

PROPUESTA DE TRABAJO DE FIN DE GRADO

(Para llenar esta ficha es imprescindible haber leído la Guía de TFG para el alumno/a)

-Apellidos y nombre del alumno/a: Malena Rodríguez-Rovira

-Curso: 5º Doble Grado en Psicología y Administración y Dirección de Empresas

-Apellidos y nombre del tutor: Carlos Diaz Rodríguez

a) Título de la propuesta de TFG (provisional).

Consecuencias psicológicas en los deportistas universitarios tras finalizar su etapa deportiva en la universidad

b) Una vez leída la Guía de TFG para el alumno/a, señala de forma clara cuál es el objetivo u objetivos a los que vas a tratar de dar respuesta en tu TFG.

El objetivo principal del TFG es analizar las consecuencias psicológicas que afrontan los deportistas universitarios al finalizar su etapa competitiva y académica, centrándose en los procesos de pérdida de identidad, ansiedad, depresión y adaptación a la vida civil o profesional.

Objetivos específicos:

1. Examinar la prevalencia y naturaleza de los síntomas de ansiedad y depresión en ex deportistas universitarios.
2. Explorar los factores psicológicos y contextuales asociados al malestar durante la transición postdeportiva.
3. Analizar el papel de la identidad atlética, la fatiga y el burnout en la adaptación al entorno no competitivo.
4. Identificar las carencias institucionales en el apoyo psicológico durante y después de la etapa universitaria.

b) Justifica el motivo de los objetivos planteados en la pregunta anterior (máximo 1000 palabras). Para justificar dichos objetivos debes hacer una breve revisión de la literatura.

La finalización de la etapa deportiva universitaria supone una transición crítica que puede tener un impacto significativo en la salud mental de los deportistas. Las investigaciones recientes apuntan a una alta prevalencia de trastornos emocionales, particularmente ansiedad y depresión, entre exatletas que afrontan el final de su carrera competitiva.

Runacres y Marshall (2024), en una revisión sistemática y metaanálisis con más de 24.000 exdeportistas, evidencian que la prevalencia de ansiedad y depresión es más del doble que en la población general, con ratios de prevalencia de 2.08 y 2.58 respectivamente. Los autores atribuyen este incremento al estrés competitivo, las lesiones y la pérdida de propósito vital tras la retirada. Además, destacan la escasez de estudios centrados en mujeres y la necesidad de políticas deportivas que ofrezcan apoyo psicológico a largo plazo.

En línea con estos resultados, Simon et al. (2021) realizaron un seguimiento de cinco años a exdeportistas de la NCAA División I, constatando un empeoramiento progresivo de la calidad de vida y de la salud mental en comparación con personas no deportistas. Los exatletas presentaron mayores niveles de fatiga, dolor, depresión y limitaciones físicas, lo que refuerza la idea de que las secuelas del deporte competitivo perduran en el tiempo y afectan tanto al bienestar físico como psicológico.

Por su parte, Stavitz et al. (2025) abordaron el fenómeno desde un enfoque cualitativo con exatletas de División III, identificando como factores determinantes el burnout, la pérdida de identidad y la falta de apoyo institucional. Los participantes describieron estrés, desequilibrio entre las exigencias académicas y deportivas, y una sensación de vacío tras abandonar el deporte. El estudio resalta la necesidad de fortalecer los recursos de salud mental y de combatir el estigma, especialmente entre los atletas masculinos.

De forma complementaria, Shinnick y Filho (2024) exploraron la relación entre identidad atlética, malestar psicológico y resiliencia, hallando que una identidad deportiva muy marcada se asocia con mayor vulnerabilidad emocional tras la retirada, mientras que la resiliencia actúa como factor protector frente a la ansiedad y la depresión.

En conjunto, estos estudios demuestran que la retirada deportiva no solo implica un cambio físico o profesional, sino una reconfiguración profunda de la identidad y del bienestar psicológico. Este trabajo pretende integrar la evidencia empírica reciente para comprender mejor las consecuencias psicológicas de esta transición y proponer pautas de prevención e intervención desde la psicología del deporte y la salud.

c) ¿Cómo estructurarías tu trabajo? Incluye los epígrafes más importantes y señala brevemente qué información incluirías en ellos.

