



**Retiro por Lesión: Salud Física y Mental en Atletas Antioqueños que Participaron en
Eventos del Ciclo Olímpico**

Katherine Graciano Valencia

Trabajo de grado presentado para optar al título de Profesional en Actividad Física y Deporte

Asesora:

Zonaika Maira Posada López

Magister en Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Línea de Investigación: Tendencias contemporáneas del ocio, la actividad física y el deporte

Grupo de Investigación: Familia, Desarrollo y Calidad de Vida

Universidad Católica Luis Amigó

Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar

Programa Actividad Física y Deporte

Medellín, 2025

Agradecimientos

Al culminar este trabajo de grado, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que hicieron posible su realización. En primer lugar, quiero agradecer a mi profesora asesora, Zonaika Posada, por su dedicación, paciencia y compromiso durante todo este proceso. Su orientación, sus sugerencias y su apoyo constante fueron esenciales para guiar este proyecto desde sus primeras ideas hasta la culminación de este mismo. Más allá de su rol como docente, admiro profundamente su calidad humana, su vocación y, sobre todo, agradezco la confianza que depositó en mí en cada etapa de esta investigación.

A los participantes de este estudio, quiero agradecerles por compartir sus experiencias, conocimientos y perspectivas con total disposición, ya que sus aportes no sólo enriquecieron este trabajo, sino que también me permitieron crecer y aprender desde una mirada más amplia y reflexiva; en pocas palabras, este trabajo sin su colaboración, no habría sido posible.

Por último, extendo también mi agradecimiento a la Universidad Católica Luis Amigó, por brindarme durante estos años un espacio de formación académica rigurosa y comprometida con la excelencia, contribuyendo de manera significativa a mi desarrollo académico y personal. Este logro también es suyo.

Tabla de Contenido

Siglas, acrónimos y abreviaturas.....	7
Introducción	8
Planteamiento del problema.....	11
Justificación	14
Objetivos.....	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Marco de referencia	18
Antecedentes	18
Marco Teórico-Conceptual	24
Deporte.....	24
Deporte de Alto Rendimiento	26
Rendimiento Deportivo.....	26
Ciclo Olímpico.....	27
Síndrome de Burnout	29
Retiro Deportivo	30
Lesiones Deportivas	32

VARIABLES PSICOLÓGICAS.....	33
Estrés.....	34
Ansiedad.....	34
Autoconfianza.....	34
Motivación.....	34
Marco Normativo.....	35
METODOLOGÍA.....	38
Diseño de investigación.....	39
Población/muestra.....	40
Criterios de Inclusión y Exclusión.....	40
VARIABLES.....	41
Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	42
Delimitación y Alcance.....	43
Plan de Análisis.....	44
Procedimiento.....	45
RESULTADOS.....	47
Retiro Deportivo.....	53
Acompañamiento interdisciplinario.....	53
Salud Física.....	54
Salud Mental.....	54

Discusión..... 56

Conclusiones 59

Cronograma..... 61

Referencias..... 62

Tabla 1. Variables	41
Tabla 2. Frecuencia de Sexo	47
Tabla 3. Frecuencia de Estrato socioeconómico.....	47
Tabla 4. Frecuencia de la Duración de la Carrera Deportiva.....	48
Figura 1. Distribución por deportes	48
Figura 2. Salud Mental.....	52

Siglas, acrónimos y abreviaturas

GHQ-28	General Health Questionnaire
OMS	Organización Mundial de la Salud
JDN	Juegos Deportivos Nacionales
OPS	Organización Panamericana de la Salud
MinSalud	Ministerio de la Salud
MinDeporte	Ministerio del Deporte

Introducción

El retiro deportivo es una etapa inevitable en la vida de cualquier atleta, sin embargo, cuando este proceso se da de forma abrupta y sin una adecuada preparación, puede desencadenar en diversas consecuencias tanto a nivel físico como psicológico. Esta transición, especialmente cuando ocurre de manera no voluntaria, como en el caso de una lesión, representa un momento crítico en la vida del deportista, ya que implica no solo el final de una carrera profesional, sino también la pérdida de una parte significativa de su identidad personal y social. Tal como lo señalan Ronconi et al. (2008), esta etapa puede dar lugar a alteraciones fisiológicas como el incremento de peso, cambios en la composición corporal, predisposición a lesiones, trastornos metabólicos y cardiovasculares. Paralelamente, a nivel psicológico, pueden emerger síntomas de depresión, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas, crisis emocionales y duelos no resueltos.

En Colombia, y específicamente en el departamento de Antioquia, este fenómeno ha sido poco explorado, a pesar de que muchos atletas han representado al país en eventos del ciclo olímpico y, al concluir su trayectoria, enfrentan un vacío emocional y una desconexión con el entorno, sin recibir el acompañamiento necesario para adaptarse a esta nueva realidad, por esa razón, a partir de esta problemática, la pregunta que guio la presente investigación fue ¿Qué efectos en la salud física y mental han experimentado los atletas antioqueños tras su retiro después de haber participado en eventos del ciclo olímpico en los últimos tres años?, dando como resultado el objetivo principal de esta investigación fue identificar los efectos en la salud física y mental que han experimentado los atletas antioqueños tras su retiro después de haber participado en eventos del ciclo olímpico en los últimos tres años.

Para dar respuesta a esta problemática, se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño no experimental de tipo transversal, tal como lo propone Sampieri (2010), permitiendo recolectar datos en un único momento con el fin de describir y analizar la incidencia de variables relacionadas con la salud física y mental en los deportistas retirados. Por consiguiente, la población estuvo conformada por cinco atletas antioqueños de alto rendimiento quienes se retiraron debido a una lesión deportiva, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico tipo bola de nieve, de los cuales se encontraron los deportes practicados por los participantes: gimnasia artística (2 atletas), baloncesto (1), ciclismo de pista (1) y rugby subacuático (1). Asimismo, como instrumento, se aplicó una encuesta sociodemográfica, una entrevista semiestructurada y el GHQ-28 para evaluar el estado de salud mental.

Los datos fueron analizados mediante el software estadístico Jamovi, identificando como principales hallazgos que los deportistas no contaron con un proceso de desentrenamiento ni con acompañamiento institucional tras su retiro, desencadenando en la aparición de diversas alteraciones físicas (cambios en la composición corporal, trastornos del sueño y la alimentación) y psicológicas (sentimientos de vacío, ansiedad, depresión, estrés y pérdida de identidad); además, la mayoría de los participantes manifestaron un desconocimiento frente a la importancia de un retiro planificado y acompañamiento integral, lo cual agudizó su malestar emocional y deterioro físico.

Finalmente, se concluye que el retiro deportivo en Antioquia sigue siendo un tema poco abordado tanto en la investigación como en los programas deportivos, lo que refleja la necesidad de diseñar e implementar estrategias desde las ciencias del deporte y la salud mental que permitan preparar al atleta de forma integral para esta transición. Por otro lado, la presente investigación no solo aporta evidencia sobre una problemática actual, sino que también propone

un llamado a las instituciones deportivas para que reconozcan y acompañen este proceso como una etapa crítica dentro del ciclo de vida deportiva.

Planteamiento del problema

El deporte en la sociedad moderna ha adquirido un lugar importante frente al gran impacto económico y social que ocupa a nivel mundial posibilitando la formación de la identidad de las personas y la estructura social de los países, en ese sentido, para Bourdieu (1978), el deporte de alto rendimiento, se comprende como la práctica a nivel competitivo, en el cual los atletas buscan alcanzar el máximo de sus capacidades físicas y emocionales para competir a nivel nacional e internacional. De esta manera, el deporte de alto rendimiento requiere un mayor grado de exigencia la cual afecta significativamente la salud mental de los atletas, ya que estos suelen enfrentar a intensos entrenamientos para mantener un rendimiento óptimo, los cuales pueden desencadenar en situaciones de estrés y ansiedad. (Bourdieu, 1978, p. 57)

En el deporte competitivo se resalta un evento al cual aspiran alcanzar los deportistas de alto rendimiento, este evento que marca el máximo nivel del ciclo olímpico como lo son los Juegos Olímpicos, los cuales representan un logro de suma importancia dentro de su carrera deportiva, ya que estos eventos no solo constituyen la cima de la competencia, sino que también simboliza el reconocimiento global del esfuerzo y dedicación de cada uno de ellos. Los juegos Olímpicos son definidos como el evento deportivo actual con mayor relevancia a nivel mundial, en el cual se reúnen los mejores atletas de todo el mundo en una amplia variedad de disciplinas deportivas. (Comité Olímpico Colombiano, 2022)

Para poder alcanzar el máximo evento deportivo, los atletas deben de participar en una serie de eventos clasificatorios y preparatorios, permitiéndole al deportista demostrar sus habilidades y asegurar un lugar en la justa olímpica. Dentro de este periodo, se incluyen los

Juegos Bolivarianos, Juegos Centroamericanos y del Caribe, Juegos Sudamericanos y por último los Juegos Panamericanos. Así mismo, en Colombia, los Juegos Deportivos Nacionales (JDN) marcan el inicio del ciclo olímpico en el cual se seleccionan atletas que representarán al país en las competencias internacionales.

Es así como un atleta olímpico tiene una amplia experiencia y trayectoria en el deporte, en la cual tendrá una serie de competencias que marcarán su carrera y sus logros; y no solo la consecución de la clasificación a los Juegos Olímpicos como máximo evento. Ahora bien; la trayectoria deportiva, tal como cualquier proceso en la vida de las personas tiene un final.

Por esa razón, el proceso de transición hacia el retiro deportivo es una temática de la cual se ha venido hablando en los diferentes espacios en los últimos años; el retiro deportivo constituye uno de los procesos más significativos y desafiantes que enfrenta el deportista, dado que implica no solo un cambio en su rutina diaria, sino también en su identidad, su salud física, mental y emocional. A sí mismo, Stambulova et al, (2019), identifica dos variables, una de ellas corresponde al abandono voluntario o normativo, el cual ocurre cuando un deportista decide retirarse posibilitando el desentrenamiento deportivo, favoreciendo la salud post-deportiva permitiendo al atleta gestionar de manera más efectiva su bienestar emocional y físico; por otro lado, el abandono involuntario o no normativo sucede cuando el atleta se ve obligado a dejar el deporte debido a factores externos, siendo las lesiones una de las causas más comunes. Este tipo de retiro puede desencadenar un proceso de desentrenamiento no planificado trayendo consigo consecuencias negativas en la salud del deportista.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, el retiro deportivo es una etapa inevitable en la vida de cualquier deportista, sin embargo, si no se gestiona de manera efectiva, puede

desencadenar en consecuencias físicas y psicológicas. Entre las consecuencias a nivel fisiológico, como lo exponen Ronconi et al., (2008), es común observar dificultades en la salud física del atleta, en las cuales se destaca cambios a nivel corporal como el incremento de peso, predisposición a las lesiones deportivas, dificultades cardiovasculares, dificultades metabólicas; del mismo modo, a nivel psicológico, el retiro deportivo, sin la preparación adecuada puede desencadenar en trastornos psicológicos tales como depresión, ansiedad, consumo de sustancias psicoactivas, se puede presentar duelo no resuelto y crisis emocionales producto de la pérdida por la identidad deportiva.

La pérdida de la identidad deportiva asociada al retiro puede desencadenar en una serie de consecuencias psicológicas y físicas. La ansiedad y la depresión son trastornos comunes dentro de esta etapa, por su parte, la ansiedad puede manifestarse a través de fatiga, tensión muscular, irritabilidad y trastornos del sueño, mientras que la depresión puede generar sentimientos de tristeza, pérdida y desesperanza; además, los atletas retirados pueden experimentar alteraciones de su sistema inmunológico y cardiovascular. De allí la pregunta que guio la investigación fue ¿Qué efectos en la salud física y mental han experimentado los atletas antioqueños tras su retiro después de haber participado en eventos del ciclo olímpico en los últimos tres años?

Justificación

Durante décadas, se ha evidenciado el avance tan significativo que ha presentado el deporte, convirtiéndose en un fenómeno con gran influencia dentro de la sociedad. En ese sentido, la búsqueda incansable por el alto rendimiento, ha llevado a muchos atletas desde edades tempranas a adoptar estilos de vida rigurosos y altamente estructurados, centrados en la optimización del rendimiento físico y mental con el objetivo de alcanzar la máxima expresión en competiciones de nivel mundial, es por eso que los atletas de élite invierten innumerables horas en perfeccionar sus habilidades y superar sus límites (Weinberg et al., 2010).

