

**REVISTA OBSERVATORIO**  
***del Deporte***

Revista de Humanidades  
y Ciencias Sociales ISSN 0719-5729

2021

Septiembre - Diciembre

Volumen 7 Número 3



**CUERPO DIRECTIVO**

**Director**

**German Moreno Leiva**

*Universidad de Las Américas, Chile*

**Editor**

**Alex Véliz Burgos**

*Universidad de Los Lagos, CHILE*

**Cuerpo Asistente**

**Traductora: Inglés**

**Pauline Corthorn Escudero**

*Universidad Gabriela Mistral, Chile*

**Portadas**

**Graciela Pantigozo de Los Santos**

*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Ph. D. Tsanko Angelov Tsanko**

*National Sport Academy "Vasil Levski Sofía, Bulgaria*

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

**Ph. D. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. Blangoi Kalpachki**

*South West University, Bulgaria*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Mg. Ausel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Ph. D. Stefan Todorov Kapralov**

*South West University, Bulgaria*

*President of the Professional Football League in Bulgaria, Bulgaria*

**Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido  
The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Javier Cachón Zagalaz**

*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**

*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**

*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**

*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Dr. Eric de Léséleuc**

*INS HEA, Francia*

**Mg. Pablo Del Val Martín**

*Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**

*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**

*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**

*Universidad de Oviedo, España*

**Dr. Rogério de Melo Grillo**

*Universidade Estadual de Campinas, Brasil*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**

*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**

*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**

*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Amador Lara Sánchez**

*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**

*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**

*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**

*Universidad de Oriente, Cuba*

*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**

*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**

*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**

*Western University Canada, Canadá*

**Ph. D. Mário Teixeira**

*Universidade de Évora, Portugal*

*Universidad de Salamanca, España*

**Dr. Juan Torres Guerrero**

*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**

*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**

*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**

*Universidad Católica de Brasília, Brasil*

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**

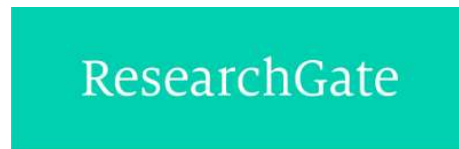
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Rolando Zamora Castro**

*Universidad de Oriente, Cuba*

*Director Revista Arrancada*

**Indización, Bases de Datos y Repositorios Bibliográficos y de Documentación Institucionales**





**SaberAberto**  
Repositório Institucional  
Universidade do Estado da Bahia



**DIPÓSIT  
DIGITAL**

**ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA EN EL PROCESO DE TRANSICIÓN AL RETIRO  
VOLUNTARIO DE DEPORTISTAS ACTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DE DISCIPLINAS  
INDIVIDUALES EN CHILE**

**ANALYSIS OF THE EXPERIENCE IN THE PROCESS OF TRANSITION TO THE VOLUNTARY  
RETIREMENT OF ACTIVE HIGH-PERFORMANCE ATHLETES FROM INDIVIDUAL  
DISCIPLINES IN CHILE**

**Lic. Nicole Salomé Alfaro Veja**

Universidad Santo Tomás, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3793-4248>

Col.alfaro@gmail.com

**MSc. Óscar Arturo Muñoz Palma**

Universidad Santo Tomás, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3507-2568>

oskrmunz@gmail.com

**Fecha de Recepción:** 10 de junio de 2021 – **Fecha Revisión:** 24 de junio de 2021

**Fecha de Aceptación:** 15 de agosto de 2021 – **Fecha de Publicación:** 01 de septiembre de 2021

**Resumen**

Los deportistas de alto rendimiento y de proyección internacional son aquellos que cumplen con las exigencias técnicas establecidas por el Instituto Nacional de Deportes de Chile con el Comité Olímpico de Chile y la federación nacional respectiva. Estos deportistas durante el desarrollo de su práctica deportiva deben enfrentar diferentes etapas y cambios, cada uno de los cuales tiene una multiplicidad de factores a considerar. Esta investigación tuvo por objetivo analizar la experiencia de preparación para el retiro deportivo voluntario de los deportistas activos de alto rendimiento de disciplinas individuales en Chile. La metodología utilizada fue de tipo cualitativa, con proyección fenomenológica; utilizando la entrevista en profundidad. El universo muestral es de 20 deportistas de alto rendimiento de disciplinas individuales, pertenecientes al Comité Olímpico de Chile (COCH), mayores de 18 años y con una antigüedad de 2 años en el alto rendimiento. Los resultados evidencian las emociones positivas y negativas que se asocian al proyectar el proceso de transición al retiro. Los deportistas reconocen que las cargas familiares, las redes de apoyo, la seguridad laboral, el apoyo de empresas e instituciones, entre otras, son los factores externos que mayor influencia tienen al pensar en el retiro deportivo. Además, destacan habilidades y destrezas personales, que en su mayoría son transversales en la comunidad deportiva como la disciplina, la adaptabilidad, perseverancia, proyección, y “un espíritu de superación”.