1. Introducción

Se presentará el contexto del deporte universitario y el problema de investigación: las consecuencias psicológicas que afrontan los deportistas tras finalizar su etapa competitiva.

Se explicará la relevancia del estudio, los objetivos generales y específicos, y la justificación teórica del tema en el marco de la psicología del deporte y la salud mental.

2. Marco teórico

El marco teórico se centrará en el estudio de la transición deportiva como proceso psicológico de cambio y adaptación, abordando los principales modelos explicativos (Schlossberg, 1981; Stambulova, 2003) y conceptos clave como identidad atlética, resiliencia, burnout y apoyo social. Se analizará cómo la finalización de la carrera deportiva universitaria puede generar desequilibrios emocionales, pérdida de rol y vulnerabilidad ante la ansiedad o la depresión, así como los factores protectores que favorecen una adaptación saludable. Este apartado servirá para contextualizar la literatura empírica reciente sobre salud mental y bienestar en deportistas tras su retirada competitiva.

3. Metodología

El presente trabajo adoptará una metodología de revisión narrativa de la literatura científica, centrada en el análisis de estudios recientes sobre las consecuencias psicológicas de la retirada deportiva y la transición postuniversitaria en deportistas de alto rendimiento. Se incluirán investigaciones empíricas, revisiones sistemáticas y estudios cualitativos que aborden variables como identidad atlética, ansiedad, depresión, resiliencia y apoyo institucional. Entre ellas se encuentran las aportaciones de Runacres y Marshall (2024), Simon et al. (2021), Stavitz et al. (2025) y Shinnick y Filho (2024), junto con otros trabajos complementarios que permiten identificar los principales factores de riesgo y protección implicados en la adaptación psicológica tras la retirada deportiva.

4. Resultados o síntesis de la evidencia

A través de la revisión de la literatura, se espera identificar los principales factores psicológicos implicados en la transición postuniversitaria de los deportistas, analizando tanto los riesgos emocionales (ansiedad, depresión, pérdida de identidad) como los factores protectores (resiliencia, apoyo social y acompañamiento institucional). La síntesis de los estudios permitirá establecer un marco explicativo que sirva como base para proponer estrategias de intervención y prevención orientadas a mejorar la adaptación psicológica tras la retirada deportiva.

5. Discusión

Se interpretarán los resultados a la luz de los modelos teóricos sobre identidad atlética y transición psicológica. Se discutirán similitudes y diferencias entre los estudios, se analizarán las limitaciones de la literatura actual y se reflexionará sobre las implicaciones clínicas y educativas para la psicología aplicada al deporte universitario. Se sintetizarán las principales conclusiones derivadas del análisis y se propondrán estrategias para la prevención y el acompañamiento psicológico de deportistas en proceso de retirada.

6. Referencias bibliográficas

Se incluirán todas las referencias citadas en formato APA (7^a edición), limitadas a los cuatro artículos analizados.

d) Indica las referencias bibliográficas que has utilizado para elaborar esta ficha siguiendo las normas APA (7^a edición).

Runacres, A., & Marshall, Z. A. (2024). *Prevalence of anxiety and depression in former elite athletes: A systematic review and meta-analysis*. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(e001867). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001867>

Simon, J. E., Lorence, M., & Docherty, C. L. (2021). *Health-related quality of life in former National Collegiate Athletic Association Division I athletes compared with noncollegiate athletes: A 5-year follow-up*. *Journal of Athletic Training*, 56(3), 331–338. <https://doi.org/10.4085/107-20>

Shinnick, R., & Filho, E. (2024). *The relationship between demographic factors, psychological distress, resilience, and athletic identity in collegiate student-athletes*. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 103–108.

Stavitz, J., Porcelli, R., Block-Lerner, J., Marks, D. R., & Katzman, H. (2025). *Burnout, identity loss and institutional gaps: A qualitative examination of sport discontinuation among NCAA Division III athletes*. *Sports*, 13(116). <https://doi.org/10.3390/sports13040116>