La salud física y mental de los atletas es un tema que ha tomado relevancia en los últimos años debido a atletas internacionales que han visibilizado sus problemáticas, una de ellas, el caso ocurrido con la gimnasta norteamericana Simone Biles, en la cual ha resaltado la fragilidad emocional a la que están expuestos los deportistas de alto rendimiento, ya que puso su salud mental por encima del oro olímpico durante los penúltimos juegos olímpicos. Detrás del éxito en el máximo evento deportivo, se esconden largas jornadas de entrenamiento, sobrecarga física y una presión constante la cual puede generar un desgaste físico y emocional, no obstante, si no se atiende adecuadamente puede desencadenar en trastornos como el burnout. Asimismo, este síndrome en deportistas como lo expone Loehr citado en Garcés et al., (2007), se manifiesta en tres fases; inicialmente se observa una disminución paulatina del entusiasmo y el compromiso con el entrenamiento. A medida que este avanza, la falta de motivación disminuye, afectando significativamente el rendimiento deportivo, a su vez, disminuye la motivación frente a la práctica generando factores como la ansiedad y retiros temporales. En la última fase, si esta situación permanece en un tiempo prolongado, el deportista puede experimentar una pérdida

significativa de autoestima, depresión y, en algunos casos, un abandono completo de la práctica deportiva.

Sin embargo, a pesar del creciente interés sobre la salud mental de los deportistas a nivel mundial, las investigaciones que exploran en profundidad sobre este tema, lo que se ha observado en el contexto local como en el departamento de Antioquia es aún ineficiente. Cuando el deportista se encuentra en la transición hacia el retiro del deporte de alto rendimiento, suelen experimentar una compleja gama de emociones negativas, desde la negación de la pérdida hasta la depresión y la ansiedad, lo cual puede llevar al consumo de sustancias, variaciones del estado de ánimo, trastornos del sueño, dificultad en la concentración y síntomas como baja autoestima. Por ende, esta transición hacia una nueva etapa en la carrera deportiva suele implicar cambios significativos en el estilo de vida de los atletas, el cual puede desencadenar en trastornos psicológicos. Stambulova, (2009).

En consecuencia, la exposición constante a situaciones estresantes propias del deporte de alto rendimiento puede conllevar a los deportistas a experimentar un estado de agotamiento emocional y psicológico, el cual es conocido como el síndrome de Burnout; entre los síntomas más relevantes a nivel físico se encuentran dolores musculares crónicos, trastornos del sueño y fatiga y posteriormente se suman a los síntomas psicológicos el cual desencadena en la disminución de la motivación, la baja autoestima y la falta de confianza en la realización de actividades en las cuales se incluyen ejecuciones motrices. En efecto, como mencionan Weinberg et al., (2010), si este síndrome prevalece en el tiempo, puede afectar significativamente el rendimiento deportivo y llevando al deportista a tomar la decisión sobre el retiro de este mismo.

Cuando se lleva a cabo el proceso de retiro, independientemente de su causa, desencadena una serie de consecuencias tanto físicas como psicológicas en el deportista. A nivel físico, manifestándose en cambios en la composición corporal significativos, como la pérdida de masa muscular y a largo plazo, puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Posteriormente, durante el proceso del retiro deportivo, cuando no se cuenta con el acompañamiento adecuado, puede aumentar significativamente el riesgo de desarrollar problemas de salud mental como depresión, ansiedad y pérdida de la identidad deportiva que puede generar sentimientos de vacío, soledad, trastornos del sueño y desorientación. (Ronconi et al., 2008).

Finalmente, el profesional de las ciencias del deporte es un elemento clave en el acompañamiento integral dentro de la carrera deportiva, especialmente en el proceso de retiro, ya que, al brindar el correcto acompañamiento psicológico y orientación profesional, se puede facilitar la transición hacia una nueva etapa de vida, ayudando a los atletas a desarrollar habilidades para la construcción de una nueva identidad y un propósito más allá del deporte. Por esa razón, la prevención y preparación para esta etapa son de suma importancia para mitigar los impactos psicológicos y físicos que implica dejar el alto rendimiento.

Objetivos

Objetivo General

Identificar los efectos en la salud física y mental que han experimentado los atletas antioqueños tras su retiro después de haber participado en eventos del ciclo olímpico en los últimos tres años.

Objetivos Específicos

Caracterizar a los deportistas antioqueños de alto rendimiento que se han retirado del deporte tras haber participado en el ciclo olímpico.

Conocer los trastornos psicológicos más comunes (ansiedad, depresión, trastornos del sueño) en atletas antioqueños de alto rendimiento.

Valorar el estado de la salud mental de los deportistas antioqueños de alto rendimiento mediante la aplicación de un cuestionario y entrevista.

Marco de referencia

El presente trabajo se fundamenta a partir de investigaciones previas que abordan cambios por los cuales se enfrentan los deportistas durante su transición hacia el retiro de su carrera atlética, así como las consecuencias derivadas de una planificación inadecuada en el desentrenamiento. Los antecedentes consultados, particularmente a nivel nacional, incluyen estudios realizados en el departamento de Antioquia, los cuales se centran en la pregunta que ha guiado esta investigación.

Antecedentes

El retiro deportivo, un fenómeno complejo que implica cambios significativos en la vida de los atletas, en el cual se evidencia un creciente interés a nivel internacional. Sin embargo, en el contexto del deporte colombiano, la investigación sobre este tema es limitada, especialmente en relación con eventos deportivos de gran magnitud como los Juegos Olímpicos. Los estudios que se han realizado sobre la preparación de los atletas hacia el retiro y la transición a una nueva etapa de vida han sido menos explorados. Por tal razón, a continuación, se menciona cómo abordar esta brecha, analizando las experiencias de los atletas que han participado en eventos de alto nivel y que se encuentran o han pasado por este proceso, identificando diferentes antecedentes investigativos.

En primera instancia, dentro de la investigación de Carter et al., (2016), se realiza un análisis de los fenómenos del abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial a través de antecedentes teóricos por medios de una revisión bibliográfica, sobre el proceso tan complejo que implica el retiro deportivo, ya que esta involucra una reorganización significativa a nivel

personal y social. Es por eso, que los atletas que abandonan la alta competencia se enfrentan a una serie de desafíos que pueden afectar su bienestar tanto psicológico como social; por esa razón, este estudio identifica los factores que influyen en la adaptación a esta nueva etapa de vida facilitando el proceso exitoso frente al retiro deportivo.

Con relación a lo anterior, el retiro forzoso del deporte profesional es un evento que inevitablemente enfrentan todos los atletas de alto rendimiento, por esa razón cuando un deportista se ve obligado a abandonar su carrera deportiva, este presenta un desafío significativo. Lavalle, (2018), en su investigación cualitativa en la cual observó a 632 jugadores pertenecientes a la Liga Nacional de Rugby masculina a lo largo de tres temporadas, exploró la relación entre la planificación previa al retiro y el rendimiento deportivo. Su estudio destacó la importancia de la planificación previa a la jubilación como una estrategia para mitigar los impactos negativos en el rendimiento deportivo y así lograr la adaptación a una nueva etapa en la vida del atleta.

Si bien la transición al retiro deportivo es un desafío común para muchos atletas, las experiencias de los para-atletas presentan particularidades únicas. Bundon et al., (2018) explora, en su estudio cualitativo enmarcado en un enfoque subjetivo y epistemológico transaccional, las experiencias de retiro de los para-atletas de élite. La investigación se llevó a cabo por medio de una encuesta dirigida a 60 para-atletas retirados, de los cuales 21 de ellos habían ganado medallas y 12 habían competido en eventos internacionales. Sin embargo, los resultados indicaron que, aunque la mayoría de los para-atletas se retiran por razones similares a los atletas sin discapacidad, las razones detrás de la jubilación y los desafíos que enfrentan en esta nueva etapa son distintos, por esa razón, resalta la importancia de desarrollar programas de apoyo más específicos y eficaces, para atender las necesidades únicas de esta población.

No obstante, cuando no se presenta una adecuada transición hacia el retiro deportivo en los atletas de alto rendimiento, pueden desencadenar en múltiples problemas en la salud a largo plazo, en Cuba, Marín Rojas et al., (2021), identificaron las deficiencias en la gestión del proceso de desentrenamiento en atletas retirados. Para ello, los autores implementaron métodos teóricos y empíricos, utilizando la estadística descriptiva con un grupo de 12 ex jugadores juveniles retirados de polo acuático, así como entrevistas a médicos deportivos, psicólogos y fisioterapeutas, con el fin de analizar sus opiniones sobre el tema. Los resultados revelados indican la falta de preparación e información para enfrentar esta etapa de manera adecuada. Además, un desentrenamiento inadecuado se asocia a un mayor riesgo de enfermedades crónicas y problemas de salud mental en los atletas retirados. Por esta razón, se destaca la necesidad de desarrollar programas de desentrenamiento que aborden tanto los aspectos físicos como psicológicos en esta transición garantizando una mejor calidad de vida para los atletas retirados.

Siguiendo en la misma línea, así mismo sucede en la investigación de García Vázquez et al., (2021), busca evaluar las distintas apreciaciones de la comunidad científica sobre los términos relacionados con el desentrenamiento deportivo, el alto rendimiento y el retiro deportivo. Para ello, se realizó una revisión sistemática de 42 documentos en las diferentes bases de datos, analizando la evolución histórica mediante los métodos histórico-lógico, analítico-sintético e inductivo-deductivo. Se establecieron criterios de selección que requerían que los estudios estuvieran escritos en español, inglés o portugués, que los sujetos seleccionados tuvieran más de diez años de práctica deportiva; además, los estudios debían abordar el desentrenamiento en el contexto del alto rendimiento. Los resultados resaltan la importancia de un adecuado desentrenamiento como estrategia fundamental para que los deportistas alcancen un estado físico similar al de una persona activa no sedentaria, lo que a su vez promueve su calidad de vida y

facilita su adaptación a nuevas funciones en la sociedad. En pocas palabras, la investigación busca establecer las bases en el desarrollo de programas más efectivos que permitan a los deportistas llevar a cabo una transición saludable hacia una vida post-deportiva.

Por otro lado, cuando se lleva a cabo la transición hacia el retiro deportivo se evidencian una serie de cambios a nivel físico, social y psicológico, que pueden afectar significativamente la calidad de vida de los atletas de alto rendimiento. Estudios como el de Posada López et al., (2022), han destacado la importancia de una adecuada preparación de los deportistas hacia la transición a este proceso; mediante una revisión sistemática en diferentes bases de datos, los autores aplicaron criterios de inclusión que limitaban la búsqueda a artículos de revisión publicados en los últimos diez años, en inglés o español, y con acceso al texto completo. Aplicando filtros y empleando la herramienta PRISMA, se identificaron 17 artículos que abordan diversos aspectos del retiro deportivo. Por tal razón, a partir de esto, se destaca la necesidad de profundizar en el entendimiento del retiro deportivo y su impacto en la vida de los atletas, lo que pone en manifiesto la importancia de desarrollar estrategias que faciliten una transición más saludable hacia esta nueva etapa.

Es así, la transición de una carrera deportiva de alto rendimiento a una nueva etapa de vida implica una serie de ajustes tanto físicos como psicológicos, si bien las consecuencias físicas del retiro, como el aumento del riesgo de enfermedades crónicas son ampliamente reconocidas, sin embargo, los impactos en la salud mental del atleta suelen pasar desapercibidos. Un estudio reciente de Posada López et al., (2022), con 18 ex deportistas olímpicos y paralímpicos Antioqueños de diversas modalidades, a quienes se les aplicaron entrevistas y el cuestionario GHQ-28. Los resultados revelan que, a pesar de que muchos atletas logran adaptarse satisfactoriamente a su nueva realidad, un número significativo experimenta múltiples

síntomas asociados a trastornos mentales, como ansiedad y depresión, en el momento del retiro. Además, se identificó que no se realizan procesos sistemáticos de desentrenamiento que promuevan la salud física y mental durante esta transición, por esa razón, subrayan la importancia de desarrollar programas de transición integrales que aborden tanto los aspectos físicos como psicológicos del retiro, y de fomentar políticas institucionales que prioricen la salud mental de los deportistas a lo largo de toda su carrera.

