahora, ¿lo elegiste por decisión propia o fue por otra razón?	B
13.	¿Qué te hace feliz?, ¿Qué te gusta hacer?	B
14.	¿Qué significa para ti ser atleta de altos logros?	B
15.	¿Qué entiendes por retiro deportivo?	C
16.	¿Cómo te imaginas el momento de tu retiro como deportista?	C
17.	¿En cuánto tiempo (meses o años) crees que puede darse tu retiro?	C
18.	¿Cuál crees que será la razón para que se de esa retirada? / Cuando quisieras retirarte de ser deportista?	C
19.	¿Quiénes crees que te van a estar acompañando en esa nueva etapa de tu vida?	C
20.	¿Qué quisieras hacer cuando ya no seas deportista de rendimiento?	C
21.	¿Cómo imaginas tu vejez?	C
22.	¿Cómo te gustaría que fuera tu vida después de ser deportista de rendimiento?	C
23.	¿Qué aspectos crees que podrían hacer qué tengas una vida después de ser deportista como la que quieres? ¿Y qué aspectos no?	C
24.	¿Crees que podría cambiar algo en tu vida cuando ya no seas atletas de altos logros?	C
25.	¿Qué cosas crees que vas a ganar cuando ya no seas atleta?, ¿Crees que perderías algo?	C
26.	¿En cuánto tiempo crees que se dará tu retiro deportivo?	C
27.	¿Cómo imaginas tu vida en unos años (5 – 10 – 20)?	C
28.	De las cosas aprendidas en tu carrera a deportiva, ¿Cuáles crees que te pueden servir para tu vida post-deportiva?	C
29.	¿Económicamente de qué quieres vivir cuando ya no seas deportista?	C
30.	¿Estás haciendo algo para afrontar tu retiro deportivo?	C
31.	¿Tienes en mente alguna actividad o plan para sostenerte a ti y a quienes dependan de ti cuando te retires?	C
32.	Al final de esta entrevista agregue sus impresiones personales sobre el deportista entrevistado:	NA
33.	a. ¿Qué le llamó más la atención?,	NA
34.	b. ¿Qué fue lo más relevante de la entrevista y por qué?	NA
35.	c. ¿Qué aspectos deben tenerse en cuenta para la siguiente entrevista?	NA

Apéndice B: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Significado que tres atletas activos de altos logros en deportes de categoría de peso en Colombia, le otorgan al RD.

Para acceder al título de maestría en psicología con énfasis en deporte de la Universidad El Bosque.

Datos Investigadoras:

Nombre: Adriana T. Quitián Marín	Nombre: Angela Patricia Valero Ballesteros
E-mail: adrianaquitian@gmail.com	E-mail: angela.valero@gmail.com
Teléfono: 3124595457	Teléfono: 3106188760

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Adriana Quitián Marín y Angela Valero Ballesteros, de la Universidad El Bosque en conjunto con Coldeportes. El propósito de este estudio es conocer el significado que atletas activos de altos logros y que pertenecen a deportes de categoría de peso en Colombia, le otorgan al retiro deportivo, dentro de los objetivos específicos se encuentran:

1. Analizar las actitudes de tres atletas activos de altos logros en deportes de categoría de peso acerca del retiro deportivo.
2. Reconocer qué factores influyen en el retiro deportivo en los participantes de la investigación.
3. Describir el proceso de retiro deportivo en tres atletas activos de altos logros en deportes de categoría de peso en Colombia.

En función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que, mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

Al colaborar con esta investigación, usted deberá participar en entrevistas con las investigadoras en las que se le harán preguntas relacionadas con su historia de vida en relación a los diferentes dominios que la componen; así como aspectos relacionados con su proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo; la entrevista se realizará con una grabadora de voz que permitirá posteriormente transcribir textualmente el contenido de la conversación entre las investigadoras y usted para luego realizar el análisis de la información. La entrevista tomará aproximadamente 30

a 60 minutos de su tiempo. Es posible realizar otra entrevista aparte de la inicial, esto para leer lo trabajado en el primer encuentro y así profundizar, complementar o agregar información relacionada con el tema de interés.

Las entrevistas serán realizadas en el Centro de Alto Rendimiento CAR en Bogotá, en los horarios a convenir y según disponibilidad de los participantes del estudio.

Los alcances y resultados esperados de esta investigación son conocer el significado de retiro deportivo en atletas activos y de altos logros de Colombia que pertenecen a deportes de categoría de peso, por lo que los beneficios reales o potenciales que usted podrá obtener de su participación en la investigación son poder contar más adelante con el acompañamiento y asesoría para llevar a cabo su carrera dual y proyección de retiro deportivo, así como la posibilidad que otros atletas de características similares a la suya puedan ser beneficiados de los hallazgos de este estudio.

Su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para usted, y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la **salud e integridad física y psíquica** de quienes participen del estudio. En el caso que durante el desarrollo de alguna entrevista presente respuestas emocionales que le generen malestar y afecten su bienestar en este ámbito, se priorizará el manejo de su malestar emocional ofreciéndole apoyo de los profesionales en Psicología del deporte de la Institución. Es importante que conozca que no se procederá a continuar con el desarrollo de las entrevistas hasta que su bienestar emocional sea recuperado y estable en el tiempo.

Es importante que conozca que la participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y se usará **SÓLO** con fines científicos para esta investigación. Sus respuestas y manejo de la información aportada serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. En ningún caso se publicarán sus resultados individuales ni ningún tipo de información que pudiera identificarle.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin tener que dar explicaciones y sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Al finalizar el estudio, las investigadoras se comprometen a explicar los resultados a todos los participantes que estén interesados en conocerlos, y así lo indiquen.

Sus datos personales serán protegidos y sometidos a las garantías dispuestas en la Ley 1581 de 2012 de protección de datos personales en Colombia. Se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información que usted suministre durante la investigación. Su participación en el estudio no representa ningún riesgo a su seguridad física y psicológica.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado de Participación en Proyecto de Investigación

Yo, _____ acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Adriana Quitián Marín y Angela Valero Ballesteros. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es conocer el significado que tres atletas activos de altos logros en deportes de categoría de peso en Colombia, le otorgan al retiro deportivo.

Me han indicado que me realizaran una entrevista y que esta será grabada para el posterior análisis de la información, en caso de ser necesario y a juicio de las investigadoras podrán realizarse nuevas entrevistas en aras de ampliar o aclarar información que sea relevante para el estudio.

Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a, Adriana Quitián y Angela Valero a los teléfonos 3124595457 y 3106188760 respectivamente.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Adriana Quitián y Angela Valero al teléfono anteriormente mencionado.