**Palabras Claves**

Retiro deportivo – Alto rendimiento – Post carrera – Emociones

**Abstract**

High-performance athletes with international projection are those who meet the technical requirements established by the National Sports Institute of Chile with the Chilean Olympic Committee and the respective national federation. These athletes during the development of their sports practice must face different stages and changes, each of which has a multiplicity of factors to

consider. The objective of this research was to analyze the experience of preparation for voluntary sports retirement of active high-performance athletes from individual disciplines in Chile. The methodology used was qualitative, with a phenomenological projection; using the in-depth interview. The sample universe is 20 high-performance athletes from individual disciplines, belonging to the Chilean Olympic Committee (COCH), over 18 years of age and with a seniority of 2 years in high performance. The results show the positive and negative emotions associated with projecting the transition process to retirement. Athletes recognize that family responsibilities, support networks, job security, support from companies and institutions, among others, are the external factors that have the greatest influence when thinking about sports retirement. In addition, personal abilities and skills stand out, most of which are transversal in the sports community such as discipline, adaptability, perseverance, projection, and "a spirit of improvement".

### **Keywords**

Sports retirement – High performance – Post-race – Emotions

### **Para Citar este Artículo:**

Alfaro Veja, Nicole Salomé y Muñoz Palma, Óscar Arturo. Análisis de la experiencia en el proceso de transición al retiro voluntario de deportistas activos de alto rendimiento de disciplinas individuales en Chile. Revista Observatorio del Deporte Vol: 7 num 3 (2021): 18-31.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported  
(CC BY-NC 3.0)

Licencia Internacional



## Introducción

En la carrera deportiva se viven seis etapas de transición; la última de ellas es el fin o retiro de la carrera<sup>1</sup>. A diferencia de la retirada por edad avanzada, esta una transición a una nueva ocupación, en lugar de una transición al desempleo; requiere una desocialización del trabajo del atleta profesional y un proceso de resocialización en una nueva ocupación<sup>2</sup>. La toma de decisiones de los deportistas al final de sus carreras, es un proceso dinámico que viene acompañado de diversas respuestas emocionales que requieren de diferentes estrategias para afrontar las distintas etapas<sup>3</sup>. Es así como el fortalecimiento de los recursos individuales, como la educación, la formación, competencia y el establecimiento de metas para la post-carrera, pueden ayudar a los deportistas a hacer una adaptación saludable. Así también, los recursos sociales, como el apoyo social de la familia y los servicios de post-carrera, también pueden ayudar en el proceso de transición. Este conjunto de factores dará lugar a la adopción exitosa de nuevos roles en la ocupación, la familia, y/o en el sistema deportivo<sup>4</sup>.

En base a la evidencia surge la necesidad de preparar a los deportistas para la transición al retiro; se crearon programas de asistencia de carrera establecidos en diferentes partes del mundo, como Canadá, Estados Unidos, Australia, Reino Unido y Países Bajos<sup>5</sup>. Estos programas aseguran asesoramiento individual, planificación de carrera, fijación de objetivos, orientación, y las intervenciones de orden vital, con especial atención a las habilidades transferibles a utilizar tanto dentro como fuera del deporte<sup>6</sup>. En Chile existe la Política de Actividad Física y Deportes 2016-2025, que plantea líneas de acción asociadas a una “Atención Integral al Deportista” (Propósito N°4, Dimensión 4.4), en donde destaca el “proporcionar herramientas para la vida que contribuyan a la inserción social, educacional y laboral del deportista pos carrera deportiva y establecer itinerarios de entrada y salida del alto rendimiento, con los correspondientes apoyos”<sup>7</sup>. A partir de esto se inició la elaboración del denominado “Plan De Vida”, que es un modelo de acompañamiento y apoyo creado por el Instituto Nacional de Deportes, cuyo objetivo es “Desarrollar e implementar un modelo técnico de apoyo que intervenga en las diferentes necesidades psicosociales que se presentan en la vida de las personas que deciden seguir una carrera deportiva en Chile”<sup>8</sup>. El ministerio de deporte, en complemento con las políticas y programas

<sup>1</sup> C. Martínez, La retirada deportiva en Baloncesto: proceso y factores. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid, España. 2017. <http://oa.upm.es/47953/>

<sup>2</sup> A. Duque, Análisis descriptivo y comparativo de deportistas de alto rendimiento retirados y en activo. Tesis Doctoral. Universidad de Vigo, España. 2016. [http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/538/an%C3%A1lisis\\_descriptivo\\_y\\_comparativo\\_de\\_deportistas.pdf?sequence=1](http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/538/an%C3%A1lisis_descriptivo_y_comparativo_de_deportistas.pdf?sequence=1)

<sup>3</sup> A. Jordana; M. Torregrosa; Y. Ramis & A. Latinjak, “Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos”, *Journal of Sport Psychology*, Vol: 26 num 4 (2017): 68-74.

<sup>4</sup> M. Carlin & E. Garcés, “Sport Career Transition to a New Life Context: Current Perspectives”, *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol: 12 num 1 (2012): [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000100009](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100009)

<sup>5</sup> M. Carlin & E. Garcés, “Sport Career Transition to a New Life Context...”