De igual forma, la salud mental de los deportistas se encuentra comprometida cuando se encuentra atravesando el proceso del retiro deportivo, Velásquez Ríos (2024), describe a partir de la literatura científica, las implicaciones en la salud mental que conlleva el retiro deportivo para atletas de alto rendimiento, a través de una revisión bibliográfica de 50 artículos publicados entre 2013 y 2024 de tipo exploratorio descriptivo en diferentes bases de datos, en los cuales se identificaron problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos del sueño, así como dificultades psicosociales como aislamiento social, problemas financieros, crisis de identidad y dificultades para encontrar empleo. Estos problemas tienden a ser más pronunciados en deportistas con alta identidad atlética, en casos de retiro involuntario o insatisfacción con su carrera deportiva. Sin embargo, los resultados que se obtuvieron, señalan la importancia de brindar un apoyo psicológico especializado a los atletas durante y después de su carrera deportiva, con el fin de prevenir problemas de salud mental y así, facilitar una transición exitosa hacia una nueva etapa de vida.

Siguiendo con la misma línea, en Japón, Oulivey et al., (2024), llevaron a cabo un estudio para examinar la realizó un estudio para examinar la viabilidad de un programa de intervención centrado en el apoyo psicológico para la transición profesional de los atletas olímpicos retirados, en el cual se esperaba que este programa mejorará significativamente el conocimiento sobre el

apoyo disponible para esta transición y el fomento de actitudes más positivas hacia la búsqueda de ayuda. En el programa participaron 24 atletas japonesas retiradas que habían competido en los Juegos Olímpicos entre 1996 y 2016 y se implementó a través de un taller de tres sesiones, que abordó temas como las transiciones profesionales en el deporte, las dificultades de adaptación psicológica tras la jubilación y las estrategias de afrontamiento. Se realizaron evaluaciones antes y después del taller, y los resultados mostraron un aumento significativo en el conocimiento sobre el apoyo a la transición profesional, así como las actitudes hacia la búsqueda de este tipo de ayuda. Los hallazgos sugieren que el aumento del conocimiento sobre el apoyo puede facilitar que los atletas retirados busquen ayuda profesional durante su proceso de jubilación.

El estudio de Brockett et al. (2024) analiza las dificultades que enfrentan los atletas de élite al retirarse del deporte, proceso que puede impactar considerablemente su bienestar físico y mental. Aunque este tema ha ganado relevancia en el campo de la investigación deportiva, aún persisten brechas en los sistemas de apoyo necesarios para garantizar una transición exitosa. Por esa razón, para abordar estas deficiencias, la investigación adoptó un enfoque secuencial de métodos mixtos, en los cuales se obtuvieron resultados mediante una encuesta en línea, en la que participaron 102 atletas australianos retirados que habían competido en deportes reconocidos en los Juegos Olímpicos o Paralímpicos. Asimismo, se realizaron entrevistas semiestructuradas con 11 de estos atletas, proporcionando un análisis detallado de sus experiencias post-retiro. Los resultados indicaron que la planificación del retiro, la construcción de una identidad fuera del deporte y el uso de estrategias de afrontamiento adaptables facilitaron una transición positiva, mientras que la pérdida repentina de la identidad deportiva y la sensación de rezago en la vida impactaron negativamente la experiencia de jubilación. Finalmente, el estudio resalta la importancia de fortalecer los sistemas de apoyo para los atletas retirados y propone

recomendaciones para los responsables de políticas deportivas, con el objetivo de favorecer una transición saludable y satisfactoria hacia la vida fuera del deporte.

Marco Teórico-Conceptual

Este trabajo se fundamenta en una serie de teorías y conceptos que son esenciales para su desarrollo. Esta sección no solo presenta una revisión de antecedentes relevantes, sino que también abarca diversas perspectivas sobre los temas relacionados, como el deporte, desentrenamiento, ciclo olímpico y retiro deportivo; lo que permite una comprensión más amplia y profunda de la problemática en cuestión. Es fundamental abordar el fenómeno del retiro deportivo desde un enfoque multidimensional que contemple las experiencias y desafíos enfrentados por los atletas durante esta transición. Así, se establecerán definiciones claras y se explicarán los conceptos clave que orientarán el estudio, facilitando una mejor comprensión más profunda del impacto del retiro deportivo en la salud física y mental de los atletas, así como su relación con el ciclo olímpico y las consecuencias del desentrenamiento.

Deporte

Actualmente, debido al gran crecimiento de la actividad físico-deportiva ha llevado a analizar el deporte desde una perspectiva más integradora, abarcando tanto el ámbito cultural como el científico. Parlebás (1988) define el juego deportivo como “el conjunto finito e innumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada” (p.51). En este sentido, también lo describe como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales” (p.49). Por su

parte, Hernández Moreno (1994) completa esta definición al señalar que el deporte “es una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”. (p.15)

El deporte abarca diversas manifestaciones en aspectos de nuestra sociedad, García (1990), subraya que, lo que ha llevado en los últimos años que se hable de la industria deportiva como sector diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa. (p.31)

Por otro lado, Castejón (2001), ofrece una definición amplia del deporte, que incluye cualquier disciplina deportiva, “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”. (p.17)

Como afirma Velázquez (2001), el deporte constituye un fenómeno de gran magnitud, tanto como espectáculo como práctica, despertando gran interés en todos los sectores sociales. Sin embargo, estas pasiones pueden, en ocasiones, incitar comportamientos sociales inadecuados tanto en los espectadores como en los deportistas, lo que provoca que el deporte que, en muchas ocasiones, pierda su esencia primitiva, su origen lúdico.

Por último, el fundador de los Juegos Olímpicos Modernos, Coubertin (1918), definió el deporte como “culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llevar hasta el riesgo” (p.56). En esta definición, Coubertin destaca el

riesgo y la superación como elementos fundamentales del deporte, sin embargo, a diferencia de otros autores que subrayan la importancia de las reglas como condiciones esenciales, él no las menciona como intervenciones necesarias en la práctica deportiva (Hernández, 2005).

Deporte de Alto Rendimiento

Es fundamental definir el deporte de alto rendimiento, el cual está orientado a alcanzar el máximo rendimiento y obtener los mejores resultados en competiciones de alto nivel. Estas competencias pueden ser de carácter nacional, internacional o incluso olímpico. Los entrenamientos necesarios para alcanzar este nivel suelen ser extremadamente exigentes y se extienden a lo largo de varios años, comenzando desde las primeras etapas de la vida de los atletas. Esta alta exigencia se debe a que los programas de entrenamiento son específicos y están diseñados para desarrollar las habilidades innatas de cada persona, el cual conlleva una carga física y emocional significativa. (Curiel, 2008)

Rendimiento Deportivo

El rendimiento deportivo es un tema central en el ámbito del deporte, ya que se relaciona directamente con la capacidad de los atletas para competir y alcanzar sus metas. Platonov (1983), describe el rendimiento en el deporte como “la aptitud para ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas” (p.40). Por su parte, Pardo (2010), define el rendimiento deportivo como:

La capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más

aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados. (p.71)

Por otro lado, Alberto citando al Instituto Europeo Campus Stellae (2012), lo define, “como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales” (p.173). Este propio autor citando a Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas". (Efdeportes,2015, p.152)

Por último, Grosser (1986) citado por Vidaurreta (2001) expresa, “el objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo”(p.164); por esa razón, Grosser (1992), argumenta que el rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que abarca diversos ámbitos, capacidades y condiciones que, aunque interactúan significativamente, no se pueden delimitar con claridad. (Efdeportes,2015)

Ciclo Olímpico

El ciclo olímpico es un proceso integral que comprende la planificación y organización de eventos deportivos, el entrenamiento de atletas y el desarrollo de estrategias para garantizar el éxito en los Juegos Olímpicos. Este ciclo se desarrolla a lo largo de un período de cuatro años, durante el cual se llevan a cabo diversos eventos de clasificación que le permiten a los

deportistas alcanzar su máxima expresión. Este ciclo, comienza tras la finalización de una edición de los Juegos y se extiende hasta el comienzo de la siguiente.

Para los deportistas de alto rendimiento, este ciclo es fundamental, ya que implica una serie de etapas por las cuales deben atravesar en su camino, las cuales incluyen la preparación física, mental y técnica, las cuales son cruciales para lograr un rendimiento óptimo en un evento de tan alta relevancia mundial. Así, el ciclo olímpico no solo se centra en la competencia, sino que también enfatiza la preparación exhaustiva que los deportistas requieren para destacar en el escenario olímpico. (Chat GPT,2024)

Juegos Bolivariano.

Dentro de este período, se contemplan los Juegos Bolivarianos, los cuales se consideran el punto de partida del ciclo olímpico. Estas competiciones no solo representan una oportunidad para que los atletas se preparen, sino que también funcionan como eventos clasificatorios para los Juegos Olímpicos. (Issuu,2022)

Juegos Centroamericanos y del Caribe.

Son un evento multideportivo que se celebra cada cuatro años, congregando a atletas de naciones de Centroamérica y el Caribe. Este evento es componente fundamental del ciclo olímpico y proporciona una plataforma esencial para la competencia y el fomento del deporte en la región. Abarca una zona que incluye América Central y la cuenca del Mar Caribe, promoviendo la integración y el intercambio deportivo entre los países involucrados. (Ecured, 2024)

Juegos Sudamericanos.

Los Juegos Sudamericanos son una competencia deportiva multidisciplinaria que reúne a atletas de todos los países de América del Sur, con la excepción de Guayana Francesa. Este evento se celebra cada cuatro años y busca promover el deporte y la integración entre las naciones sudamericanas. Además de ofrecer una plataforma para la competencia, los Juegos Sudamericanos sirven como un importante punto de preparación para los atletas que aspiran a participar en eventos internacionales, incluidos los Juegos Olímpicos. (Rojas, 2022)

Juegos Panamericanos.

Los Juegos Panamericanos son un importante evento deportivo que reúne a atletas de todos los países de América, promoviendo un festival de competencia y amistad. Se celebran cada cuatro años, en el año previo a los Juegos Olímpicos, lo que les otorga un papel fundamental en el ciclo olímpico. Organizados por la Organización Deportiva Panamericana, estos juegos no solo sirven como una plataforma para que los atletas muestren su talento, sino que también permiten la clasificación para los Juegos Olímpicos. Con una amplia variedad de disciplinas, los Juegos Panamericanos fomentan la integración cultural y el desarrollo del deporte en el continente. (secretaria de Cultura, Recreación y Deporte, 2024)

Síndrome de Burnout

El Burnout se manifiesta como la pérdida de motivación para entrenar, lo que conlleva a una notable disminución del interés y el compromiso hacia la práctica deportiva. Estos síntomas suelen estar acompañados de baja autoestima y falta de confianza en las propias habilidades. Los atletas pueden experimentar fatiga tanto física como mental, una sensación de desconexión con el deporte, alteraciones en su estado de ánimo, dificultades para concentrarse, trastornos del

sueño, inestabilidad emocional, aislamiento afectivo, aumento de la ansiedad y un mayor uso de sustancias. (Weinberg et al, 2010)

Por otro lado, Garcés et al., (2007), describe el Burnout como un “devorador de la motivación de los atletas, según este autor el término hace referencia a un estado de agotamiento emocional como proceso del síndrome” (p.89); asimismo, Gould, según Cantú et al. (2015), agrega que “La combinación de fuertes cargas de entrenamiento, poco tiempo para una adecuada recuperación y el continuo estrés competitivo aumentan el riesgo de Burnout en los deportistas” (p. 55).

Igualmente, Carlin (2014), también menciona que “el Burnout es un proceso resultante de una exposición extensa al estrés e implica la imposibilidad de adaptarse a las condiciones ambientales por el estrés continuo” (p.14). Este proceso está estrechamente relacionado con el estrés crónico, resultante de la interacción de factores físicos, como lesiones, agotamiento y bajo rendimiento, y factores psicológicos, como la sensación de no alcanzar los objetivos y la presión autoimpuesta por metas inalcanzables.

Retiro Deportivo

El retiro deportivo es un proceso complejo que abarca diversas transiciones en la trayectoria de un atleta, tal como lo define Stambulova (2019), estas transiciones son fases de cambio que exigen que los deportistas enfrenten demandas específicas para continuar con éxito, ya sea en el ámbito deportivo o en otras áreas de su vida. Este enfoque considera el retiro como un proceso de afrontamiento que debe abordar las necesidades particulares de los atletas. Según los estudios de Stambulova et al, (2019), indican que las transiciones pueden ser percibidas de distintas maneras, ya sea como crisis, alivios, o una combinación de ambos, dependiendo de

cómo cada atleta percibe su situación. Estas transiciones se clasifican en voluntario o normativas, el cual corresponde a una decisión planeada y concertada por el deportista la cual posibilita el desentrenamiento, y el involuntario o no normativas, el cual, en su mayoría, abarca situaciones inesperadas como lesiones graves o dificultades propias de la práctica deportiva que, en su mayoría, no permiten el desentrenamiento.