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos y sometidos a las garantías dispuestas en la ley 1581 de 2012. Que se respetará la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mi suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Nombre del Participante

(en letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha

Apéndice C. Tabla de operacionalización de las unidades de información

UNIDAD DE ANÁLISIS	FRECUENCIA DE CITAS	CITA TEXTUAL APORTADA POR LOS ATLETAS	DEFINICIÓN OPERACIONAL
I. CONTEXTO SOCIO CULTURAL	124	<p><i>“Nosotros, pues cuando llegamos allá a... [lugar en la Región Pacífica de Colombia], pues nos dio muy duro, muy difícil, porque nos tocó desplazarnos sin nada para empezar de nuevo”</i> (Deportista #1).</p>	<p>Entendido como los elementos que hacen parte del entramado de prácticas, sentidos, creencias y conductas que dan sentido a la experiencia personal del sujeto desde las prácticas culturales propias de la región de origen e idiosincrasia. Estas prácticas dan sentido al desarrollo de la persona y orientan la experiencia propia de este (Popov, Parker y Seath, 2017). Los atletas provienen de un entorno marcado por la violencia y los escasos de oportunidades para salir adelante; la práctica y resultados deportivos los ha llevado a mejorar la calidad de vida de ellos y su entorno más cercano. Lo que les ha permitido vivir el deporte como oportunidad para salir adelante, desarrollarse en un entorno diferente al de la mayoría de jóvenes de la comunidad de origen y proyectar un estilo de vida con la satisfacción de las necesidades básicas y la posibilidad de elegir el quehacer ocupacional cuando llegue el RD. Para los tres deportistas las creencias religiosas, el entorno familiar, el reconocimiento de su comunidad y el manejo de los recursos económicos, son fuente de motivación y planeación al momento de pensar y planear el RD deseado.</p>
1. Capital Humano Acumulado Durante la Carrera Deportiva	28	<p><i>“Yo he tratado de aprovechar ese momento en el deporte y mi formación personal y académica”</i> (Deportista #3).</p>	<p>Hace referencia a las características personales, conocimientos y habilidades adquiridas en la vida, a través de la experiencia de ser atleta, reconociendo el tiempo, esfuerzo y trabajo, que se ha invertido en desarrollar este capital Boisier (2002). En las narrativas de los participantes se entiende como las oportunidades, experiencias y redes sociales que han podido establecer durante la CD y que han permitido el desarrollo de un sentido de valor mediado por el quehacer como atleta, esto incluye la capitalización de oportunidades de estudio, como la formación universitaria de la Deportista #3, de relaciones y contactos sociales, haber conocido al presidente de la República, interactuar con figuras de autoridad verbal y poder</p>

1.1	Planeación personal	29	<p><i>“Por medio de ese logro, de esa medalla. Decidí ponerme a estudiar, decidí forjar otro futuro y darme vida, darle otra luz a mi vida. Y sigo trabajando para obtener más resultados como ese”</i> (Deportista # 3).</p>	<p>de decisión del medio deportivo, adquirir recursos económicos, vivienda, automóviles y experiencias de vida como viajar y conocer personajes famosos. Las experiencias, logros y relaciones durante la CD les ha permitido, según los atletas, tener la oportunidad de planear y proyectar con mayor autonomía la vida que desean tener luego de su RD.</p>
1.2	Logros económicos actuales	8	<p><i>“El deporte me dejó el incentivo de la medalla, con el que pude comprar mi casa, invertir”</i> (Deportista #3).</p>	<p>Son las narraciones que corresponden a la elaboración de un plan de ruta con respecto al proyecto de vida. Se refiere a las habilidades de autogestión del proyecto de vida desde el ahora, identificando pasos concretos para lograrlo, con una mirada hacia lo que se desea ser y está haciendo. Implica organización, proyección y programación según los recursos propios y los que desea desarrollar. Lo anterior se evidencia, cuando a través de la identificación de propósitos y metas deportivas, económicas, personales, familiares, los deportistas buscan una mejor calidad de vida y estabilidad de ella, como los logros deportivos, el desarrollo de la carrera dual, planes de ahorro e inversión, así como pasar tiempo con su familia y seres queridos, desde una condición diferente a cuando iniciaron la CD, pues ya cuentan con medios para una mayor estabilidad económica y la oportunidad de brindar a sus padres, hijos y/o pareja experiencias de vida alejadas de la pobreza y violencia, como las que experimentaron durante su infancia, adolescencia e incluso adultez joven.</p> <p>Entendidos como los logros tangibles de tipo pecuniario que han permitido la formación de un patrimonio material y la mejora de las condiciones de adquisición y producción económica. Este progreso se refleja en el acceso a oportunidades de capacitación, diferentes fuentes de ingreso como imagen publicitaria e incluso la consolidación del patrimonio económico a través de la adquisición de bienes, ahorros e inversiones.</p>
1.3	Planes económicos	11	<p><i>“Yo estoy tratando de invertir lo que me he ganado”</i> (Deportista #3).</p>	<p>La proyección económica referida a programación de acciones de inversión y uso de lo económico, que se relaciona con la planeación estratégica de la propia vida (toma de decisiones planificadas) y</p>

1.4	Planes ocupacionales (Carrera dual)	19	<p><i>“Bueno yo pienso que, por falta de oportunidad, porque tu sabes que entrenar y estudiar no te va a dar, porque o te concentras en el estudio o te concentras en el entrenamiento, porque cuando rindes en el estudio, vas a bajar en el entrenamiento y cuando rindes en el entrenamiento vas a bajar en el estudio; entonces yo pensaría que sería algo muy difícil, no imposible, no digamos que es imposible porque no es imposible, pero si sería algo muy difícil”</i> (Deportista # 2).</p>	<p>las fuentes de ingresos actuales y futuras. De allí se identifican los planes de ahorro e inversión de los atletas, como el emprendimiento de sus propios negocios, como la idea de montar una heladería y emprender un negocio familiar a partir de ella, la formación profesional para con ella poder devengar un salario, la compra de lotes y el alquiler de los mismos. Estos planes económicos se encuentran dirigidos tanto al presente como al futuro.</p>
1.5	Relaciones sociales construidas	40	<p><i>“Los profes, porque de cada uno he aprendido cosas que me han marcado, cosas que me han impulsado a seguir adelante”</i> (Deportista #2).</p>	<p>Entendidos como el desarrollo de estrategias e identificación de oportunidades que tiene el quehacer actual en relación con otros que puedan complementarlo o que permitan a largo plazo el mantenimiento de la calidad de vida y bienestar que han sido producto de la CD. Implica identificar, orientar esfuerzos y consolidar otros roles que amplíen el posicionamiento vital de los participantes con respecto al contexto, como roles docentes, empresariales y comerciales. Ejemplo de ello, es la apertura a roles diferentes al de deportista durante la CD, como ser empresario y conferencista en el caso del Deportista #2 o la formación universitaria de la Deportista #3.</p>
				<p>Las relaciones sociales incluyen elementos que les configuran y permiten características particulares, como la cercanía, implicación y el efecto de estas en la vida social y en el ciclo vital de las personas (Herrera, 2000). Los participantes en las narrativas son conscientes de esta construcción, mediada por la pertenencia al entorno familiar y social, reconociendo en ambos escenarios el esfuerzo y trabajo para cultivarlas y consolidarlas. Brindan el valor más alto a las interacciones y vínculos establecidos como hijos, padres y/o esposos, seguidas de las relaciones construidas durante la CD y que les han permitido crecer personal y deportivamente; de estas relaciones se destacan las establecidas con entrenadores, compañeros de equipo, equipo médico de apoyo, pares de otros deportes, directivos y personas de la comunidad a la que pertenecen.</p>