<sup>6</sup> S. Clemmet; S. Hanrahan & J. Murray, “Transition out of sport: An examination of the loss of athletic careers”, *Journal of Science and Medicine in Sport*, num 12 (2010). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.228>

<sup>7</sup> Ministerio del Deporte, Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025. 2016. <http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>

<sup>8</sup> Instituto Nacional del Deporte, Apoyo Integral, Plan de Vida. 2020. Recuperado el 25 de abril de 2020, de <https://www.ind.cl/apoyointegral/que-es-el-apoyo-integral/>



mencionados, posee el Programa de Becas para Deportistas de Alto Rendimiento, conocido como PRODDAR, y que consiste en la entrega mensual de un incentivo económico a aquellos deportistas y su cuerpo técnico asociado, que hayan tenido un logro deportivo destacado a nivel internacional acorde a lo establecido en el Decreto Supremo N°04<sup>9</sup>.

Según señala Cury, citado por Mendoza et al.<sup>10</sup> existe una predominancia de emociones como tristeza, tensión, miedo, rabia, resentimiento, y culpabilidad en deportistas que vivenciaron el retiro deportivo. Y alrededor del 15-20% de los deportistas de élite retirados experimentaron experiencias de angustia y tuvieron una necesidad de asistencia psicológica<sup>11</sup>. En base a esta evidencia, se iniciaron los programas de asistencia de carrera y los servicios para deportistas retirados

En el caso de Chile, no existe evidencia actual del implemento de este tipo de programas, ni del impacto de la ejecución de la política pública en esta área. Considerando esto, el presente estudio podría abrir futuras líneas de investigación a nivel nacional sobre del tema, y así también, ser aporte en la generación de información clave al momento de elaborar e implementar programas de acompañamiento en nuestro país.

En ese sentido, uno de los aspectos a considerar dentro de estos programas ya planteados es el proceso de profesionalización del deporte de alto rendimiento, que promueve acciones que contribuyan y apoyen a nuestros deportistas destacados en el desarrollo de una carrera deportiva de alto nivel, que en promedio tiene una duración aproximada de una década de plena dedicación. Considerando la evidencia que existe a nivel internacional, durante la carrera del deportista, en todas y cada una de las transiciones de una etapa a otra deben contar con planes o programas de apoyo o acompañamiento cuyo principal objetivo es evitar una crisis en su vida.

Es así como el estudio busca responder las interrogantes en torno a las experiencias que tienen los deportistas de alto rendimiento en Chile, así como también las variables personales y contextuales que tienen relación con el proceso de retirada deportiva y como nuestros deportistas de élite construyen y/o adquieren competencias adaptativas, habilidades y conocimientos que pueden ser útiles para una vida en sociedad alejada de sus disciplinas deportivas, asegurando un adecuado desarrollo emocional, económico, profesional, entre otros.

Considerando lo expuesto anteriormente, el objetivo esta investigación es analizar la experiencia de preparación para el retiro deportivo voluntario de los deportistas activos de alto rendimiento de disciplinas individuales en Chile.

## **Materiales y metodología**

Estudio de carácter cualitativo, con método de indagación fenomenológico. Este contó con la aprobación de los comités de ética de la Universidad Santo Tomás. Todos los participantes firmaron su consentimiento informado previo a la recolección de los datos. La población estuvo compuesta por deportistas de alto rendimiento que se encontraban activos

---

<sup>9</sup> Instituto Nacional del Deporte, Postulación Beca PRODDAR. 2020. Recuperado el 24 de enero de 2021, de <https://www.ind.cl/doc/beneficios-al-deportista/>

<sup>10</sup> P. Mendoza, La experiencia del retiro en deportistas de alta competencia en Lima. Universidad de Lima, Peru, 2019. 1-108. <https://doi.org/10.26439/ulima.tesis/8691>

<sup>11</sup> M. Carlin & E. Garcés, "Sport Career Transition to a New Life Context..."

en sus carreras deportivas a la fecha de contacto para la entrevista, competían en disciplinas individuales pertenecientes al COCH, con edades igual o mayor a los 18 años, e integraban al menos hace 2 años la selección nacional de su federación respectiva. Para este estudio se seleccionaron a 20 deportistas de alto rendimiento, asegurando el criterio equitativo con una muestra definida por 10 mujeres y 10 hombres. Los participantes fueron reclutadas a través de informantes claves a través de la técnica por conveniencia. Aquellos participantes que decidieron participar fueron, agendados en un horario por conveniencia para realizar una entrevista por medio de la plataforma virtual ZOOM®, se utilizó cuenta Premium para asegurar el tiempo que el entrevistado requiriera para expresar sus vivencias; la utilización de esta plataforma fue definida por el contexto sanitario que vive el país y el mundo. Se aplicaron entrevistas en profundidad durante los meses de agosto a noviembre 2020, fueron grabadas con la autorización previa, y posteriormente transcritas. Los relatos reunidos fueron estructurados en tópicos o categorías conceptuales, por medio del software ATLAS.Ti®, lo que nos permitió crear unidades de análisis, los cuales permitieron analizar los discursos de los entrevistados.

