



Artículo Investigación

# Bienestar psicológico, preparación para el retiro y vínculo deportivo en nadadores de la selección nacional cubana

**Psychological well-being, retirement preparation and Sports-related connection in swimmers of Cuban national team**

**Bem-estar psicológico, preparação para a aposentadoria e conexão esportiva em nadadores da seleção cubana**

Scull-Ortiz, Aroldo B.<sup>1</sup>; García-Ucha, Francisco E.<sup>2</sup>; Cañizares-Hernández, Marta<sup>3</sup>; Millán-Caballero, Rafael<sup>4</sup> & Rodríguez-González, Mayda A.<sup>5</sup>

---

Scull-Ortiz, A. B., García-Ucha, F. E., Cañizares-Hernández, M., Millán-Caballero, R. & Rodríguez-González, M. A.

Bienestar psicológico, preparación para el retiro y vínculo deportivo en nadadores de la selección nacional cubana.

*Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(2), julio-diciembre, 1-10. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.2.7>

## RESUMEN

Se presenta un estudio descriptivo que tuvo como objetivo comprobar si los nadadores retirados de la selección nacional cubana que fueron preparados para el retiro y mantienen vínculo deportivo, tienen una mejor percepción de bienestar psicológico. La muestra estuvo integrada por 31 nadadores a quienes se les aplicó un cuestionario que permitió conocer su percepción acerca de las variables investigadas, principalmente los ítems relacionados con el bienestar psicológico. Se aplicó el método de expertos para la selección de los ítems del bienestar psicológico, así como el método estadístico Alfa de Cronbach. Para el análisis de datos se utilizó la Prueba T-Student para muestras independientes previa verificación de normalidad aplicando el test Shapiro Wilk. Como resultados se obtuvo que, existen diferencias significativas en la percepción de bienestar psicológico de los nadadores que fueron preparados para el retiro y los que no; así como en los que mantienen vínculo deportivo y los que no lo mantienen. El estudio concluye que, tanto la preparación para el retiro como el vínculo deportivo, son factores que inciden positivamente en el bienestar psicológico de los deportistas. Esta información orienta a entidades deportivas y otras implicadas a diseñar estrategias de intervención para los atletas retirados, que incluyan acciones que integren los factores relacionados.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico; Retiro deportivo; Vínculo deportivo.

---

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Departamento Ciencias Aplicadas, Cuba.

<https://orcid.org/0000-0001-5661-6996>, [benignoso@uccfd.cu](mailto:benignoso@uccfd.cu).

<sup>2</sup> Centro de Investigaciones del Deporte Cubano, Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-3858-8044>, [enriquepsicologo-giasol@gmail.com](mailto:enriquepsicologo-giasol@gmail.com).

<sup>3</sup> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Cuba. <https://orcid.org/0000-0001-9504-9779>, [marticainder@gmail.com](mailto:marticainder@gmail.com).

<sup>4</sup> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad Deportes, Cuba.

<https://orcid.org/0000-0001-7413-7518>, [micara81@gmail.com](mailto:micara81@gmail.com).

<sup>5</sup> Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Departamento Ciencias Aplicadas, Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-6346-7033>, [maydagustinar60@gmail.com](mailto:maydagustinar60@gmail.com).

## ABSTRACT

A descriptive study was conducted with the objective of determining whether retired swimmers from the Cuban national team who were prepared for sport retirement and maintained a sports-related connection had a better perception of psychological well-being. The sample comprised 31 swimmers who were administered a questionnaire to assess their perception of the researched variables, with a primary focus on items related to psychological well-being. The expert method was employed to the selection of the psychological well-being items, as well as the Cronbach's Alpha statistical method. For data analysis, the Student's *t*-test for independent samples was used after verification of normality by applying the Shapiro Wilk test. As a result, Athletes who had undergone sport retirement preparation and maintained a sports-related connection exhibited a significantly higher perception of psychological well-being. Especially, these athletes had a higher score in psychological well-being items. The study concludes that sport retirement preparation and maintaining sports-related connection positively influence the psychological well-being on retired athletes. This information guides sport organizations and other relevant entities to design strategies aimed to improve athletes' quality of life based on these factors.