La planificación para estas transiciones es esencial, Schinke et (2015), expresa que el retiro deportivo es un fenómeno en el que se entrelazan variables como la identidad deportiva, la cual se refiere a cómo el atleta tiene una percepción sobre sí mismo. Mientras que una identidad deportiva fuerte puede mejorar la autoconfianza y el compromiso en el entrenamiento, pero también puede complicar el proceso de adaptación de la vida post-retiro, al dificultar la búsqueda de nuevos roles y significados. (Carlin, 2012)

Cuando un atleta se enfrenta al retiro deportivo, puede atravesar etapas de duelo que reflejan síntomas similares a los observados en personas con enfermedades terminales. Según Petitpas, (1993), el retiro se caracteriza como un proceso que se extiende desde la anticipación del final de la carrera hasta la adaptación a un nuevo rol, abarcando tanto la adaptación social como la psicológica. Esta última fase, a menudo llamada fase de reubicación, está profundamente influenciada por las etapas previas de la trayectoria del atleta, que incluyen la iniciación, desarrollo y maestría deportiva. Además, el fenómeno del sobre entrenamiento puede contribuir a una disminución del rendimiento y a un estado de cansancio, afectando la capacidad del deportista para seguir con su rutina habitual. (Weinberg et al., 2010)

En pocas palabras, el retiro no normativo o involuntario en el deporte es una realidad que enfrentan muchos atletas a lo largo de sus carreras, a diferencia de las transiciones planificadas,

este tipo de retiro ocurre como resultado de circunstancias imprevistas que alteran el curso natural de la trayectoria deportiva. Entre estos factores, las lesiones deportivas se destacan como una de las principales causas de este fenómeno, interrumpiendo no solo la continuidad de la práctica deportiva, sino también afectando profundamente el bienestar emocional de la práctica deportiva, sino también afectando profundamente el bienestar emocional y psicológico de los atletas. La abrupta finalización de una carrera, que en a menudo ha sido el eje central de la identidad y la vida de un deportista, puede dar lugar a sentimientos de pérdida, frustración y desorientación; por lo tanto, es fundamental entender cómo se definen las lesiones deportivas.

Lesiones Deportivas

Es común que las lesiones sean de origen multicausal, lo que puede llevar a la aparición de dolor, limitación del movimiento y restricciones tanto en el ámbito deportivo como en las actividades cotidianas, estas se clasifican según su localización y naturaleza, las cuales pueden ser de partes blandas, que incluyen lesiones cartilaginosas, musculares, tendinosas y ligamentarias. Además, se consideran lesiones esqueléticas, como las fracturas. (Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, 2007).

Las lesiones ligamentarias generalmente ocurren como resultado de un traumatismo agudo, siendo los esguinces uno de los principales lesiones dentro del ámbito deportivo, se describen como desgarros o estiramientos de los ligamentos, que se clasifican en tres grados según la magnitud del daño: el grado I implica un estiramiento leve, el grado II un desgarramiento parcial y el grado III un desgarramiento completo del ligamento; mientras que las lesiones tendinosas pueden presentarse de forma aguda o crónica. Los tendones son particularmente susceptibles a lesiones debido al resultado de sobrecargas, microtraumatismos o desgaste progresivo, lo que puede llevar a condiciones como la tendinitis, que es la inflamación del tendón, y la bursitis, que

se refiere a la inflamación de la Bursa. Otro tipo de lesión en los tejidos blandos es la lesión del cartílago hialino, que puede ser consecuencia de una contusión aguda que causa su ruptura o de fuerzas aplicadas a la articulación, las cuales producen desgarros. Además, las lesiones musculares son comunes y generalmente se originan por dos mecanismos principales como desgarros musculares, que son laceraciones más severas. Por último, es importante mencionar las lesiones óseas, entre las cuales se encuentran las fracturas. Estas pueden clasificarse de diversas maneras, siendo la distinción más relevante entre fracturas agudas y fracturas por esfuerzo. (Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, 2007).

Por otra parte, Hernández et al., (2014), define las lesiones deportivas como un accidente o disfunción física que ocurre durante la práctica de un deporte o como una consecuencia directa de esta, y que puede ser provocada por una combinación de factores físicos, situacionales, deportivos y psicológicos. Asimismo, se describen estas lesiones como aquellas que se presentan con mayor frecuencia durante la actividad deportiva o el ejercicio, incluyendo esguinces, torceduras y fracturas por estrés. (National Institutes of Health, 2021)

Variables Psicológicas

El retiro deportivo suele ser una experiencia similar a un duelo, asociado a la culminación de una etapa significativa en la vida de un atleta. A menudo, se presenta una crisis de identidad, especialmente en función de cuánto se ha identificado el deportista con su rol.

La literatura señala que el abandono de una actividad que se ha realizado con mucha dedicación en un tiempo prolongado, conlleva a una profunda sensación de pérdida. Este proceso no solo implica dejar atrás un estilo de vida, sino que también afecta la identidad del deportista desencadenando en una serie de implicaciones psicológicas. (González y Bedoya, 2008).

Estrés

El estrés es uno de los factores psicológicos más influyentes en la actividad competitiva del deportista, ya que su interacción con otras variables aumenta considerablemente la probabilidad de lesiones. Los deportistas se ven enfrentados a numerosas situaciones estresantes tanto dentro como fuera del campo para alcanzar el éxito (Ortín Montero et al., 2010).

Ansiedad

En cuanto a la ansiedad, esta puede desempeñar un efecto tanto positivo como negativo, debido a que existen estudios que resaltan la importancia de mantener un nivel óptimo de ansiedad para poder potenciar el desempeño del deportista. Sin embargo, cuando los niveles de ansiedad se elevan excesivamente, también aumenta el riesgo de lesión, ya que la ansiedad de forma elevada puede perjudicar el rendimiento deportivo, conllevando al deportista a conductas de falta de autocontrol (González Campos et al., 2014).

Autoconfianza

En el campo deportivo, Dosil (2004) describe este concepto como la construcción a partir de las experiencias pasadas que tiene un deportista sobre su habilidad para alcanzar el éxito en una tarea específica. En otras palabras, se refiere a la forma en que las personas perciben su habilidad para afrontar una tarea determinada, a la creencia de la persona en su capacidad para alcanzar el resultado que desea, y cómo percibe su habilidad para enfrentar una tarea específica.

Motivación

La motivación es el principal determinante para lograr el compromiso y la continuidad en la práctica deportiva, en este sentido, actúa como un mecanismo psicológico que regula la

dirección, la intensidad y la persistencia de las acciones. Para Moreno et al. (2005), se pueden identificar dos tipos de motivación, una externa y una interna, la motivación externa hace referencia a las recompensas como el reconocimiento del público, o incentivos, en segundo lugar, la motivación interna se enfoca en las expectativas personales, tales como objetivos, metas, el deseo de éxito o la posibilidad de disfrutar del deporte.

Marco Normativo

Para el desarrollo de esta investigación se toma como referencia el marco legal colombiano, especialmente las disposiciones presentes en la Ley 181 de 1995. Esta ley se enfoca en la formación del Sistema Nacional del Deporte y sus diferentes manifestaciones deportivas, con el objetivo de regular y promover el deporte a nivel nacional. Sin embargo, como se establece en el Artículo 3 del título II:

Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Mindeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular. (Congreso de Colombia, 1995, p.3).

En Colombia, la aplicación de esta ley favorece a la participación de todas las personas en la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, y la educación física; dentro de las

diferentes modalidades deportivas que se llevan a cabo dentro del país, se hace énfasis en el deporte de alto rendimiento, definido por Congreso de Colombia (1995) “Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.” (p.5).

Por otro lado, en Colombia, la Resolución 8430 de 1993 establece los parámetros necesarios para definir los requisitos en el desarrollo de la actividad investigativa en salud. Esta resolución enfatiza el criterio de respeto hacia los seres humanos que participan como sujetos de estudio, asegurando la protección de sus derechos y bienestar en todo momento. Como expresa el Ministerio de Salud en el artículo 8 (1993), “En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.” (p.2).

Además, para llevar a cabo la investigación, es fundamental tener presente los niveles de riesgos establecidos en el artículo 11. Este artículo identifica tres elementos claves, el primero se refiere a la investigación sin riesgo, en el cual no se realiza intervenciones o modificaciones intencionadas de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes. El segundo grupo abarca las investigaciones con riesgo mínimo, que implican el registro de datos a través de procedimientos comunes, como exámenes físicos o psicológicos de diagnóstico o tratamientos rutinarios. Por último, están las investigaciones con riesgo mayor que el mínimo, en las que las probabilidades de afectar al sujeto son considerables, que implican la exposición a estudios radiológicos o procedimientos quirúrgicos. (MinSalud, 1993, p.3).

Por otro lado, el consentimiento informado, tal como se define en el artículo 14, se refiere al “Acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.” (Ministerio de Salud, 1993, p.3).

A su vez, el artículo 25 establece que “Para la realización de investigaciones en menores o en discapacitados físicos y mentales deberá, en todo caso, obtenerse, además del Consentimiento Informado de quienes ejerzan la patria potestad o la representación legal del menor o del discapacitado de que se trate, certificación de un neurólogo, siquiátra o sicólogo, sobre la capacidad de entendimiento, razonamiento y lógica del sujeto.” (Ministerio de Salud, 1993, p.6).

Metodología

La investigación cuantitativa es definida como un enfoque metodológico que se centra en la recolección y análisis de datos numéricos para identificar patrones, relaciones y tendencias. Su objetivo principal es establecer relaciones de causalidad o correlación entre variables, utilizando herramientas estadísticas para generalizar los hallazgos a una población más amplia, este tipo de investigación se caracteriza por su enfoque objetivo y sistemático, permitiendo la formulación y prueba de hipótesis a través de métodos estructurados, como encuestas, experimentos y análisis estadísticos. (Sampieri, 2010)

La investigación cuantitativa tiene como objetivo determinar el nivel de relación o correlación entre variables, permitiendo la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra representativa (Cruz et al., 2014). Por otro lado, Guerrero et al., (2014), añaden que esta metodología implica la confrontación de hipótesis desde una perspectiva probabilística. Si estas hipótesis son aceptadas y validadas en diferentes contextos, pueden servir como fundamento para el desarrollo de teorías generales.

Por su parte, Caballero (2014) señala que en la investigación cuantitativa predominan la cantidad y el manejo estadístico, otorgando igual importancia a todos los informantes. Este enfoque está orientado a verificar y comprobar, de manera deductiva, las proposiciones planteadas en el estudio, a través de la construcción de hipótesis basadas en la relación entre variables, que luego se someterán a medición para confirmar o refutar dichas hipótesis.

Diseño de investigación

La presente investigación se desarrolló con un enfoque cuantitativo enfocado al diseño no experimental de tipo transversal sobre los efectos en la salud física y mental han experimentado los atletas antioqueños tras su retiro deportivo. Basado en Sampieri (2010), quien sustenta con mayor afinidad los criterios de la investigación cuantitativa, el cual se caracteriza por ser deductiva, buscando la interpretación de la información a través de la recolección y análisis de datos a través del uso de números (p. 4).

Esta investigación se centra en estudios de tipo no experimental, la cual se define como aquel que no manipula deliberadamente las variables y solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos, por esa razón, en este tipo de investigación, las variables independientes ocurren de manera natural y no pueden ser controladas ni influenciadas por el investigador, ya que han sucedido previamente (Sampieri, 2010). El diseño transeccional o transversal de la investigación mencionada anteriormente, recogen datos en un único momento, en efecto, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un instante específico (p.151).

De esta manera, Sampieri (2010), explica que la recolección de datos se realiza con base al diseño transeccional descriptivos, cuyo objetivo es indagar sobre la incidencia de diferentes modalidades o niveles de una o más variables en una población específica. El procedimiento implica identificar a un grupo de personas u otros sujetos en relación con una o varias variables de interés (p.152).