## Resultados

Las entrevistas fueron analizadas y estructuradas en 5 dimensiones (ver tabla 1) que abarcan los aspectos generales de la experiencia que tienen respecto del proceso de transición al retiro voluntario de deportistas activos de alto rendimiento de disciplinas individuales en Chile. A su vez, cada dimensión fue subdividida en tópicos específicos que en conjunto permitieron realizar un proceso de análisis amplia y profundo a cada una de las dimensiones. Los tópicos son subcategorías emergentes, que se nutren de citas extraídas de todas y cada una de las entrevistas que en su desarrollo tocaron esa temática.

DIMENSIONES	TOPICOS
1. Emociones asociadas al retiro deportivo.	a. Emociones o sensaciones negativas. b. Emociones o sensaciones positivas.
2. Factores externos que influyen en la adaptación al retiro deportivo.	a. Cargas familiares. b. Paralelismo profesional. c. Apoyo institucional público o privado. d. Apoyo para emprendimientos. e. Red de apoyo familiar. f. Becas e ingresos. g. Educación financiera. h. Cultura deportiva. i. Organización de deportistas.

<p>3. Factores personales de adaptación al retiro deportivo.</p>	<p>a. Disciplina.                  b. Proyección.                  c. Adaptabilidad.                  d. Proactividad.                  e. Autodeterminación.                  f. Perseverancia.                  g. Auto concepto.</p>
<p>4. Consecuencias del retiro deportivo.</p>	<p>a. Sensaciones y aspectos negativos en la transición al retiro deportivo.                  b. Afrontamiento del retiro.                  c. Planificación del retiro.                  d. Vinculación proyectiva para con el deporte en la pos carrera.</p>
<p>5. Percepción respecto a los programas y planes nacionales sobre el retiro deportivo chileno.</p>	<p>a. Experiencias positivas                  b. Experiencias negativas</p>

Tabla 1

Dimensiones y tópicos extraídos de entrevistas a los deportistas de alto rendimiento

### Emociones asociadas al retiro deportivo

Los deportistas manifiestan emociones o sensaciones positivas y negativas, sin embargo, destaca la frecuencia con la que hacen notar las emociones negativas; toman mayor realce en los relatos, aludiendo mayormente a la sensación de injusticia, decepción, desilusión, inseguridad, desvaloración, frustración, desmotivación, adversidad, desamparo, amateurismo, rabia y oportunismo. Los elementos que causan estas emociones, en su mayoría, son asociados a la gestión económica que requieren para poder desarrollar sus carreras deportivas, recursos que son frágiles e inciertos.

Las emociones positivas mencionadas aluden a situaciones de auto superación y solidaridad, lo que les genera la responsabilidad y/u obligación de mantener una actitud positiva ante la adversidad.

D2: “Yo encuentro que el que no exista eso también es injusto para el deportista, porque si al deportista se le exige como un profesional (...) tu estas todo el día

pensando que, si no rindo en este torneo, me la quitan... entonces es súper cruel, obviamente uno ya sabe cómo...”

D10: “Somos un número, somos un número, y totalmente reemplazables, y ya está, lamentablemente”

D11: “uno queda a la deriva, es como que ya no existo, no sirvo, no estoy, y así les pasa a todos los deportistas (...) estoy defraudado del deporte, así me siento, es como horrible, es un mal chiste (...) el trato es denigrante, es como ridículo, como que la realidad supera la ficción”

D8: “ser reconocida igual por mis logros, pensando ya en que es lo que va a pasar conmigo”

### **Factores externos que influyen en la adaptación al retiro deportivo**

Los principales ámbitos que preocupan a los deportistas de alto rendimiento en deportes individuales chilenos tienen relación con seguridad académica, proyectándolo a una oportunidad y un acceso equitativo al optar a etapas laborales.

La familia cumple un rol protagónico como red de apoyo al deportista y su carrera, asegurando un bienestar económico y emocional incondicional. En aquellos casos en los que las redes familiares no son agentes activos, predomina la autogestión respecto a la búsqueda de oportunidades académicas; como las becas e ingresos a instituciones educacionales y en el ámbito socioeconómico asumiendo un rol activo en la búsqueda de patrocinantes de empresas que les aseguren una estabilidad financiera para poder desarrollar sus carreras deportivas profesionales.

D18: “Es más fácil si tienes el apoyo de toda tu familia, si no tienes problemas económicos, te dedicas no más, total tu familia te va a auspiciar”

D1: “yo las podía hacer, porque yo opté a eso, o sea, arrendaba una pieza, con eso comía, y con eso entrenaba, y no me interesaba más porque estaba haciendo mi deporte, pero otra persona que este casado, que tenga hijos, no, no le alcanza para nada...”

D7: “Por pura patudez mía les pedí una beca y me la aceptaron para estudiar el magister, así que por ahí si tengo un beneficio, pero no es que sea un beneficio porque me estoy retirando, sino porque soy deportista activa”.