1.6	Ganancias personales	29	<p><i>“El deporte a mi vida le ha permitido ver la vida de otro punto de vista. Ver que simplemente no todo puede ser el trabajo, ¿cómo te diría?, bueno, te lo digo así. Nosotros vivimos en una zona en donde los jóvenes hoy en día estudian se gradúan y van a trabajar a una... [sector agrícola]. Me enseñó a ver la vida de otra manera, diferente a como la ven las personas aquí en...[Región Pacífica de Colombia] la zona. Eso me ha enseñado el deporte”</i> (Deportista #2).</p>	<p>Vistas como los logros de intereses particulares configurados durante la vida que van más allá del logro pecuniario, hacen referencia a elementos de reconocimiento y satisfacción personal que se dan por los logros y reconocimiento del rol como atletas de élite, que además han brindado oportunidades distantes de conseguir si no pertenecieran al entorno deportivo. Dichas ganancias amplían la experiencia y crecimiento personal, como viajar, conocer diferentes lugares, culturas y personas; así como reconocer otras formas de vida y desarrollo personal diferentes a las de su lugar de origen.</p>
1.7	Otras actividades no deportivas	18	<p><i>“En casa yo soy esposa, soy madre, soy como se dice ama de casa y también soy atleta. Entonces trato de no descuidar mis roles”</i> (Deportista #3).</p>	<p>Se refiere a las actividades sociales y de ocupación del tiempo libre que no hacen parte del plan de entrenamiento de los deportistas ni al rol como atletas, incluyen: tiempo en familia, actividades de ocio e interacción con los miembros de la comunidad a la que pertenecen, como compartir con los seres queridos, salir de viaje con la familia o compartir la cotidianidad del hogar y las rutinas de ser padres, hijos, esposos y hermanos.</p>
2.	Identidad Unidimension al Deportiva	45	<p><i>“La preparación y la constancia que uno tiene lo lleva a uno a ser deportista de alto rendimiento”</i> (Deportista #3).</p>	<p>Con respecto específicamente al retiro, esta categoría hace referencia al grado en que los deportistas se centran en su rol deportivo para desarrollar su identidad, dejando de lado otros aspectos de la vida, que influirá directamente en la intensidad de la crisis de identidad que tendrán que hacer frente una vez llegue la retirada deportiva (González y Bedoya, 2008). Desde la mirada de los participantes implica la construcción personal centrada en el rol deportivo y cómo a partir de este se desarrollan las demás áreas que componen su vida; dado el nivel de exigencia y compromiso que implica el estatus al que han llegado como deportistas de élite, la mayor parte de reconocimiento y demandas a la persona, se originan del ámbito deportivo, no solamente a las cargas de entrenamiento</p>

2.1	Oportunidades de desarrollo social a partir del rol deportivo	32	<i>“Y yo lo logré, pues con tanto trabajo, tanto esfuerzo. Y desde ahí se metió en mi chip que cuando uno sueña algo en la vida y lo hace con esa destreza y ese sacrificio y esfuerzo, creo que uno puede lograr las cosas, o sea, los sueños se pueden lograr. Entonces seguí trabajando fuertemente” (Deportista #3).</i>	sino el reconocimiento y responsabilidades que han adquirido desde lo social e incluso laboral.
2.2	Carrera dual	24	<i>“Porque el deporte y el estudio van de la mano” (Deportista #3).</i>	Esta categoría hace referencia a aquellas circunstancias específicas que se han dado dentro del contexto deportivo que les ha permitido a los deportistas de forma general cumplir metas, mejorar su calidad de vida y la de sus familias. Incluye elementos referentes al impacto de su participación y al reconocimiento en sus comunidades de los logros deportivos obtenidos, así como el logro personal para mejorar sus condiciones sociales de origen a partir de la labor como deportista de élite.
				Se refiere a la alternancia del deporte y la formación educativa que posibilita la consecución de logros en ambas esferas, permitiendo mayores fuentes de refuerzo, reconocimiento e interacción, desde lo deportivo y social (Stambulova, et a., 2015). En el caso de los participantes de este estudio, se hace referencia además a continuar la trayectoria deportiva en complementariedad con otra ocupación. Sin embargo, en el relato de los participantes esta otra ocupación no solo puede ser académica sino laboral a modo de emprendimiento. Vale la pena mencionar que de los tres atletas, la única que se cuenta llevando a cabo una carrera dual es la Deportista #3, quien además en simultáneo ejerce los roles de madre, esposa y ama de casa, esta deportista es consciente que la multiplicidad de roles implica mayor desgaste físico y emocional, pero que es más importante el deseo de realizar bien cada uno de sus roles que centrarse en la inmediatez del cansancio físico, agrega como fuente del éxito para compaginar con éxito los roles, la disciplina, el orden y el manejo del tiempo, incluso agruega que mientras sus compañeros duermen durante el día, ven videos o realizan actividades de ocio, ella emplea ese tiempo es estudiar y en atender a sus responsabilidades. Los deportistas #1 y #2 no llevan a cabo una carrera dual, de hecho expresan que complementar deporte y estudio no es posible, pues rinden en uno o en otro, pero no podrian

2.3	Pertenencia a un grupo de referencia	23	<p><i>“Que esas generaciones que vienen atrás, puedan superar lo que nosotros como selección hoy en día hemos logrado”</i> (Deportista #2).</p>	<p>hacerlo en simultaneo, incluso refieren que llevar una carrera dual, baja el rendimiento deportivo, entregando nombres y ejemplos de esta afirmación, atribuyendole al estudio y no a otras posibles razones que otros deportistas no rindan según las expectativas.</p> <p>Hace referencia a los elementos de reconocimiento y pertenencia a un grupo particular, desde el cuál se expresa la identidad de los participantes haciendo énfasis en la identidad como atletas de altos logros, cuyo rol y estilo de vida los constituyen como modelos de referencia; lo que aumenta la sensación de pertenencia y reconocimiento social como representantes del deporte y país al que pertenecen. Este grupo de atletas pertenece a un grupo selecto de deportistas que ha llevado el nombre del país a los pódiums del mundo, haciendo historia para el deporte que practican y para el país, niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos los reconocen a través de los medios de comunicación y en la cotidianeidad de su entorno como ejemplos de personas, y deportistas que han hecho historia para el país desde lo deportivo, pero mucho más desde sus regiones de origen, al mostrar que el deporte puede abrir otros caminos y estilos de vida diferentes al de la violencia o la pobreza.</p>
2.4	Trascendencia del hacer (legado)	27	<p><i>“Yo quiero formar a personas y que hagan eso que yo hice. Incitarlas a que luche por sus sueños a que no desfallezcan. Creo que esa sería una parte muy motivante para mi cuando yo me retire. Acompañar a otras chicas a que cumplan el sueño que yo en mi momento tuve y que cumplí gracias a Dios. Entonces no, esa parte me motivaría mucho, estar ahí en ese momento”</i> (Deportista #3).</p>	<p>En el procesos de RD después de obtener altos logros profesionales y personales con frecuencia aparecen elementos relacionados con la trasmisión del conocimiento adquirido. Esto tiene que ver con elementos culturales de trasmisión del saber. Se entiende como la trasmisión del conocimiento adquirido, así como el reconocimiento de lo hecho a nivel deportivo para que otras generaciones lo tomen como ejemplo para emprender proyectos a nivel deportivo u ocupacional.</p> <p>Los narrativas de esta unidad se refieren a aquellas verbalizaciones que guardan relación con la trasmisión del conocimiento desde el entrenamiento y la experiencia misma para dejar en nuevas generaciones parte del conocimiento adquirido durante el tiempo de práctica deportiva y aumentar la sensación de valoración por los logros y desempeños</p>