Población/muestra

La población de estudio corresponde a los deportistas antioqueños que se han retirado debido a lesiones en los últimos tres años; debido a que esta población es infinita y no existe un listado o base de datos que contenga esta información, no es posible determinar el tamaño de la muestra exacta. Es por ello, que se optó por un muestreo no probabilístico mediante la metodología de bola de nieve. Esto significa que los sujetos participantes remitirán a otros atletas hasta alcanzar el número mínimo esperado de 5 deportistas. Este tipo de muestreo implica que se identificará inicialmente un pequeño grupo de deportistas antioqueños que han participado en el ciclo olímpico y que cumplen con los criterios de inclusión para la investigación. Posteriormente, se solicitará a estos participantes que recomienden a otros individuos que también cumplan los criterios y estén interesados en participar en el estudio.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Los criterios de inclusión para esta investigación establecen que los deportistas deben haber participado en el ciclo olímpico en los últimos tres años, haberse retirado a causa de una lesión deportiva y no haber contado con el adecuado desentrenamiento durante su proceso de retiro. Mientras que los criterios de exclusión corresponden a aquellos deportistas que hayan tenido un retiro normativo o voluntario, así como aquellos deportistas que no hayan participado en el ciclo olímpico.

Variables

Para la clasificación y revisión de las variables se observa la siguiente información (Tabla

1). La variable dependiente en este estudio es la salud mental tras una lesión, mientras que las variables independientes incluyen:

Tabla 1. Variables

Variable	Definición	Naturaleza	Nivel medición	Categoría
Edad	Un período de la vida humana, medido en años desde el nacimiento.	Cuantitativo- Discretas	Intervalo	18-20, 21- 23,24-27,28-30
Sexo	Las características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas de la especie humana.	Cualitativo- Politómico	Nominal	Hombre – Mujer – No binario
Emociones post retiro	Emociones negativas que afectan el rendimiento deportivo.	Cualitativo - Politómico	Nominal	Ansiedad – Estrés – Depresión – Motivación – Autoconfianza
Tipo de deporte	Es una actividad física que realiza una persona o grupo siguiendo ciertas reglas y dentro de un espacio físico determinado.	Cualitativo- Politómico	Nominal	Atletismo – Ciclismo – Boxeo – Judo Natación - Patinaje
Duración en la carrera deportiva	Tiempo de permanencia dentro de la disciplina deportiva.	Cuantitativo- Continuas	Intervalo	<5 años, >5 años

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Para la recolección de la información y su posterior análisis, se emplearán los siguientes instrumentos: en primer lugar, se aplicará una entrevista semiestructurada que permitirá recopilar datos sociodemográficos, tales como edad, sexo, municipio de residencia, estrato socioeconómico, tipo de deporte practicado, categoría y duración de la carrera deportiva. Estos datos facilitarán la contextualización de los resultados, que serán analizados posteriormente. En segundo lugar, se llevará a cabo una entrevista semiestructurada que incluirá preguntas específicas sobre las experiencias de los deportistas en relación con su retiro y salud mental.

Para evaluar cómo se encuentra la variable de Salud Mental, se aplicará el cuestionario General Health Questionnaire (G.H.Q) diseñado para identificar posibles problemas de salud mental en individuos. Este instrumento fue creado por David Goldberg y consta de 28 ítems que evalúan diversos aspectos del bienestar psicológico, incluyendo la ansiedad, la depresión y el malestar emocional general.

Delimitación y Alcance

El alcance de esta investigación es descriptivo, por ello la información recolectada servirá para conocer el estado de salud mental y de lesión de los deportistas retirados. Sampieri (2010), comprende los estudios descriptivos como la exploración y caracterización de fenómenos, situaciones, contextos o eventos, describiendo cómo se presentan y se manifiestan. El objetivo principal de este alcance, es especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos u otros aspectos sujetos a análisis, sin buscar establecer relaciones causales entre las variables (p.92).

Este enfoque facilita la medición o recolección de datos de manera independiente o conjunta, proporcionando una visión detallada de las distintas dimensiones del fenómeno analizado. Asimismo, el investigador debe definir claramente los conceptos, variables o componentes que se medirán y determinar la población o sujetos de estudio (como personas, grupos, comunidades u objetos). El diseño descriptivo ofrece una comprensión sólida de la realidad investigada, proporcionando información relevante que puede servir como base para futuras intervenciones o estudios más profundos (p.92).

Plan de Análisis

Una vez recolectada la información, se procederá a crear una base de datos en Excel que permitirá organizar y codificar los datos, los cuales se procesarán en el software Jamovi 2.3.28, que permite hacer los cálculos estadísticos para las variables cualitativas (teniendo en cuenta su frecuencia relativa y acumulada) y las cuantitativas, mediante medidas de tendencias central usando medias, desviaciones estándar, mínimos y máximos. Los datos se presentarán en tablas y gráficos que permitirán visualizar los datos.

Procedimiento

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo en varias etapas, con base en los instrumentos previamente definidos. En primer lugar, se inició con el contacto inicial con la población objetivo, la cual fue identificada y seleccionada a partir de los criterios establecidos. Asimismo, para llegar a un mayor número de participantes, se utilizó el método de bola de nieve, que consiste en que los primeros participantes inviten a otros que cumplan con las condiciones necesarias, permitiendo obtener más participantes para cumplir con el objetivo.

Una vez que se identificaron y se contactó a los participantes, se estableció comunicación a través de diferentes redes sociales, comentando de qué trata la presente investigación y una vez acepten, se enviará el consentimiento informado, el cual los participantes deberán leer cuidadosamente. El consentimiento detalla el objetivo de la investigación, la confidencialidad de los datos, los procedimientos a seguir y la opción de participar de manera voluntaria en la recolección de datos.

Una vez que los participantes hayan leído el consentimiento informado y dado su aprobación, se procederá a enviarles la encuesta General Health Questionnaire (G.H.Q- 28) a través de Google Forms. Esta herramienta permitirá recopilar las respuestas de manera organizada, alimentándose en una base de datos accesible para su posterior análisis. La encuesta se utilizará para obtener datos cuantitativos que servirán como base para la investigación.

Una vez completada la encuesta, se procederá a agendar una reunión virtual mediante Google Meet con cada uno de los participantes, en la cual se llevará a cabo la entrevista, que proporcionará información adicional sobre el propósito de la investigación y se abordarán

aspectos más profundos relacionados con el proceso vivido por los atletas después de su retiro deportivo. Se buscará obtener datos sobre cómo ha sido su adaptación y su proceso emocional y psicológico posterior a la culminación de su carrera deportiva, complementando los resultados obtenidos en la encuesta.

Resultados

Para el análisis de los datos recolectados, se usó el programa Jamovi versión 2.3.28, en este análisis, se observaron los resultados correspondientes a los datos sociodemográfico de los 5 deportistas participantes, además, se encontró que el 80% de ellos eran hombres (4 participantes) tal como se observa en la Tabla 2.

Tabla 2. Frecuencia de Sexo

Sexo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Mujer	1	20.0%	20.0%
Hombre	4	80.0%	100.0%

En la tabla 3 se observan los datos obtenidos del estrato socioeconómico, mientras que en la tabla 4 se mostró la duración de la carrera deportiva de los participantes, en la cual se encontró que el 60% pertenecen al estrato socioeconómico 3 (3 deportistas), asimismo, el 60% de los deportistas entrevistados tenían una trayectoria en la práctica deportiva entre 5 y 10 años (3 participantes).

Tabla 3. Frecuencia de Estrato socioeconómico

Estrato socioeconómico	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Estrato 2	1	20.0%	20.0%
Estrato 3	3	60.0%	80.0%
Estrato 4	1	20.0%	100.0%

Tabla 4. Frecuencia de la Duración de la Carrera Deportiva.

Duración carrera deportiva	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Entre 5 y 10 años	3	60.0%	60.0%
Mayor a 10 años	2	40.0%	100.0%

En esta información se destaca que, de los 5 participantes, los deportes en los cuales participaron en eventos del ciclo olímpico fueron diversos, el 40% practicó gimnasia artística (2 deportistas), mientras que los demás entrevistados, el 20% participó en baloncesto (1 participante), ciclismo de pista un 20% (1 participante) y el otro 20% practicó rugby subacuático tal como se observa en la figura 1.

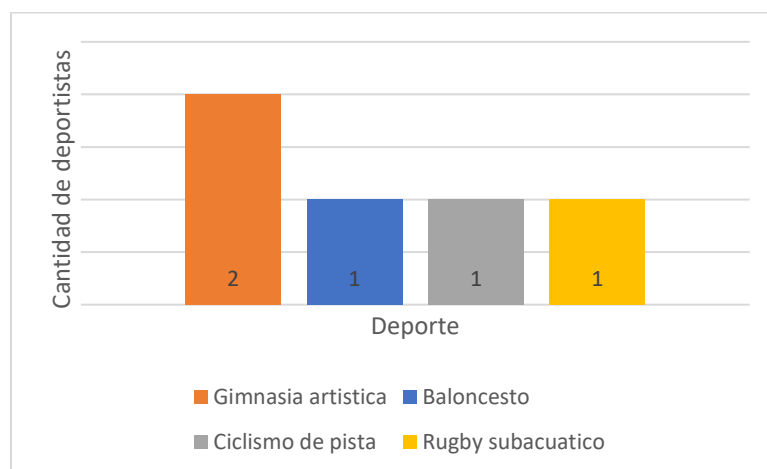


Figura 1. Distribución por deportes

Con relación al desentrenamiento, todos los ex deportistas que participaron en el estudio indicaron que no llevaron a cabo este proceso, lo que generó dificultades en el afrontamiento a la nueva etapa. Asimismo, en cuanto al apoyo interdisciplinario, el 40% de los participantes recibió apoyo profesional tras de su retiro como se demuestra en la tabla 5, específicamente en el área

psicológica y fisioterapéutica. Sin embargo, desde la perspectiva de los participantes, se identificó una falta de apoyo profesional para los atletas Antioqueños al momento del retiro de la disciplina deportiva como lo demuestra la tabla 6; y, por último, cuando se analiza el apoyo más cercano, se observó el 80% no recibió ningún tipo de apoyo por parte de sus entrenadores como se observa en la tabla 7.

Tabla 5. Frecuencia de apoyo profesional

Apoyo Profesional	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	3	60.0%	60.0%
Si	2	40.0%	100.0%

Tabla 6. Frecuencia de apoyo suficiente

Suficiente apoyo	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	5	100.0%	100.0%

Tabla 7. Frecuencia de apoyo del entrenador

Apoyo entrenador	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	4	80.0%	80.0%
Si	1	20.0%	100.0%

Ahora bien, con respecto a las lesiones adquiridas por los entrevistados, se destacaron las lesiones en el manguito rotador, rodilla y columna. A partir de esto se evidenció, que fueron adquiridas a raíz de la intensidad de los entrenamientos como se evidencia en la tabla 8, aunque no se presentaron de manera recurrente a lo largo de sus trayectorias deportivas (tabla 10), si se presentaron principalmente en la etapa final de su carrera, lo que finalmente contribuyó al retiro de la disciplina deportiva.

Tabla 8. Frecuencias de Intensidad entrenamiento

Intensidad entrenamiento	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Si	5	100.0%	100.0%

Tabla 9. Frecuencias de Técnica

Técnica	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	4	80.0%	80.0%
Si	1	20.0%	100.0%

Tabla 10. Frecuencia Lesión recurrente

Lesión recurrente	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	4	80.0%	80.0%
Si	1	20.0%	100.0%

A nivel de salud física, el total de entrevistados manifestó haber experimentado cambios corporales que afectaron su composición física, además, en cuanto a la alimentación, el 80% de los encuestados (4 participantes), presentaron alteraciones relacionadas tanto a déficits como a excesos en el balance calórico, tal como se observa en la tabla 11. Por otra parte, el 80% de los entrevistados presentaron dificultades relacionadas con el sueño (4 participantes), presentando mayores complicaciones al momento de conciliar el descanso y, como resultado, experimentaron episodios frecuentes de insomnio.

Tabla 11. Salud Física

Alteración alimentaria	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	1	20.0%	20.0%
Si	4	80.0%	100.0%

Cambio corporal	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Si	5	100.0%	100.0%

Alteración sueño	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No	1	20.0%	20.0%
Si	4	80.0%	100.0%

Ahora bien, en cuanto a la afectación de la salud mental, los deportistas entrevistados manifestaron haber experimentado diversas emociones negativas al momento de finalizar su carrera deportiva como se expresa en la figura 2. Entre los sentimientos más frecuentes se encontró la tristeza, la ansiedad, la pérdida de identidad y falta de propósito, en la cual, los estados de depresión y falta de motivación fueron las más predominantes en las respuestas obtenidas.