D8: “en mi vida personal tengo un hijo, soy casada igual, mi marido se retiró de su trabajo para poder cuidar a mi hijo, y en los ratos libres él trabaja de Uber para poder apoyarme a mí. Así que me ha costado demasiado ser deportista.”

D14: “No, no cotizo, no tengo ahorro ni nada, para el sistema uno indigente es, así somos todos los deportistas, somos indigentes para el sistema”

### **Factores personales de adaptación al retiro deportivo**

Los deportistas en general destacan por ser personas con habilidades transversales, o destrezas que logran desarrollar a lo largo de su carrera deportiva. En este caso, los entrevistados reconocen que el deporte formó y potenció estas destrezas. La disciplina, proyección, adaptabilidad, proactividad, autodeterminación, perseverancia y auto concepto son elementos y virtudes de los deportistas que consideran importantes al momento de enfrentarse a desafíos como lo es el proceso de transición al retiro deportivo, entre otros.

D5: “pasé de ser un desastre a alguien muy ordenado, entonces esa misma metodología se me ha ido inculcando con los años, y ha sido lo que he seguido yo; me he vuelto muy metódico”

D1: "Yo por eso me hice independiente, pero la situación esta complicada ahora"

D1: "hay que ser independiente la verdad, esa es la conclusión que me sirvió a mí de vida, que no hay que depender de nada, de ningún organismo"

D20: "somos deportistas, esa es la cuestión, y el deporte lo que más me ha enseñado es que si me saco la cresta, me tengo que limpiar las rodillas, limpiar la cara, y seguir para adelante, no hay opción, no hay opción, y creo que eso es algo muy importante que te genera."

D15: "Es una carrera muy sacrificada, porque no solo requiere tu tiempo de trabajo que es el entrenamiento, también requiere de tu vida personal, bastante en realidad, toda tu vida tiene que girar en torno a eso, o sea, y tus prioridades cambian"

D20: "dentro de la sociedad yo no soy nadie, más que un deportista de elite, y sería"

### **Consecuencias del retiro deportivo**

Existen aspectos negativos al visualizar el proceso de transición al retiro deportivo, a causa de las vivencias de compañeros deportistas que vivenciaron estos procesos con dificultades. Es así como los entrevistados proyectan estas vivencias a partir de otras/os deportistas y ex deportistas profesionales. Considerando que los unen factores similares como su profesión, el practica la misma disciplina o el permanecer bajo el alero de idénticos programas y procesos, y así también, el vivenciar dificultades que trascienden en el tiempo.

D7: "de mi generación hay muchos que se quedaron ahí en el aire, son deportistas, nada más"

D8: "nosotros el día en que nos retiremos no tenemos ningún beneficio, cero"

Los entrevistados con carrera deportiva de mayor trayectoria tomaban la iniciativa de aconsejar a las nuevas generaciones para afrontar el retiro con herramientas que les ayuden en el proceso.

D18: "que no deje sus estudios, que los termine para que tenga una compensación a largo plazo, porque si las cosas continúan como están hoy en día, lo va a necesitar"

Considerando lo anterior, los deportistas reconocen la relevancia de iniciar una planificación del retiro deportivo de manera anticipada.

D7: "te da una idea de que hay que proyectarlo a mucho antes de que uno se retire, ojalá muchísimo antes. Tener un plan de retiro es lo más aconsejado"

El deportista forma un vínculo con su disciplina; el deporte genera un gran impacto en sus vidas, por lo que no proyectan un plan de vida pos carrera sin este, por lo que planifican un retiro deportivo ligado a sus disciplinas

D8: "como que uno no quiere, es muy difícil, a lo mejor me retiro del alto rendimiento, de las competencias, de los entrenamientos durísimos, pero yo creo que voy a ser deportista toda la vida"

## **Percepción respecto a los programas y planes nacionales sobre el retiro deportivo chileno**

Aquellos deportistas que han logrado obtener acceso a los programas, planes, o beneficios del estado, refiriéndose en su gran mayoría a la beca PRODDAR, reconocen que el apoyo es importante y favorece el desarrollo de sus carreras deportivas, sin embargo, estos beneficios son dependientes de logros deportivos, por lo que se enfocan en deportistas activos, sin miras al proceso de transición al retiro deportivo.

D14: “teníamos un apoyo completo en lo que es parte del entrenamiento, alimentación (...) tenía alimentación, lavandería, meditación, la verdad es que era bastante cómodo, tenemos atención médica, atención kinésica, doctores, médicos generales, la verdad es que es bien completo”

Los deportistas que no han tenido acceso a estos beneficios reconocen las dificultades que han vivenciado en el transcurso del tiempo. Aquellos que tuvieron la necesidad de anticipar sus procesos de retirada deportiva buscaron y solicitaron orientaciones, sin embargo, no encontraron una guía para sus inquietudes.

D2: “No tuve ningún apoyo de esta oficina en específico en cuanto a lo profesional, la verdad muy diluido todo, no me sentí, no sentí que fueron concretos con lo que me dijeron.”