3.	Planificación de retiro	14	<p><i>“También tengo que retomar mi vida”</i> (Deportista #3).</p>	<p>pero también por los medios personales y los esfuerzos que fueron requeridos para consolidar La CD. Implica el reconocimiento del deportista como un modelo exitoso dentro de la disciplina deportiva, elementos de recordación y memoria, así como de transmisión de conocimiento implícito y explícito con efectos en la disciplina, en el entrenamiento de nuevas generaciones, en la comunidad e incluso en el contexto social de los deportistas. Esta trascendencia aparece en algunas verbalizaciones como una forma de retribuir a otros que vienen en camino desde los logros alcanzados por los atletas participantes del estudio.</p>
3.1	Identificación de recursos personales protectores para el retiro saludable	73	<p><i>“Pues llegar a mi casa, abrazar a mis dos hijos, darle un beso a mi mujer, un abrazo a mis padres también, y ya, decirles que ya, llegué a casa, ahora si me van a encontrar permanente, voy a estar acompañándolos día a día, y ya no voy a estar lejos”</i> (Deportista #1).</p>	<p>Vista como la preparación, diseño y proyección que puede hacerse del RD hacia unos nuevos o diferentes roles y ocupaciones, que tiene que ver con la organización de recursos personales, económicos, sociales y ocupacionales, así como los tiempos en los que se dará el proceso RD y los elementos de transición concomitantes a este momento. Para los atletas la planeación del RD se define por el deseo de retirarse de manera planeada y voluntaria, sabiendo que pondrán fin a una fase importante de sus vidas y que les brindó tanto crecimiento como personas y deportistas, son conscientes que la vida luego de la CD, si bien genera nostalgia, temor e incertidumbre, reconocen que la esperan con expectativa y alegría, pues podrán dedicarse de lleno a su familia y seres queridos como ellos desean, dándole gran poder al deseo de vivir el diario y cotidianeidad con sus seres queridos.</p> <p>Esta categoría hace mención a la identificación por parte de los participantes de aquellos elementos que pueden ser facilitadores, potenciadores o mediadores del impacto del retiro y en este sentido constituirse en factores protectores frente al cambio y la transición. Estos factores se circunscriben a la esfera personal de los participantes, siendo recursos de afrontamiento, habilidades de adaptación, flexibilidad, entre otros, factores que se constituyen en recursos personales protectores para el retiro saludable, entendido como la satisfacción con la vida y relacionado con</p>

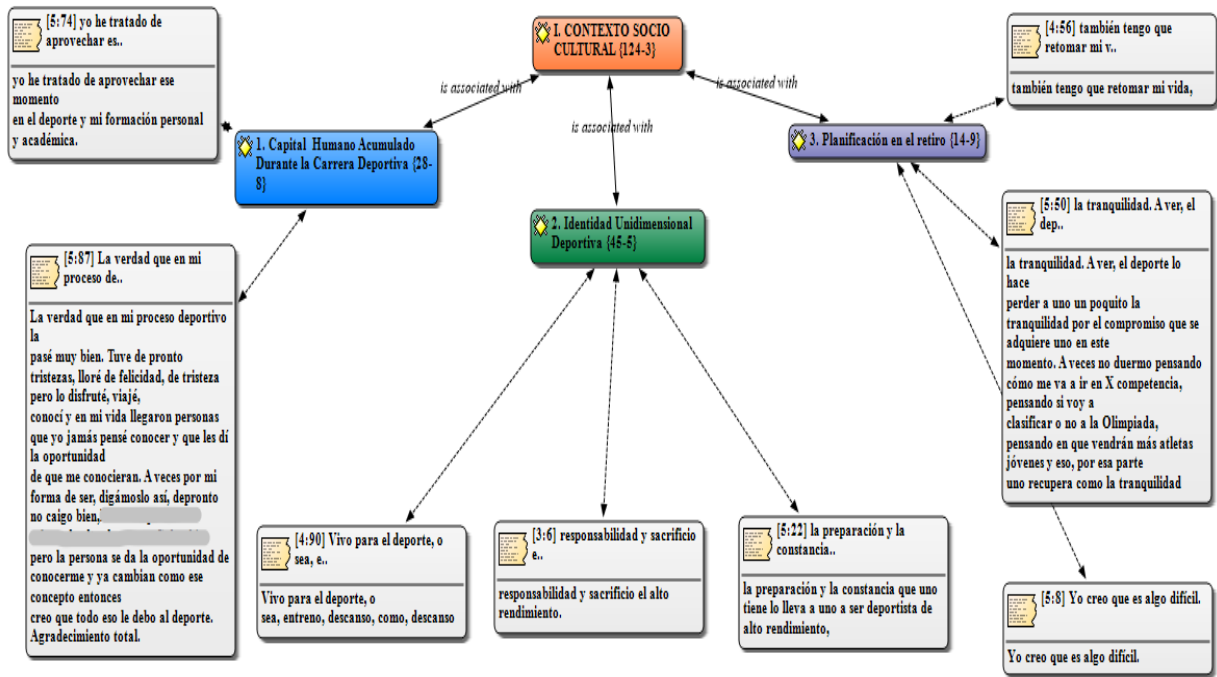
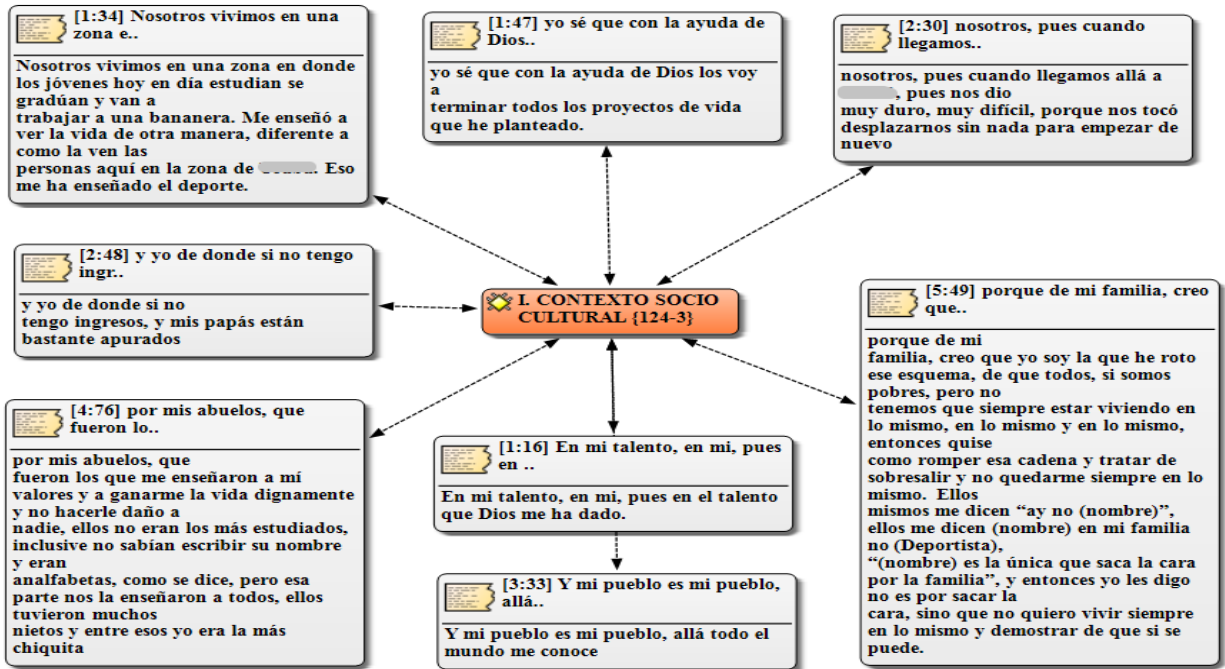
3.2	Identificación de recursos personales de riesgo para el retiro saludable	21	<p><i>“Pero él lo botó todo a la borda. Porque él llegaba y despilparraba, gastaba lo que conseguía en una pelea, más el vicio y todo eso, pues más rápido acabo con lo que pudo conseguir”</i> (Deportista #1).</p>	<p>la evaluación cognoscitiva que hacen las personas acerca de ella (Martín et al., 2014; Filbay et al., 2017). Se identifican como factores de protección para los atletas, la familia, compartir tiempo con los seres queridos, la planificación del RD, la asesoría de profesionales, el ahorro e inversión de los recursos económicos ganados durante la CD</p>
3.3	Acompañamiento institucional para el retiro	2	<p><i>“Si. A mi si me gustaría pues que, porque como te decía ahora rato. Nosotros ahora que estamos en lo alto, tenemos muchas oportunidades con... [Entidad deportiva], y muchas entidades, sí o qué; a mí me gustaría que después de nuestro retiro, nosotros pudiéramos tener, no digamos que las mismas oportunidades, pero si al menos una oportunidad de estudiar, una oportunidad de trabajar por decirlo así, a través o con la ayuda de... [Entidad deportiva],... [Entidad deportiva], si me gustaría que eso pasará”</i> (Deportista #2).</p>	<p>Reconocimiento de elementos que pueden dificultar, entorpecer o aumentar el impacto del RD y constituirse como fuente de malestar y afectar el bienestar físico y emocional del atleta. Estos factores hacen referencia a la esfera personal y social, siendo la falta de adecuados recursos de afrontamiento, red de apoyo, dificultades en la adaptación de esta transición, falta de planeación, así como dificultades en la definición de la identidad más allá de lo deportivo elementos que podrían poner en riesgo un retiro saludable.</p>
				<p>Explicado desde las expectativas, ideas y solicitudes de los 3 atletas de lo que debería ser y hacer el apoyo y orientación de las entidades del sistema del deporte en el manejo, planeación y tránsito por el proceso del RD, independientemente de la edad y motivo del RD, ya sea planeado o no, es un proceso de adaptación que requiere de planeación con compromiso, conocimiento, apoyo y acompañamiento de expertos, para que los atletas en RD puedan afrontar con autonomía esta transición (Carter-Thuillier et al., 2016; Jordana et al., 2017). Las expectativas de acompañamiento institucional a la planeación y tránsito del RD implica la asesoría de expertos previo, dante y posterior a esta transición, requiriendo el apoyo de expertos en saberes específicos de cada idea de negocios y emprendimiento, así como el de personal científico en el ámbito de la salud para lograr un acondicionamiento físico y calidad de vida, no sólo desde lo social y económico, sino desde el bienestar con la nueva imagen corporal, manejo de lesiones, hábitos de alimentación y actividad física. Posterior el RD, los 3 atletas aspiran ser vinculados a un ente deportivo para brindar su saber y</p>