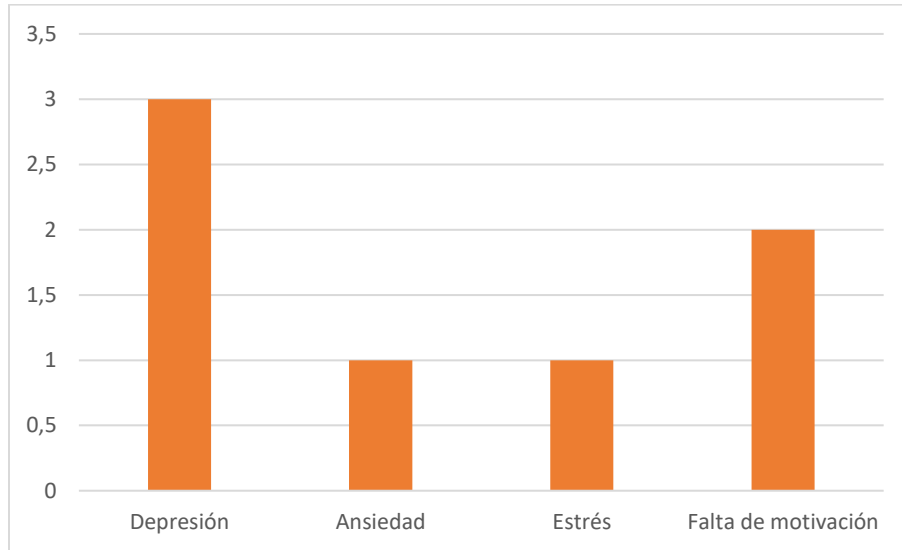


Figura 2. Salud Mental

A nivel cuantitativo se analizó también los resultados del cuestionario GHQ-28, el cual evalúa la salud mental, los resultados demuestran que se presenta una afectación en los deportistas entrevistados tal como se observa en tabla 12, siendo la media 2,00 en la escala de ansiedad–insomnio al igual en la escala de depresión, las cuales presentan el puntaje más alto.

Tabla 12. Cuestionario GHQ-28

	N	Media	DE
Síntomas somáticos	5	1.40	1.67
Ansiedad - insomnio	5	2.00	3.08
Disfunción social	5	1.40	1.67
Depresión	5	2.00	2.83

Las entrevistas fueron analizadas con base a las respuestas obtenidas de la entrevista semiestructurada, organizadas según las variables establecidas en la investigación. A continuación, se presentan los hallazgos más significativos en cada una de ellas.

Retiro Deportivo

A partir del análisis de las entrevistas, los ex deportistas manifestaron las diferentes lesiones que presentaron al momento de retirarse de la práctica deportiva, entre las lesiones que se destacaron fue la lesión de columna, lesión de rodilla y manguito rotador; y a raíz, se identificó que ninguno realizó proceso de desentrenamiento el cual trajo consigo alteraciones psicológicas y físicas.

Las respuestas dadas por los deportistas retirados, se exalta la causa de su retiro, el primero de ellos manifestó: “Me diagnosticaron espondilolistesis”. “Amo mi deporte, pero cada año que pasaba empeoraba mi condición”. “Cada salto resultaba más doloroso que el anterior” D1, por su parte D2 expuso que: “Presenté múltiples lesiones y muchas de ellas fue a causa de mi ignorancia y pereza al realizar los ejercicios de fortalecimiento”. “Muchas veces busqué ayuda, pero al final terminé luchando solo con mi lesión”. D3 mencionó “Me diagnosticaron tres hernias lumbares”. “El entrenador me exigía demasiado y mi cuerpo sobrepaso los límites”. Por otro lado, el D4 expresó: “A causa de las cargas que se maneja en los entrenamientos, presenté diversas lesiones que me hicieron llegar al fin de mi carrera”. y, por último, D5 expresó: “Estaba en una competencia cuando sentí un dolor en el dedo”. “Casi lo pierdo”.

Acompañamiento interdisciplinario

En esta variable, las respuestas obtenidas de los deportistas entrevistados, evidencian no haber recibido apoyo profesional después de su lesión deportiva, es por eso, que esta situación los llevo a percibir la falta de acompañamiento emocional por parte del área profesional para los atletas retirados. Una de las razones más predominantes fue la ausencia de acompañamiento por parte del ente deportivo departamental, lo que obligó a algunos a buscar apoyo por cuenta propia. Por consiguiente, quienes no recibieron ningún tipo de acompañamiento manifestaron, “Solo te

brindan ayuda cuando les estas entregando medallas”. “cuando me retiré sentí que estaba solo, nadie me ayudó” D1, por su parte, D3 expresó: “Me tocó rogar para conseguir el apoyo de un fisioterapeuta”. Y por último D4, mencionó: “Físicamente estaba mal pero psicológicamente estaba destrozado”. “Nadie me preguntó cómo estaba, sabiendo que lo había perdido todo”.

Por otro lado, dentro de las redes de apoyo presentes en esta nueva trayectoria, se encuentra la familia, amigos y en algunos casos, los entrenadores, quienes cumplieron un rol importante en la salud mental de los deportistas; esto se evidenció en las respuestas obtenidas, D1 manifestó: “Cuando me retiré, el entrenador ya tenía mi reemplazo”, en cambio D3 expuso: “Mis amigos son mi único apoyo, cuando me retiré, ellos estuvieron ahí” y por último, D4 resaltó: “Mi familia estuvo ahí, ellos han batallado esto a mi lado”.

Salud Física

Las respuestas obtenidas en esta categoría evidencian que los ex deportistas experimentaron alteraciones a nivel físico, especialmente en lo relacionado con su composición corporal, además, también se presentó alteración en el sueño y la alimentación. En cuanto a los trastornos del sueño, D1 comentó: “Antes conciliaba en sueño, ahora duermo muy poco”, por otra parte, D3 señaló: “Hay días que no duermo nada”, de igual manera, D4 expuso: “En el día paso somnoliento y en la noche no logro dormir”. “Me levanto demasiado y siento que no descanso”.

Salud Mental

En esta variable, los deportistas retirados manifestaron emociones negativas frente al proceso de retiro, se destacaron variables psicológicas como el estrés, la ansiedad y la depresión; las cuales estuvieron asociadas en gran medida, a la ruptura de sus proyectos de vida deportiva.

La mayoría de ellos, son producto al idealizarse una larga vida en su disciplina deportiva y no contemplaron la idea de no volver a practicar este deporte por una lesión. Ninguno de ellos planifico y se preparó tanto física como psicológicamente para afrontar esta realidad.

Dentro de los mayores desafíos que enfrento durante su transición al retiro descritas por los deportistas se puede identificar en algunos fragmentos de las entrevistas, D1 menciona: “bastante difícil, llegue a sentir que no era nadie”. “Mi mayor deseo fue quererme morir al enterarme que no podría volver a practicar el deporte que tanto me gustaba”. D2 por su parte expuso: “Me duele ver a mis amistades jugando a fuera del país y yo aquí, estancado”. “Mi mayor reto fue no cumplir mi sueño y competir en un equipo internacional”. D3 menciona: “Siento impotencia, ahora tengo que depender de alguien para hacer algo que yo mismo podía hacer”. D4: “Mi mayor desafío fue aceptar que tendría que volver a construir mi identidad”. “Lo perdí todo” y D5 expuso: “Sentí frustración al perder la movilidad de la mano y sentir que todo se me caía”.

Discusión

El deporte de alto rendimiento requiere una inversión significativa tanto física como mental para alcanzar momentos de gloria en sus carreras deportivas, sin embargo, cuando esta etapa llega a su fin, los atletas se enfrentan a una nueva realidad en la que el deporte ya no es el eje central de sus vidas. Como lo afirman González y Bedoya (2008), es uno de los procesos más difíciles que se enfrenta el deportista, debido a que en dicha etapa se producen cambios físicos, psicológicos, sociales y económicos, Esta etapa representa la última fase de la carrera de un deportista, y puede presentarse de forma voluntaria (retiro normativo) o involuntaria (retiro no normativo), en esta última se centra la presente investigación ya que, de acuerdo con los testimonios recogidos, muchos deportistas debieron abandonar su carrera de manera abrupta a causa de una lesión impidiendo llevar a cabo un adecuado proceso de desentrenamiento para adaptar al deportistas tanto físico como mental.

Por otro lado, es fundamental reconocer que el retiro deportivo debe ir acompañado de un adecuado proceso de desentrenamiento progresivo, debido a las altas cargas por el cual se ven sometidos los deportistas por largos años para cumplir con las exigencias de la competencia, no obstante, cuando estas exigencias desaparecen de manera repentina, el organismo necesita un periodo de ajuste a estas nuevas condiciones. A raíz de esto, en esta investigación se observó que ninguno de los participantes había tenido acceso a un proceso de desentrenamiento, ni contaban con conocimiento sobre su importancia, a pesar de haber practicado deporte durante gran parte de su vida, además, se evidencio la falta de un adecuado acompañamiento, lo cual desencadenó en alteraciones físicas (como cambios en la composición corporal, trastornos del sueño y de la

alimentación) y en el deterioro de la salud mental, debido a la ausencia de una red de apoyo cercana.

Como lo expone Ronconi et al., (2008), es común identificar alteraciones en la salud física del atleta tras su retiro, en el cual se evidencia cambios en la composición corporal, como el aumento de peso, una mayor susceptibilidad a lesiones, y posibles complicaciones cardiovasculares y metabólicas; asimismo, en el ámbito psicológico, la inadecuada preparación para enfrentar esta etapa puede desencadenar en trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, el consumo de sustancias psicoactivas, así como en duelos no resueltos y crisis emocionales, especialmente cuando el deportista experimenta una pérdida significativa de su identidad vinculada al deporte.

Por esa razón, dentro de esta transición forzada, generó en los atletas una serie de emociones negativas como estrés, ansiedad, depresión y desmotivación, al enfrentarse a una realidad distinta de la que habían proyectado desde sus inicios en la práctica deportiva. Por otro lado, el aspecto relevante identificado en esta investigación es el impacto del retiro en la salud mental, ya que muchos de los deportistas entrevistados expresaron sentirse perdidos, dado que su identidad personal estaba estrechamente vinculada al deporte, por consiguiente, al finalizar su carrera deportiva, no sabían quiénes eran fuera de ese contexto, lo cual intensificó su malestar emocional y su sensación de vacío.

Si bien en Colombia el tema del retiro deportivo ha sido poco explorado, en otros países ya se han desarrollado programas gubernamentales orientados a facilitar esta transición y fomentar la reinserción social de los exdeportistas. La ausencia de investigaciones y políticas públicas en nuestro país pone en evidencia la necesidad de generar estrategias que garanticen el

bienestar físico, mental y social de los deportistas retirados, ya que, la mayoría de los participantes manifestaron no haber recibido apoyo suficiente por parte de las instituciones deportivas, lo que dificultó aún más el proceso de duelo asociado al retiro.

Es fundamental que las instituciones deportivas comiencen a tomar conciencia sobre la importancia de este proceso se incorporen en sus planes programas de preparación y acompañamiento, adaptados a las necesidades individuales de cada atleta. ya que estos hallazgos evidencian la necesidad de implementar programas de prevención y promoción desde las ciencias del deporte, enfocados en preparar al deportista para su retiro desde una perspectiva integral, abordando tanto el aspecto físico como el psicológico; y así, promover hábitos saludables para concientizar al deportistas a buscar diferentes alternativas que contribuyan a una transición más llevadera y consciente, teniendo presente que es una etapa que es inevitable en la carrera deportiva.

Conclusiones

El desarrollo de este proyecto surgió a partir de la necesidad de comprender las consecuencias del retiro deportivo no planificado en atletas Antioqueños de alto rendimiento, especialmente aquellos que participaron en eventos del ciclo olímpico y debieron abandonar su carrera debido a una lesión. El problema identificado evidenció una carencia de preparación física y emocional en los deportistas para afrontar esta transición, así como una notable falta de acompañamiento por parte de las instituciones deportivas.