Sus relatos son evidencia de una notable ausencia de políticas de Estado que entreguen herramientas de inserción laboral o académica para los deportistas nacionales, que, si bien cuenta con un plan de apoyo, es visto como un espacio de poco impacto, de poca difusión y con un débil nivel de gestión para sus vidas y las crisis que deben enfrentar por elegir esta profesión.

D7: “Como política no hay nada con respecto al retiro, más allá de un enunciado por ahí en alguna ley, hay solamente una idea en el aire, pero no tienen ninguna... trabajo de respaldo que diga, esto es lo que vamos a hacer con los chicos que se están retirando, hay puras ideas vagas (...) yo me imagino que el mejor plan de retirada sería ya llevar una carrera paralela, tanto la deportiva como la laboral, y el día que tú tomas la decisión de “ya no sigo en el deporte”, sigues tu camino laboral pero ya tienes algo, ya llevas un par de años trabajando, cotizando, tienes el tema salud amarrado”

D15: “No sé si hay gestión para los deportistas que no somos olímpicos, que no estamos en el plano olímpico 2020”

D1: “Como deportista afuera, tu estas solo contra el mundo. Ahora con suerte les dan la plata, ya mandemos a este a un mundial y lo envían solo y al entrenador, y ahí están, pelando solos contra el mundo. (...) A nadie le interesa la verdad si fuiste deportista o no (...) Que ser deportista te dé como un plus para entrar a algún trabajo o postular”

D19: “Creo que un buen apoyo, pero bien organizado, para que en una futura competencia te sientas tranquila al llegar a ella, y sientas que vas con una buena preparación”

D6: “Como política no hay nada con respecto al retiro, más allá de un enunciado por ahí en alguna ley”

## Discusión

Dentro de los resultados del estudio, destaca la incertidumbre con la que viven los deportistas, una inseguridad mantenida; primero por lograr clasificar a los desafíos deportivos que se definen, por lograr asegurar un futuro socioeconómico que les permita dar continuidad a sus carreras deportivas y familiares, y aún más significativa, la incertidumbre e inseguridad respecto al futuro posterior a las carreras deportivas. Otras emociones que frecuentan los deportistas son: tristeza, tensión, miedo, rabia, resentimiento, y culpabilidad, en el caso de los deportistas chilenos, se agrega además la sensación de injusticia, decepción, desilusión, inseguridad, desvaloración, frustración, desmotivación, adversidad y desamparo, lo cual se condice con lo que menciona Mendoza<sup>12</sup>.

La comunidad de deportistas de alto rendimiento posee habilidades que destacan en los procesos de adaptación a los distintos procesos que deben vivenciar, así como lo menciona Jordana, Torregrosa, Ramis & Latinjak<sup>13</sup>, los escenarios adversos han forjado sus identidades y así también han fortalecido aspectos de su personalidad que les da la esperanza de que podrán hacer frente a cualquier dificultad. Plantean que han desarrollado una alta capacidad de auto superación, aprendiendo a mantener una actitud positiva ante las dificultades que los constituye en sujetos resilientes, capaces de competir en un torneo y también de sobreponerse a las dificultades que enfrentan en sus vidas personales.

La presencia de factores externos en los procesos de adaptación al retiro deportivo está relacionada según cada contexto familiar. El rol de la familia es clave en el desarrollo de las carreras deportivas, generando un lazo de contención emocional en momentos de adversidad y procesos de transición. Condiéndose con lo que Carlin y Garces<sup>14</sup> postulaban al referirse a los recursos sociales, y la familia como elementos importantes en los procesos de transición, visto como un factor facilitador en la adopción de nuevos roles. Así también, el deportista reconoce la necesidad de realizar pausas en sus carreras deportiva para lograr asegurar el bienestar de sus familias, y su propio bienestar.

El estudio evidencia las experiencias negativas de los deportistas con los planes y/o programas de apoyo al proceso de transición al retiro deportivo; la desvaloración, desprotección y la vulnerabilidad que sienten genera la necesidad de otorgar cobertura a estos problemas. Existe evidencia a nivel internacional que para evitar estas crisis se deben asegurar e implementar planes o programas de apoyo o acompañamiento en las transiciones de una etapa a otra. Los deportistas chilenos de alto rendimiento definen como fundamental y urgente el contar con un programa que inicie sus acciones durante los primeros años de carrera deportiva, que asegure que el paralelismo académico – deportivo logre compatibilizar ambas áreas, cubriendo educación financiera y aspectos relacionados con el retiro voluntario y también el retiro forzado, con el objetivo de disminuir la desprotección de aquellos que lo viven.

En ese sentido, es que en nuestro país existe una Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025, que considera el retiro deportivo como parte de la secuencialidad de fases que debe experimentar un deportista nacional. No obstante, pese a estar incorporado en los lineamientos generales, no ha conseguido visibilizar su quehacer de forma efectiva, siendo desconocidas por la comunidad; ningún entrevistado hizo

---

<sup>12</sup> P. Mendoza, La experiencia del retiro en deportistas de alta competencia...