			continuar siendo parte del sistema del deporte.
			Como parte del acompañamiento institucional para el retiro aparece esta categoría en la cuál se aborda el acompañamiento al retiro desde la modalidad de asesoría. Esta asesoría puede ser formal desde ciertos programas formales de acompañamiento al retiro o desde la experiencia de otros atletas que se hayan retirado de tal forma que se de una transferencia de otras habilidades de ajuste y transición frente al retiro. Los atletas hacen mención al acompañamiento del RD desde la educación con programas o acciones dirigidos a la planeación del retiro y orientación hacia el emprendimiento de negocios y saberes que se requieren para afrontar esta transición, así como la planeación y puesta en marcha de actividades ocupacionales, de fuentes de ingreso económico, redes sociales; así como desentrenamiento y actividad física.
3.3. 1	Asesoría	4	<p><i>“Asesorarme. Es importante involucrarme, también aprender, porque no simplemente es de que alguien venga y te diga “esto es verde” siendo amarillo, entonces como uno no conoce, ah sí es verde, entonces es mejor uno buscar asesorías, es mejor uno investigar, para que nadie le meta el dedo a la boca a uno. Como en el caso de [nombre], que eso le paso muchas veces” (Deportista #2).</i></p>
3.4	Opciones ocupacionales	37	<p><i>“Me gustaría trabajar con... [Entidad deportiva], sería como entrenador, para brindar el conocimiento, todo lo que he aprendido, todo lo que sé hasta el momento con esas nuevas generaciones, a mi si me gustaría trabajar con ellos” (Deportista #2).</i></p> <p>Esta categoría comprende la identificación de alternativas de desempeño laboral o actividad económica. En las narrativas los participantes reconocen la adquisición de herramientas que amplíen y mejoren estas posibilidades, como la preparación académica, generación de negocios propios, vinculación con entidades deportivas o incluso la generación de ingresos a través del uso de la imagen como atleta de altos logros.</p>
3.5	Motivos de retiro	35	<p><i>“Retiro deportivo es como cuando tú ya te sientes satisfecho de ti mismo, como que ya cumplí lo que quería, ya logré lo que me propuse desde niño, cuando empecé mi deporte, lo logré, me siento orgulloso de mi carrera” (Deportista #1).</i></p> <p>Se refiere a las verbalizaciones acerca de posibles razones para considerar el fin de la CD como factores personales, edad, logros deportivos, rendimiento, lesiones, entre otros. Los atletas prefieren un retiro planeado en el que la consecución de los logros deportivos sea la razón para finalizar la CD, no obstante, reconocen la posibilidad de un RD no planeado por lesión, problemas familiares o baja en el rendimiento deportivo.</p>
3.6	Economía para el retiro	27	<p><i>“El incentivo o dinero que dan por eso (Juegos Olímpicos). Bueno eso punto por punto. Bueno,</i></p> <p>Entendida como la identificación de fuentes de ingresos económicos, es decir la planeación financiera la inversión y uso que se encuentra relacionada con la</p>