De los resultados obtenidos, se evidenció que una de las principales causas de retiro fueron las lesiones asociadas al sobreentrenamiento y la alta exigencia física del deporte de alto rendimiento, entre las lesiones más frecuentes se encontraron lumbalgias, lesiones de rodilla, espondilolistesis, subluxación del manguito rotador y hernias lumbares. Estas patologías, en muchos casos, fueron consecuencia de años de acumulación de cargas intensas de entrenamiento y la constante preparación para competencias de alto nivel, por otro lado, la exigencia de alcanzar el máximo rendimiento deportivo desde edades tempranas derivó en un desgaste físico significativo, lo que, en última instancia, condujo a su retiro prematuro del deporte.

Los resultados evidenciaron que los atletas retirados experimentaron alteraciones significativas en su bienestar físico, manifestadas en cambios en la composición corporal, trastornos del sueño y desórdenes alimenticios. Por otro lado, en el aspecto emocional, se identificaron síntomas recurrentes de ansiedad, depresión, estrés y desmotivación. Asimismo, se observó un desconocimiento generalizado respecto al proceso de retiro deportivo, así como la ausencia de programas institucionales que orienten y acompañen esta transición.

Este estudio permite concluir que el retiro deportivo, cuando no es planificado ni cuenta con un adecuado acompañamiento, puede tener un impacto negativo en la calidad de vida de los atletas, la ausencia de un proceso de desentrenamiento progresivo, junto con el rompimiento de la identidad deportiva y el abandono deportivo, agravan estas manifestaciones físicas y emocionales. En este sentido, los resultados obtenidos a través del GHQ-28 reflejaron puntuaciones elevadas en las dimensiones de ansiedad-insomnio y depresión, evidenciando una alta vulnerabilidad psicológica en los participantes tras el retiro.

Asimismo, se resalta la importancia de fomentar la educación de los atletas sobre el proceso de retiro desde etapas tempranas de su carrera deportiva, con el objetivo de promover una visión más amplia y consciente sobre su futuro personal y profesional, más allá del deporte.

Entre las limitaciones de esta investigación se encuentra el tamaño reducido de la muestra, lo cual impide generalizar los resultados a toda la población de deportistas retirados en Antioquia, debido, en parte, a la dificultad para acceder a registros oficiales de exdeportistas, así como a la falta de redes institucionales que permitan contactar fácilmente a esta población.

Cronograma

TAREAS	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE		FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO							
	5	1	1	2	2	9	1	2	3	7	1	2	2	4	1	2	4	1	3	1	1	2	3	1	1	1	2	3	7	1	2	2	5	1
Elección tema de investigación																																		
Consulta de referentes teóricos																																		
Planteamiento del problema y pregunta de investigación																																		
Justificación y objetivos																																		
Marco de referencias																																		
Diseño metodológico																																		
Anteproyecto																																		
Envío de consentimiento informado																																		
Presentación anteproyecto																																		
Aplicación de pruebas																																		
Resultados																																		
Discusión																																		
Sustentación																																		

Referencias

Aguilar, D.A. (2010). La educación física en el nivel de educación secundaria. Visión Histórica y Cultural de la Educación Física.

<https://investigadoresdeeducacinfisicaenper.blogspot.com/2010/06/definicion-de-deporte.html>

Alan Neill, D, & Cortez Suárez, L. (2018). Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica. Investigación cuantitativa y cualitativa, 12-109.

<https://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

Alberto L. (2012) Rendimiento deportivo. Conceptos. Monografias.com.

<https://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>

Bahr, R, & Maehlum, S. (2007). Tipos de lesiones y sus causas. En (Ed.), Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. (pp. 1-22).

Bourdieu, P. (1978). Deporte y clase social. En (Ed.), (pp. 57 – 82). <https://noesrespersonal.com/wp-content/uploads/2015/02/bourdieu-p-1978-e2809cdeporte-y-clase-sociale2809d.pdf>

Brockett, C, Stansen, C, Bourke, M, Pascoe, M, Clements, M, & Parker, A. (2024). Factors that influence mental health and well-being of high-performance athletes from Olympic or Paralympic sport who have transitioned out of national-level or international-level sport: a mixed methods approach. *Open Sport and Exercise Medicine*, 10, .10.1136/bmjsem-2024-001991.

<https://bmjopensem.bmj.com/content/10/2/e001991>

Bundon, A, Ashfield, A, Smith, B, & Goosey Tolfrey, V.L, (2018). Luchando por quedarse y luchando por irse: las experiencias de los para-atletas de élite al final de sus carreras deportivas. *Psicología del deporte y del ejercicio*, 37, 296-305. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.007>

- Carlín, M. (2014). El Síndrome de Burnout: comprensión del pasado, análisis del presente y perspectivas de futuro. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/209ef025-5aa7-4f28-81f2-ddb5b371d7fc/content>
- Carlin, M., & Garcés de los Fayos, E. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 103-110. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100009
- Carter Thuillier, B, Carter Beltran, J, Cresp Barria, M, & Ojeda Nahuelcura, R, (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 12(1), 18. <http://revistacientifica.uaa.edu.py/index.php/riics/article/view/313/255>
- Comité Olímpico Colombiano. (2022). olimpico.col. <https://olimpicocol.co/web/>
- Congreso de la República de Colombia. (1995, enero 18). *Ley 181 de 1995. Sistema Nacional del Deporte*. <http://redcreacion.org/documentos/ley181.htm>
- Congreso de la República de Colombia. (1995, enero 18). *Ley del Deporte*. https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Curiel, D (2008). “El deporte de alto rendimiento desde la perspectiva del técnico deportivo”, *Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos*, ISSN 1888-6744, Vol. 1, N. 2, pág. 71, 72
- Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Ecured. (2018). *Juegos Centroamericanos y del Caribe*. Ecured. https://www.ecured.cu/Juegos_Centroamericanos_y_del_Caribe

Efdeportes. (2015). Razonamientos sobre el rendimiento deportivo.: Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos. <https://www.efdeportes.com/efd202/el-rendimiento-deportivo-en-corredores-de-400.htm>

Garcés de los Fayos, E y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del Burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Información Psicológica*, (91-92), 12-22.
<https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/260/213>

Garcés de los Fayos, E y Medina, G. (2007). Principios básicos para aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de Burnout. Propuestas desde una perspectiva transaccional. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2).
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6173987.pdf>

Garcés, E., & Cantón, E. (2007). El cese de la motivación: el síndrome del burnout en deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940575>

Garcés, E., & Cantón, E. (2008). Deportistas: Una propuesta tentativa. *Información Psicológica*, (91–92), 12–22. <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/260/213>

García-Calvo, T., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., González-Ponce, I., y Ntoumanis, N. (2013). Multilevel analysis of perceived motivational climate, cohesion, satisfaction and role in semiprofessional football teams. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, In press

González Fernández, M. D., & 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. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126264007.pdf>

González Fernández, M. D., & 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. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126264007.pdf>

González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>

Grosser, M. (1992). *Rendimiento Deportivo*. México DF: Ediciones Roca S.A.

<https://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>

Hernández Sampieri, R., & Fernández Collado, C. (2010). *METODOLOGÍA de la investigación* (Quinta edición). / INTERAMERICANA. <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Issuu. (2022). *Juegos Bolivarianos*. issuu.

https://issuu.com/teamchile_coch/docs/gui_a_issuu_valldupar/s/16102678

Lavallee, D. (2018). Engagement in Sport Career Transition Planning Enhances Performance. *Journal of Loss and Trauma*, 24(1), 1–8. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1516916>

Marín Rojas, A, Camero Reinante, Y.C, García Vázquez, L.A, & Rabassa López, M.A. (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica: Sport Detraining. One Theory Approximately. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*, https://www.researchgate.net/publication/356684044_El_desentrenamiento_deportivo_Una_aproximacion_teorica

Marin Rojas, A, Camero Reinante, Y.C, García Vázquez, L.A, Rabassa López, M.A, & Frontela López, J.A. (2021). El desentrenamiento deportivo, una alternativa vital en atletas juveniles de polo acuático de alto rendimiento. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 382-394. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7987453.pdf>

Ministerio de Salud de Colombia. (1993, octubre 4). *Resolución número 8430 de 1993*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>

Moreno, J. y González-Cutre, D. (2005). Adherencia a los programas acuáticos a través de la teoría de la autodeterminación. En Moreno, J. A. (Ed.). *II Congreso Internacional de Actividades Acuáticas*. Murcia: Instituto U.P. de Ciencias del Deporte.

<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. (2021). *Lesiones deportivas*.

National Institutes of Health. <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas>

Ortín Montero, F. J., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., & Olmedilla Zafra, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288.

<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1857.pdf>

Oulevey, M, Lavalley, D, Ojio, Y, & Kohtake, N. (2024). The design of a career transition psychological support program for retired Olympic athletes in Japan. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 7-10. 10.1016/j.ajsep.2024.01.001

Pardo, J. (2010). *Las claves del rendimiento deportivo*. <http://www.psinergika.com> Consultado 2-2-2015

Platonov, V. N. (1983). *Entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

<https://es.slideshare.net/slideshow/platonovteoriageneraldelentrenamientodeportivooolimpico/62679151>

Posada López, Z., & Vásquez López, C. (2022). Ejercicio físico durante la pandemia: una revisión sistemática utilizando la herramienta PRISMA. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i1.13721>

Rojas Moreno, J.S. (2022). La historia de los Juegos Suramericanos. Señal Colombia.

<https://www.senalcolombia.tv/deportes/historia-juegos-suramericanos>

Ronconi, A, & Alvero, J.R. (2008). Cambios fisiológicos debidos al desentrenamiento. APUNTS.

Medicina de l'esport, 192-198. 10.1016/S1886-6581(08)70099-9.

https://www.researchgate.net/publication/28238278_Cambios_fisiologicos_debidos_al_desentrenamiento

Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte.

Hallazgos, 9(18), 189-205. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Schinke R. J., Stambulova N. B., Trepanier D. & Oghene O. (2015) Psychological support for the

Canadian Olympic Boxing Team in meta-transitions through the National Team Program,

International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(1), 74-89,

<http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2014.959982>

Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. Los juegos Panamericanos.

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/los-juegos-panamericanos>

Vásquez López, C., & Posada López, Z. (2022). Salud mental y retiro deportivo en atletas Antioqueños

que participaron en Juegos Olímpicos y Juegos Paralímpicos. Revista Iberoamericana De

Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte, 11(3), 148–169.

<https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15725>

Velásquez Ríos, M. (2024). Implicaciones de la salud mental en el retiro deportivo del deporte de alto rendimiento: revisión de alcance [Tesis de Pregrado, Universidad CES].

<https://repository.ces.edu.co/handle/10946/8480>

Weinberg, R y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico.

<https://books.google.com.cu/books?id=oKxCxx5g64C&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

[se](#)

Anexos

Anexo A. GHQ

General Health Questionnaire (G.H.Q.-28 items)

Nombre Fecha.....

POR FAVOR LEER CUIDADOSAMENTE

Nos gustaría saber si Vd. ha tenido algunas molestias o trastornos y cómo ha estado de salud en las últimas semanas. Por favor conteste a TODAS las preguntas, simplemente subrayando las respuestas que a su juicio, se acercan más a lo que siente o ha sentido Vd. Recuerde que no queremos conocer los problemas que ha tenido en el pasado, sino los recientes y actuales.

Es importante que trate de responder a TODAS las preguntas. Muchas gracias por su colaboración.