<sup>13</sup> M. Carlin & E. Garcés, "Sport Career Transition to a New Life Context..."

<sup>14</sup> A. Jordana; M. Torregrosa; Y. Ramis & A. Latinjak, "Retirada del deporte de élite..."

referencias a su trabajo, lo que relativiza su aporte en cuanto refiere al proceso de transición al retiro. Los deportistas nacionales deben realizar gestiones individuales o familiares para poder prepararse para enfrentar el momento de su transición a otra actividad laboral.

Un aspecto relevante de esta política de Estado, es el apoyo que reciben a partir de lograr la obtención de la beca PRODDAR, la cual se remite a la entrega de recursos económicos y de infraestructura para el desarrollo competitivo del deportista, lo que les asegura una cobertura parcial para poder desarrollar sus carreras deportivas con un alto rendimiento. Actualmente tiene una importante cobertura, tanto en disciplinas como número de deportistas, no obstante, es percibido como una oportunidad de difícil acceso, pues para acceder a ella, requieren demostrar y evidenciar altos logros deportivos.

Por otra parte, los planes y programas de apoyo al deportista en Chile y su tarea de promoción de desarrollo para estos profesionales están fuertemente centrado en el proceso de competencia, sin mostrar preocupación por etapas posteriores de sus carreras deportivas, lo que finalmente oculta al porcentaje de deportistas que se encuentran desprotegidos y vulnerables, representando al país a niveles internacionales, en proceso de búsqueda de logros importantes. Debemos considerar que los deportistas poseen derechos fundamentales como el ser tratados con justicia y dignidad, por lo que debemos asegurar como sociedad que no sean vulnerados, es por ello que se hace necesario un acompañamiento integral de parte del Estado de Chile.

En ese sentido, según el relato de los entrevistados, cualquier plan de apoyo a la transición al retiro deportivo debería considerar aspectos formativos orientados a desarrollar capacidades, considerando estrategias de planificación, toma de decisiones, exploración y resolución de problemas, además de aspectos relacionados con educación financiera a temprana edad, ofreciendo al deportista alternativas para hacer frente de manera eficaz a las distintas circunstancias que enfrentara a lo largo de su desarrollo vital y que podrían ir en estrecha relación con su desarrollo vocacional.

En otros países, podemos encontrar experiencias exitosas que podrían nutrir positivamente el desarrollo de algún plan de apoyo a la transición al retiro, destacándose la realización de planes de acciones integradas y comprensivas de talleres, seminarios, módulos educativos, asesoramiento individual, y/o la oferta de una red de referencia individual o servicios multidisciplinarios orientados hacia grupos de apoyo a los deportistas con respecto a su participación deportiva, desarrollo de temas relacionadas con su estilo de vida, educación y formación profesional.

Otro aspecto de tipo externo que influye y afecta la carrera deportiva de los entrevistados tiene relación con rol dirigencial en este proceso, donde se requieren agentes activos, comprometidos con la formación de la persona deportista, otorgándole el valor humano a los procesos de gestión durante toda la carrera deportiva, respaldando que sean de forma transparente y equitativa.

Además, es importante señalar que el escaso aporte a la discusión de esta problemática también tiene relación con que la comunidad deportiva ha sido intervenida en innumerables ocasiones por investigadores que buscan determinar, analizar, y socializar la realidad que vive el deportista chileno, sin embargo, estos estudios no han sido sistemáticos, regulares, ni socializados, por lo que la información que fue recabada en su momento no tuvo impacto en las condiciones de la práctica deportiva.



Así, el hecho de intervenir a este grupo comunitario, para avanzar y mejorar sus condiciones de vida debería comenzar por trabajar desde la promoción de la salud y el autocuidado de los deportistas de alto rendimiento, generando herramientas que creen y/o refuercen sus habilidades, contribuiría en generar un factor protector para la comunidad deportiva de alto rendimiento, con el objetivo de evitar crisis no normativas como: cesantía, la deserción laboral y académica, enfermedades de salud mental asociadas al proceso de retiro deportivo, separaciones familiares, entre otras, que finalmente se transforman en un problema de salud pública al afectar a más de un sector social.

Finalmente, se postula que el desarrollo de una gestión territorial, protocolización de las vías de acceso a los programas, gestión interna y desarrollo de un programa generado desde la comunidad de deportistas de alto rendimiento y asesorada por un equipo de profesionales integrales, formados, especializados y competentes, que incluya la información obtenida en esa investigación, permitiría dar cumplimiento a las políticas públicas y un desarrollo institucional seguro para todos sus miembros, al mismo tiempo, incentivar la participación de empresas, centros de formación, gobiernos regionales, instituciones gubernamentales como el Instituto Nacional del Deporte (IND) e instituciones privadas a ser parte de estos procesos, y no agentes ajenos o externos.