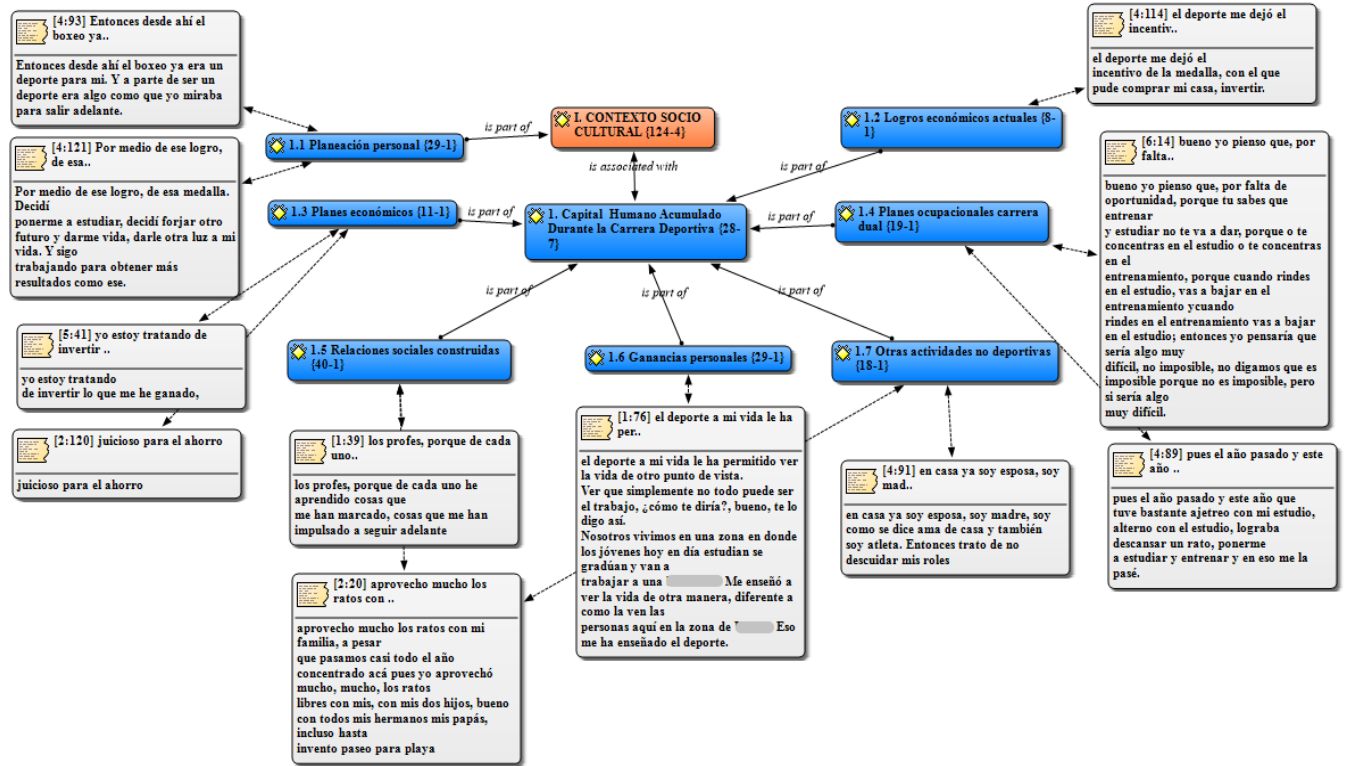
			<p><i>llegó los Juegos Olímpicos que son ahora, ya casi, entonces también, mi otra medalla y los incentivos... Haría unos cuatro apartamentos grandes, enchapados, ah tengo a \$200.000 algo, barato el arriendo” (Deportista #1).</i></p>	<p>planeación estratégica de la propia vida. La proyección de inversión y manejo económico se centra en actividades como el ahorro previsional, la compra de bienes inmuebles, creación de negocios y formación profesional que les permitirá devengar un sueldo cuando sean contratados como entrenadores deportivos.</p>
3.7	Actividades sociales interpersonales post retiro	31	<p><i>“Pues llegar a mi casa, abrazar a mis dos hijos, darle un beso a mi mujer, un abrazo a mis padres también, y ya, decirles que ya llegué a casa, ahora si me van a encontrar permanente, voy a estar acompañándolos día a día, y ya no voy a estar lejos” (Deportista #1).</i></p>	<p>Esta categoría hace referencia a la adquisición, recuperación consolidación o enriquecimiento de relaciones sociales relevantes en actividades sociales interpersonales no relacionadas con el quehacer deportivo. Implica participar de actividades por el afecto, la satisfacción y el compartir en escenarios más sociales y lúdicos no mediados por el quehacer deportivo o el trabajo en este escenario, una vez la vinculación deportiva haya cesado. Estas actividades incluyen compartir tiempo en familia, compartir espacios de esparcimiento con ex compañeros o amigos de su comunidad, entre otros.</p>
3.8	La nostalgia de ya no estar	11	<p><i>“Extrañar creo que todo lo del deporte, como te decía anteriormente, los regañones, los viajes, los entrenamientos, todo eso de pronto a veces es duro. Pero lo extrañaría, ya estoy acostumbrada a ello, creo que la mayor parte de mi vida ha sido en el deporte y eso es difícil. Es difícil de pronto asimilar esa parte. Creo que eso extrañaría” (Deportista #3).</i></p>	<p>Esta unidad implica elementos como las emociones relacionadas con la transición del RD y una construcción de identidad diferente a la de atleta de altos logros, allí se identifica la reformulación entre el ser, nacer y saber de cara a una etapa de vida diferente; implica elementos del duelo propios de la transición, el cambio y la ausencia de un estilo de vida enmarcado en el alto rendimiento. Los atletas reconocen la tristeza de poner fin a la rutina de concentraciones, competencias, viajes y relaciones de interacción con sus pares y entrenadores.</p>
3.8.1	Emoción	7	<p><i>“Entonces si extrañaría mucho esa parte, de verdad, la recordaría con mucho sentimiento y lágrimas afuera, porque son muchos años, muchos ciclos viviendo con ellos, hasta los profesores que son cansores también, a</i></p>	<p>Entendida como las emociones relacionadas con la transición de RD y la nueva construcción de identidad como ex deportista, el cambio, la transición, el duelo y la novedad de una vida diferente incluyen emociones como miedo, preocupación, alegría, tranquilidad, satisfacción y otras que pueden relacionarse con la incertidumbre, el ajuste de planes, la recuperación de</p>

		<p><i>nuestro grupo de ciencias (médico, fisioterapeuta, psicólogo, nutricionista), todo haría falta”</i> (Deportista #1).</p>	<p>relaciones y espacios interpersonales y el logro de otras metas vitales que podían haber estado postergadas durante la CD.</p>
<p>3.8. 2</p>	<p>Identidad</p>	<p>7</p> <p><i>“Que recordaran que siempre fui un gran deportista, que di lo mejor y que le di muchas alegrías a Colombia y que fui una persona de admiración, digamos así, y que respetó y que siempre estuvo ahí dando lo mejor de él para darle alegría a nuestro pueblo colombiano”</i> (Deportista #1).</p>	<p>Esta categoría está relacionada con la percepción de una nueva identidad emergente que surge de la fusión o integración de la identidad personal-privada con la identidad deportiva-pública, lo que implica un posicionamiento y reconocimiento de sí mismo desde los logros deportivos y la retroalimentación de otros actores sociales, pero a su vez un reconocimiento personal del quién soy ahora, cómo soy ahora y que hago ahora, una vez se concluye la transición hacia el retiro. Tiene que ver con el cambio de la imagen social y personal a partir del cambio de rol.</p>
<p>Total citas</p>		<p>726</p>	