ÚLTIMAMENTE

- A. 1. ¿Se ha sentido perfectamente bien de salud y en plena forma?
Mejor que lo habitual Igual que lo habitual Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual
2. ¿Ha tenido la sensación de que necesita un reconstituyente?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
3. ¿Se ha sentido agotado y sin fuerzas para nada?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
4. ¿Ha tenido la sensación de que estaba enfermo?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
5. ¿Ha padecido dolores de cabeza?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha tenido sensación de opresión en la cabeza, o de que la cabeza le va a estallar?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
7. ¿Ha tenido oleadas de calor o escalofríos?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
- B. 1. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
2. ¿Ha tenido dificultades para seguir durmiendo de un tirón toda la noche?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
3. ¿Se ha notado constantemente agobiado o en tensión?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
4. ¿Se ha sentido con los nervios a flor de piel y malhumorado?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
5. ¿Se ha asustado o tenido pánico sin motivo?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha tenido la sensación de que todo se le viene encima?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
7. ¿Se ha notado nervioso y "a punto de explotar" constantemente?
No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual

Anexo V b - 2

- C. 1. ¿Se las ha arreglado para mantenerse ocupado y activo?
 Más activo que lo Habitual Igual que lo habitual Bastante menos que lo habitual Mucho menos que lo habitual
2. ¿Le cuesta más tiempo hacer las cosas?
 Más rápido que lo habitual Igual que lo habitual Más tiempo que lo habitual habitual Mucho más tiempo que lo habitual
3. ¿Ha tenido la impresión, en conjunto, de que está haciendo las cosas bien?
 Mejor que lo habitual Aproximadamente lo mismo Peor que lo habitual Mucho peor que lo habitual
4. ¿Se ha sentido satisfecho con su manera de hacer las cosas?
 Más satisfecho Aproximadamente lo mismo que lo habitual Menos satisfecho que lo habitual Mucho menos satisfecho
5. ¿Ha sentido que está jugando un papel útil en la vida?
 Más tiempo que lo habitual Igual que lo habitual Menos útil que lo habitual Mucho menos útil que lo habitual
6. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?
 Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Mucho menos capaz que lo habitual
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar sus actividades normales de cada día?
 Más que lo habitual Igual que lo habitual Menos que lo habitual Mucho menos que lo habitual
- D. 1. ¿Ha pensado que Vd. es una persona que no vale para nada?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
2. ¿Ha venido viviendo la vida totalmente sin esperanza?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
3. ¿Ha tenido el sentimiento de que la vida no merece la pena vivirse?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
4. ¿Ha pensado en la posibilidad de "quitarse de en medio"?
 Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado
5. ¿Ha notado que a veces no puede hacer nada porque tiene los nervios desquiciados?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
6. ¿Ha notado que desea estar muerto y lejos de todo?
 No, en absoluto No más que lo habitual Bastante más que lo habitual Mucho más que lo habitual
7. ¿Ha notado que la idea de quitarse la vida le viene repetidamente a la cabeza?
 Claramente, no Me parece que no Se me ha cruzado por la mente Claramente lo he pensado

A. _____
 B. _____
 C. _____
 D. _____
 Total. _____

Anexo B. Consentimiento Informado

	<p style="text-align: center;">CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN</p>
---	--

Retiro por Lesión: Salud Física y Mental en Atletas Antioqueños que Participaron en Eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico

Nombre de los estudiantes: Katherine Graciano Valencia

Asignatura: Trabajo de Grado 1

Asesora: Zonaika Posada López

Datos de contacto: Katherine.gracianova@amigo.edu.co

Le estamos invitando a participar del proyecto de investigación **Retiro por Lesión: Salud Física y Mental en Atletas Antioqueños que Participaron en Eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico**; el objetivo del mismo Identificar los efectos en la salud física y mental que han experimentado los atletas antioqueños tras su retiro después de haber participado en eventos del ciclo olímpico y paralímpico en los últimos dos años los criterios para participar son los deportistas deben haber participado en el ciclo olímpico o paralímpico en los últimos dos años, haberse retirado a causa de una lesión deportiva y no haber contado con el adecuado acompañamiento durante su proceso de retiro. Esta investigación se desarrollará en Medellín, Antioquia.

Si acepta participar, realizaremos una encuesta estructurada que permitirá recopilar datos sociodemográficos, tales como nombre, edad, sexo, municipio de residencia, tipo de deporte practicado y categoría, además, se llevará a cabo una entrevista estructurada que incluirá preguntas específicas sobre las experiencias de los deportistas en relación con su retiro y salud mental, para proseguir con el cuestionario General Health Questionnaire (G.H.Q) diseñado para identificar posibles problemas de salud mental en individuos.

Riesgos: De acuerdo a la resolución 8430 de 1993, la presente investigación se clasifica como investigación con riesgo mínimo, ya que no se realizará intervenciones o modificaciones intencionadas de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes.

Beneficios: Los participantes no recibirán ningún beneficio económico por participar en este estudio. La participación facilitará la identificación de los problemas desencadenados tras su retiro de la práctica deportiva en su salud mental.

Costos: la participación en la investigación es voluntaria y no deberán pagar ningún dinero por la aplicación de las pruebas.

Privacidad y confidencialidad: En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible.

Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada.

Derecho a retirarse del estudio de investigación: El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación o grabaciones de audio y para decidir si continúa participando una vez acepte estar en la misma.

CONSENTIMIENTO


Jose David Toro Salazar

Yo,, acepto participar en la investigación **"Retiro por Lesión: Salud Física y Mental en Atletas Antioqueños que Participaron en Eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico"**.

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Jose David Toro Salazar

Nombre del participante.



Firma del Participante

CC. 1000751889

Marzo 19 del 2025

Fecha

Katherine G.

Firma del Investigador Principal

CC.1000.410.961

Febrero 17 del 2025

Fecha

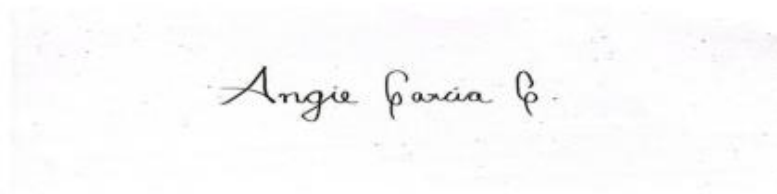
NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

CONSENTIMIENTO

Yo, Angie Paola Garcia Gamboa, acepto participar en la investigación **“Retiro por Lesión: Salud Física y Mental en Atletas Antioqueños que Participaron en Eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico”**.

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Angie Paola Garcia Gamboa
Nombre del participante.

A rectangular area containing a handwritten signature in black ink that reads "Angie Paola G.".

Firma del Participante
CC.

Fecha

Katherine G.

Firma del Investigador Principal
CC.1000.410.961

Febrero 17 del 2025 Fecha

Privacidad y confidencialidad: En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible.

Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada.

Derecho a retirarse del estudio de investigación: El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación o grabaciones de audio y para decidir si continúa participando una vez acepte estar en la misma.

CONSENTIMIENTO

Yo, Juan David Ochoa Henao, acepto participar en la investigación **“Retiro por Lesión: Salud Física y Mental en Atletas Antioqueños que Participaron en Eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico”**.

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Juan David Ochoa Henao
Nombre del participante.


Firma del Participante
CC.

12/03/2025
Fecha

Katherine G.
Firma del Investigador Principal
CC.1000.410.961

Febrero 17 del 2025
Fecha

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

Privacidad y confidencialidad: En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible.

Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada.

Derecho a retirarse del estudio de investigación: El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación o grabaciones de audio y para decidir si continúa participando una vez acepte estar en la misma.

CONSENTIMIENTO

Yo, Duvan R....., acepto participar en la investigación "**Retiro por Lesión: Salud Física y Mental en Atletas Antioqueños que Participaron en Eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico**".

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Duvan R
Nombre del participante.

[Firma]
Firma del Participante
CC.

Fecha

Katherine G.
Firma del Investigador Principal
CC.1000.410.961

Febrero 17 del 2025
Fecha

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

Privacidad y confidencialidad: En todo momento se respetará la intimidad de los participantes en la investigación, teniendo en cuenta que no se publicarán datos personales, se protegerá la información personal y custodiará la base de datos de las respuestas con el fin de no revelar información que pueda ser sensible.

Es importante que el participante tenga en cuenta que las opiniones que se tengan serán confidenciales y mantenidas en reserva. Los resultados pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero su identidad no será divulgada.


Derecho a retirarse del estudio de investigación: El participante está en plena libertad para participar o no de la investigación o grabaciones de audio y para decidir si continúa participando una vez acepte estar en la misma.

CONSENTIMIENTO

Yo, Juan... ESTEBAN... ORANGO... Zapata....., acepto participar en la investigación "Retiro por Lesión: Salud Física y Mental en Atletas Antioqueños que Participaron en Eventos del Ciclo Olímpico y Paralímpico".

Declaro que he leído y comprendido las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Juan Esteban Orango Zapata.
Nombre del participante.


Firma del Participante
CC. 1.035.876.433

13/03/2025
Fecha

Katherine G.
Firma del Investigador Principal
CC.1000.410.961

Febrero 17 del 2025
Fecha

NOTA: Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

Anexo C. Validación Cuantitativa de Contenido

VARIABLE MEDIDA	N°	ITEM	OPCIÓN DE RESPUESTA	RELEVANCIA (1 ítem = comparable y debe ser válido)				COHERENCIA INTERNA (1 ítem tiene relación íntima con la dimensión)				CLARIDAD (1 ítem es comprensible)				%
				J1	J2	J3	%	J1	J2	J3	%	J1	J2	J3	%	
Sociodemográfico	1	¿Cuál es su sexo?	Hombre Mujer No binario Prefero no responder	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	2	¿Cuántos años tiene?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	3	¿En qué municipio o ciudad reside?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	4	¿Cuál es su estrato socioeconómico?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	5	¿Qué deporte practicó?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	6	¿En qué categoría compitió?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	7	¿Cuál fue la duración de su carrera deportiva?	Menor a 5 años Entre 5 y 10 años Mayor a 10 años	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
Desentrenamiento	1	¿Realizó proceso de desentrenamiento?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	2	¿Cómo fue el proceso de desentrenamiento?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	3	¿Cuánto duró el proceso de desentrenamiento?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	4	¿Cuánto tiempo antes comenzó a realizarse el desentrenamiento?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
Lesiones	1	¿Cuáles de estas lesiones ha presentado a lo largo de su trayectoria deportiva?	Esguinces Lesión en el muñeco rotador Lesiones de rodilla Fracturas Otro, ¿Cuál?	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	2	¿Cree que estas lesiones están relacionadas con la intensidad del entrenamiento? ¿Por qué?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	3	¿Cree que estas lesiones están relacionadas con la técnica? ¿Por qué?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	4	¿Cuál fue el motivo de su retiro?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	5	¿Cuándo se retiró de su carrera deportiva?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	6	¿Cuál fue el diagnóstico inicial de la lesión que sufrió?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	7	¿La lesión se presentó de forma recurrente a lo largo de su carrera?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
Apoyo institucional	1	¿Recibió apoyo profesional después de su lesión?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	0	67%	
	1.1	¿Cuáles de estos profesionales le brindaron apoyo después de la lesión?	Psicólogo Fisioterapeuta Otro, ¿Cuál?	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	2	¿Considera que la y suficiente apoyo emocional por parte del área profesional disponible para los atletas retirados en Antioquia?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	3	¿Recibió apoyo psicológico o emocional por parte de su familia después de su retiro?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	4	¿Recibió apoyo psicológico o emocional por parte de sus amigos después de su retiro?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	5	¿Recibió apoyo psicológico o emocional por parte del entrenador posterior a su retiro?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
Salud física	6	¿Aún mantiene relación con sus compañeros de entrenamiento tras el retiro?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	1	¿Ha notado cambios en tu peso corporal o en la composición de su cuerpo después de su retiro?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	2	¿Ha presentado alguna de estas alteraciones en su estado de salud tras su retiro?	Cardíaca Respiratoria Respiratoria Metabólica Otro, ¿Cuál?	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	2.1	¿Después de cuánto tiempo comenzó a experimentar esta alteración?	Menor a 3 meses Entre 3 meses y 1 año Más de 1 año	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	3	¿Presenta alteraciones en la alimentación después del retiro?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	3.1	¿De qué manera se ha alterado su alimentación?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
Salud mental	4	¿Presenta alteraciones en el sueño?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	4.1	¿De qué manera se ha alterado sus hábitos de sueño desde que se retiró?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	1	¿Ha experimentado sentimientos de tristeza, ansiedad, pérdida de	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	1.1	¿Cuáles de estos son los problemas de salud mental más comunes que ha experimentado desde su retiro?	Depresión Ansiedad Estrés Falta de motivación	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	2	¿Siente que la lesión afectó su identidad como deportista?	SI NO	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%	
	2.1	¿De qué manera ha cambiado su identidad desde que terminó su carrera deportiva?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	0	67%	
3	¿Cuál fue el mayor desafío que enfrentó durante su transición al retiro?	Abierta	1	1	1	100%	1	1	1	100%	1	1	1	100%		
SÍNTESIS DE LOS ASPECTOS GENERALES				J1	J2	J3	%									
El instrumento tiene los constructos clave y se usó para responder las preguntas				1	0	1	67%									
Los ítems permitieron lograr los objetivos				1	1	1	100%									
Los ítems están bien elaborados en términos de claridad y coherencia				1	1	1	100%									
El número de ítems es suficiente para recoger la información				1	1	1	100%									
El instrumento es:				1	1	1	100%									