## **Conclusión**

A través del análisis de las entrevistas realizadas a los deportistas activos de alto rendimiento en disciplinas individuales en Chile y sus discursos, se logró comprender la experiencia que estos poseen sobre la preparación para el retiro deportivo voluntario, indagando sobre el significado que ellos le atribuyen al fenómeno, descubriendo emociones, factores internos y externos, la proyección de su post carrera, explorando las diversas sugerencias que ellos tienen para la elaboración de un potencial programa de apoyo al proceso de transición al retiro, cumpliéndose así el objetivo principal de éste estudio.

Las vivencias y proyecciones al proceso de transición al retiro se crean de forma particular y única. Los factores personales, las habilidades sociales, destrezas, la motivación, los conocimientos, rasgos de personalidad que forjan en el transcurso de las carreras deportivas, así también el apoyo social, apoyo familiar, condición financiera, etc. cumplen un rol importante en el proceso de adaptabilidad para afrontar las situaciones de adversidad.

La comunidad de deportistas de alto rendimiento chileno requiere visibilizar las dificultades que enfrentan, las consideraciones y particularidades que tienen las diferentes disciplinas deportivas que se practican en Chile. Es por ello que se vuelve fundamental el fortalecer el desarrollo organizacional del deporte nacional, buscando incidencia e impacto en políticas públicas de Estado.

Las condiciones han evolucionado favorablemente en el tiempo. La importancia del acceso a asesorías en salud física, nutricionales, psicológicas, etc. Sin embargo, estas materias se limitan al tiempo en que el deportista se encuentra activo en el desempeño de su disciplina, excluyéndose los momentos de crisis en el desarrollo de sus carreras, y en particular, en lo que respecta al retiro deportivo.

Los deportistas de alto rendimiento activos de disciplinas individuales, requiere un abordaje integral. El contar con un programa integral de apoyo, monitoreo y contención no

solo orientado a la competencia o a su tiempo en el alto rendimiento, disminuiría los niveles de ansiedad, mejorando la disposición y concentración durante el periodo activo del deportista: entrenamiento, competencia y recuperación, y así también en la post carrera, lo que favorecerá la obtención de resultados deportivos favorables a nivel nacional e internacional.

Los programas deben, prevenir las consecuencias negativas que podría llegar a producir el retiro; de manera que se busque preparar al deportista para la etapa posterior a su carrera deportiva, brindando herramientas y estrategias de afrontamiento, proporcionar conocimientos básicos acerca de finanzas y administración; de manera, que puedan invertir correctamente sus ingresos y no pierdan su estabilidad económica al retiro, asegurar el acceso y cobertura de programas de estudios, programas laborales, inserción social, entre otros.

La problemática descrita en el estudio exige un abordaje inmediato, comunitario, responsable, equitativo e integral, y requiere dar continuidad con futuras investigaciones que recojan información del impacto que produce el retiro en las vidas de los atletas.

## Referencias

Carlin, M. & Garcés, E. "Sport Career Transition to a New Life Context: Current Perspectives". Revista Cuadernos de Psicología del Deporte, Vol: 12 num 1 (2012): [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000100009](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100009)

Clemmet, S.; Hanrahan, S. & Murray, J. "Transition out of sport: An examination of the loss of athletic careers". Journal of Science and Medicine in Sport, num 12 (2010). <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.228>

Duque, A. Análisis descriptivo y comparativo de deportistas de alto rendimiento retirados y en activo. Tesis Doctoral. Universidad de Vigo, España. 2016. [http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/538/an%C3%A1lisis\\_descriptivo\\_y\\_comparativo\\_de\\_deportistas.pdf?sequence=1](http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/538/an%C3%A1lisis_descriptivo_y_comparativo_de_deportistas.pdf?sequence=1)

Instituto Nacional del Deporte. Apoyo Integral, Plan de Vida. 2020. Recuperado el 25 de abril de 2020, de <https://www.ind.cl/apoyointegral/que-es-el-apoyo-integral/>

Instituto Nacional del Deporte. Postulación Beca PRODDAR. 2020. Recuperado el 24 de enero de 2021, de <https://www.ind.cl/doc/beneficios-al-deportista/>

Jordana, A.; Torregrosa, M.; Ramis, Y. & Latinjak, A. "Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos". Journal of Sport Psychology, Vol: 26 num 4 (2017): 68-74.

Martínez, C. La retirada deportiva en Baloncesto: proceso y factores. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid, España. 2017. <http://oa.upm.es/47953/>

Mendoza, P. La experiencia del retiro en deportistas de alta competencia en Lima. Universidad de Lima, Peru, 2019. 1-108. <https://doi.org/10.26439/ulima.tesis/8691>

**Análisis de la experiencia en el proceso de transición al retiro voluntario de deportistas activos de alto rendimiento... pág. 31**

Ministerio del Deporte. Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025. 2016.  
<http://www.mindep.cl/wp-content/uploads/2015/05/POLITICA-ULTIMA-VERSI%C3%93N-021116.pdf>

**REVISTA OBSERVATORIO**  
**del Deporte**   
Revista de Humanidades  
y Ciencias Sociales ISSN 0719-5729

**CUADERNOS DE SOFÍA**  
**EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.