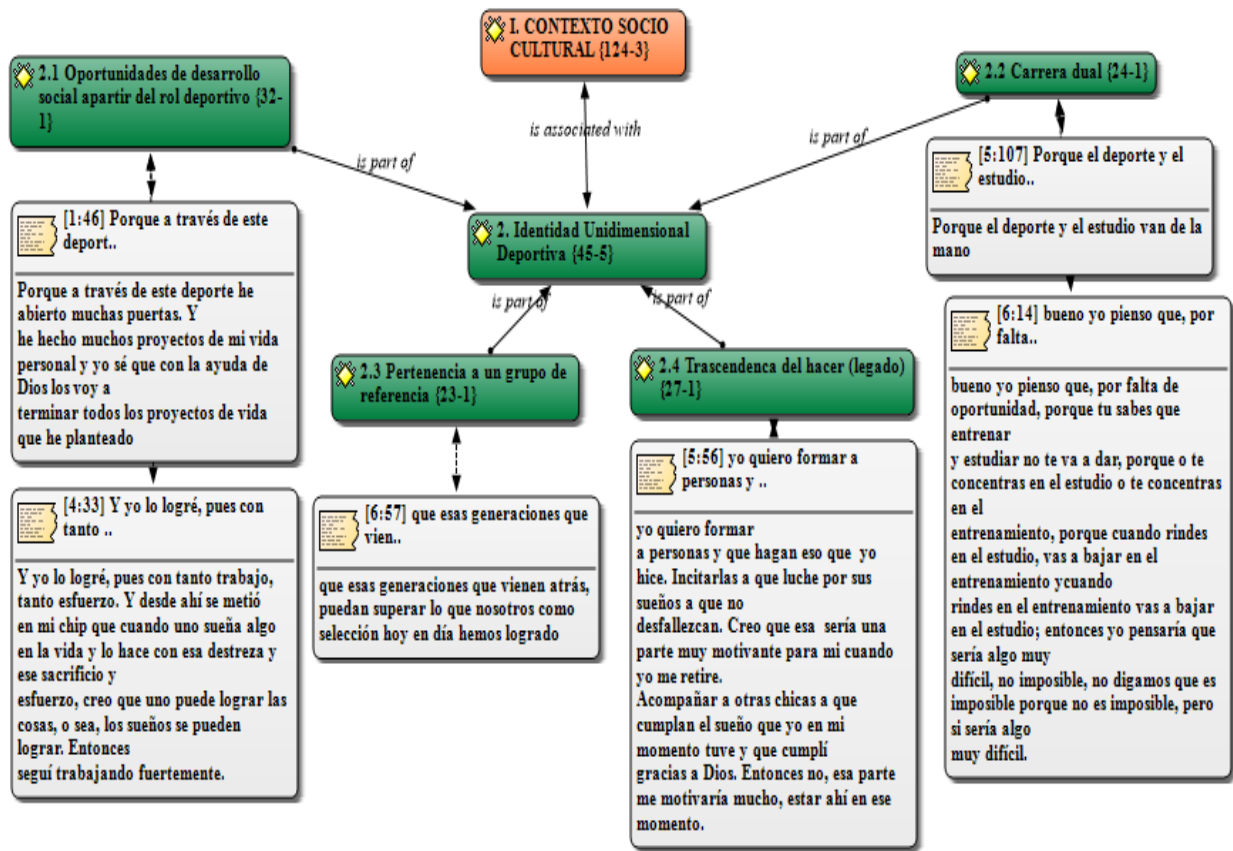
Apéndice D: Redes semánticas de las unidades de información. Contexto socio cultural



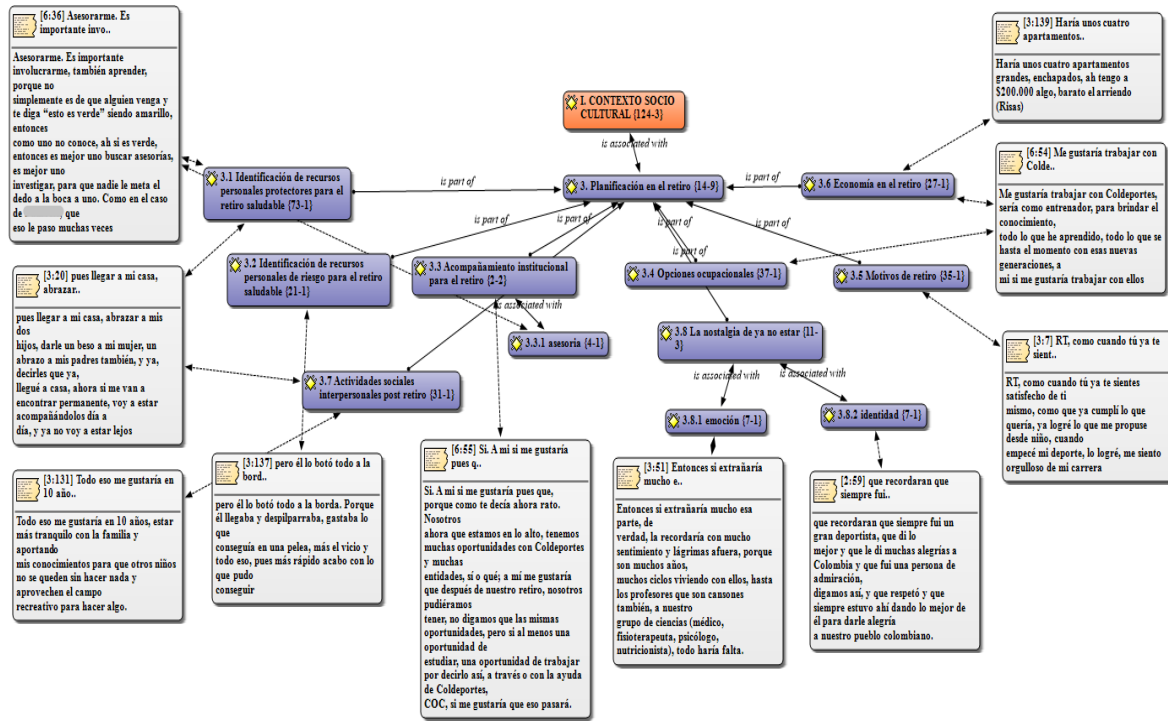
Apéndice E: Redes semánticas de las unidades de información. Capital humano acumulado durante la carrera deportiva



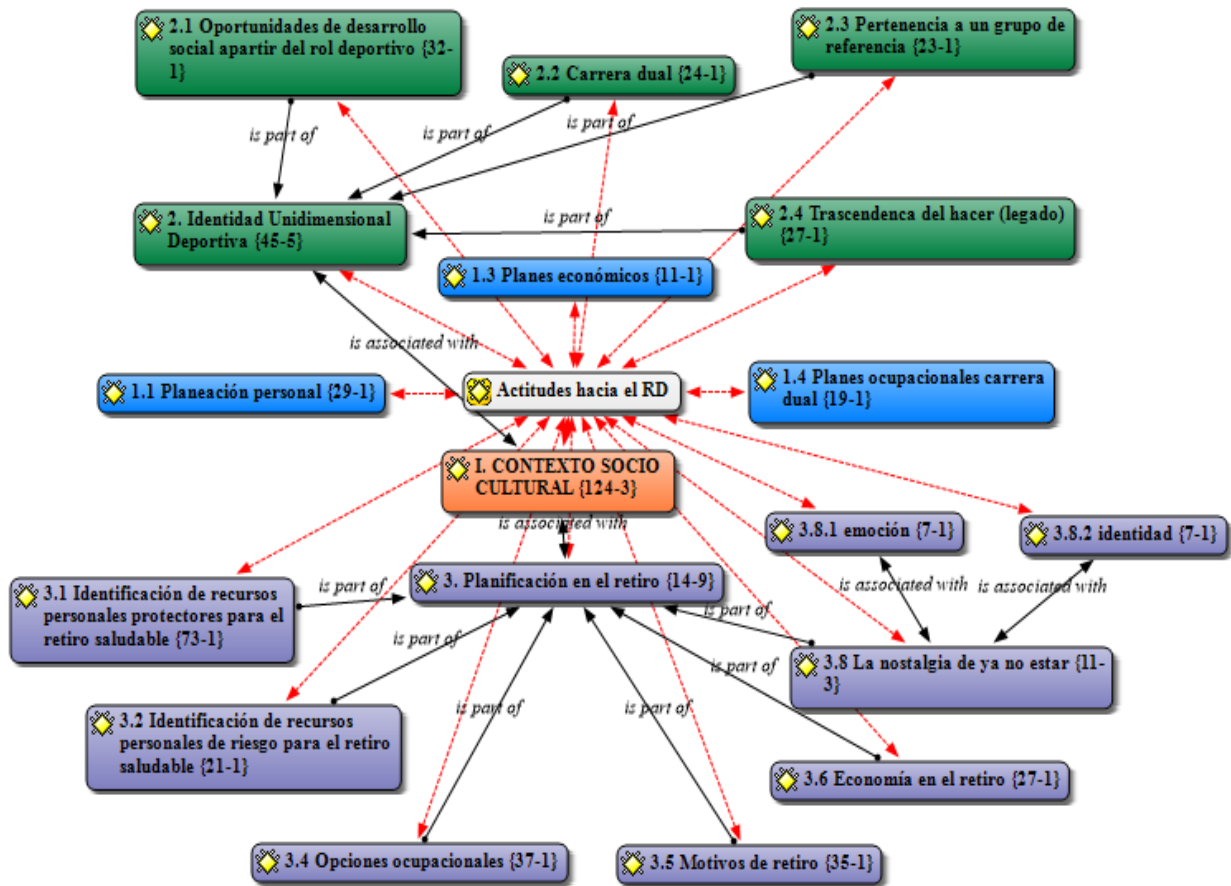
Apéndice F: Redes semánticas de las unidades de información. Identidad unidimensional deportiva



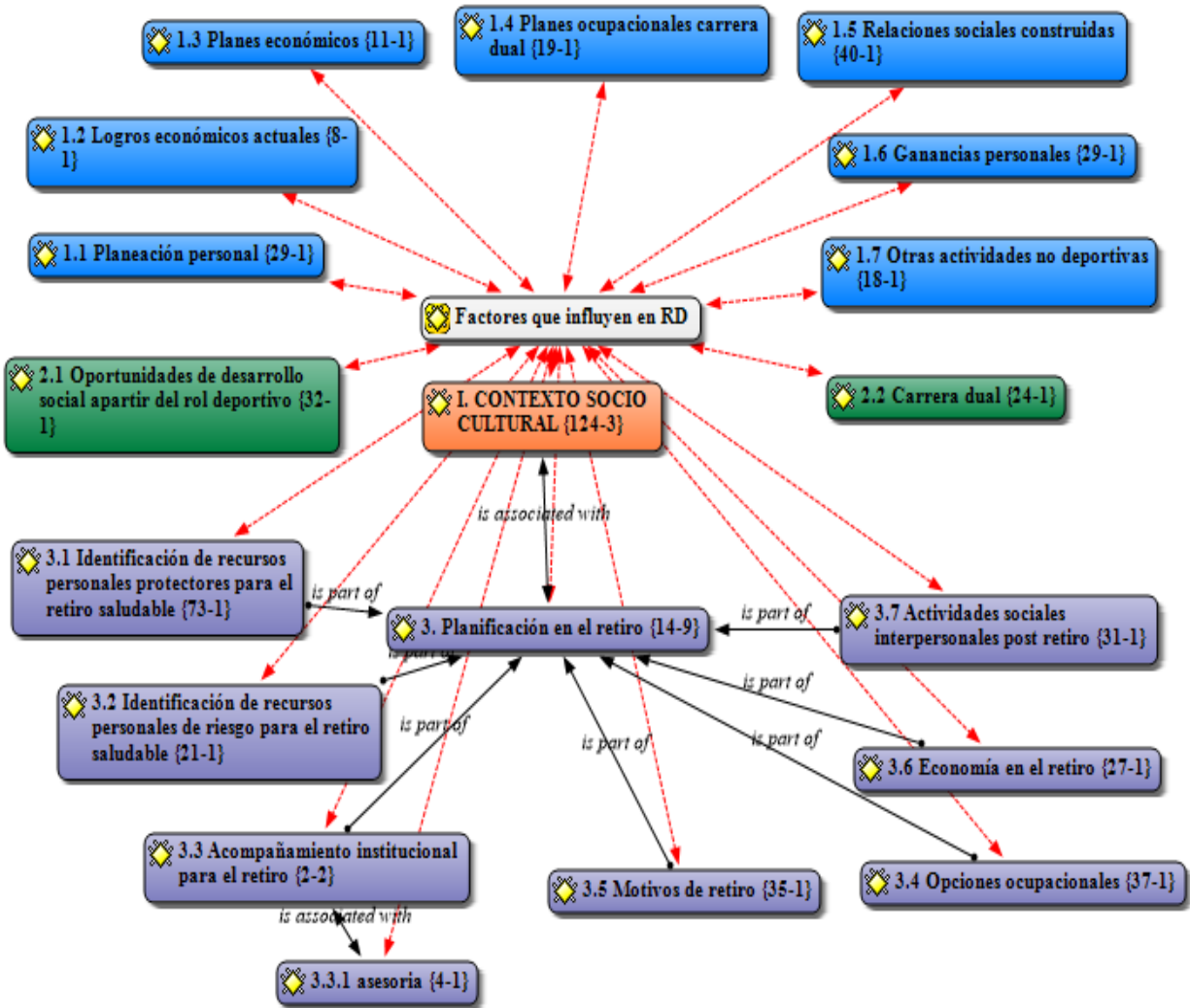
Apéndice G: Redes semánticas de las unidades de información. Planeación de retiro



Apéndice H: Red semántica familia de actitudes hacia el retiro deportivo RD



Apéndice I: Red semántica familia de factores que influyen en el retiro deportivo RD



Apéndice J: Redes semánticas familia factores que influyen en el retiro deportivo RD