**Keywords:** Psychological well-being; Sport retirement; Sports-related connection.

## RESUMO

Apresenta-se um estudo descritivo que teve como objetivo verificar se os nadadores da seleção cubana que se prepararam para a aposentadoria e mantemem uma conexão relacionada ao esporte tem melhor percepção do bem estar psicológico. A amostra foi constituída por 31 nadadores aos quais foi aplicado um questionário que permitiu conhecer a sua percepção sobre as variáveis investigadas, principalmente os itens relacionados com o bem-estar psicológico. Para seleção dos itens de bem-estar psicológico foi aplicado o método expert, bem como o método estatístico Alfa de Cronbach. Para análise dos dados foi utilizado o Teste T de Student para amostras independentes após verificação da normalidade com teste de Shapiro Wilk.. Como resultados obteve-se que os atletas com ligação desportiva e preparação para a reforma apresentaram uma percepção de bem-estar psicológico significativamente superior á dos restantes atletas. Atletas que estavam preparados para a aposentadoria e mantinham vínculo esportivo obtiveram pontuações mais altas nos itens de bem-estar psicológico. O estudo conclui que tanto a preparação para a reforma como o vínculo desportivo são fatores que influenciam positivamente o bem-estar psicológico dos atletas. Estas informações orientam entidades desportivas e demais envolvidas no desenho de estratégias de intervenção para atletas aposentados, que incluem ações que integram fatores relacionados.

**Palavras-chave:** Bem-estar psicológico; Aposentadoria esportiva; Conexão esportiva.

## INTRODUCCIÓN

Los deportistas de élite, después de un tiempo en el más alto nivel, se retiran del deporte debido a la disminución de sus resultados, cansancio, lesiones, situaciones personales, entre otros aspectos que los conducen a tomar esta decisión. Aunque el retiro es considerado como una transición en la carrera deportiva e identificado como un proceso derivado de la lógica de desarrollo del deportista (Jordana et al., 2017), constituye una etapa difícil en la que los y las deportistas pueden experimentar una sensación de vacío, soledad y desorientación (Ortega, 2006, abril 16, como se citó en García et al., 2009) que puede afectar su salud y, en general, su calidad de vida.

González Echeverry et al. (2022) exponen la necesidad de proyectos, intervenciones e investigaciones con una visión integradora del deporte y del trabajo cooperado entre varios factores sociales, en aras de mejorar la calidad de vida de los deportistas retirados. Otras investigaciones, como las realiza-

das por García et al. (2009) y Vidaurreta & Rojas (2015), resaltan la importancia de conocer y darle seguimiento al estado de salud de los deportistas retirados, teniendo en cuenta los niveles de estrés a los que son sometidos durante su carrera activa y el cambio drástico que se produce en sus vidas al abandonar el deporte.

Se coincide con Piñeiro-Cossio et al. (2023) y Araujo-Fernandes et al. (2024) en valorar el estado de salud de las personas como una dimensión amplia que integra lo físico, mental y social, incluyendo el bienestar psicológico. Es por ello que, como parte integrante del estado de salud de los y las deportistas retirados, es importante conocer su estado de salud mental y, específicamente, su bienestar psicológico.

Las concepciones sobre el bienestar psicológico y la forma de evaluarlo, según Ryff (2014), han evolucionado desde un enfoque centrado en la felicidad, satisfacción con la vida y afectividad, hacia la consideración de las percepciones de las personas en relación con otras características esenciales del bienestar, como la autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, relaciones positivas, propósitos y autoaceptación. Estos aspectos fueron considerados por Ryff (1989) para elaborar un instrumento ampliamente utilizado y versionado, que permite conocer el nivel de bienestar psicológico de los sujetos en un contexto específico. Para el sector deportivo, Piñeiro-Cossio et al. (2023) desarrollaron y validaron una escala de bienestar psicológico basada en la teoría de Ryff (2014).

En general, son conocidos los beneficios de la actividad física y su entorno para el bienestar psicológico de quienes la practican (González Hernández, 2011; Batista et al., 2022; Fernández Argüelles et al., 2023; Araujo-Fernandes et al., 2024), así como las afectaciones psicológicas que pueden provocar en los y las deportistas situaciones inesperadas en su preparación, como fue el caso del aplazamiento de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (Zamora-Solé et al., 2020; Bennet et al., 2022). Sin embargo, se necesitan investigaciones orientadas a conocer cómo los deportistas perciben su estado de bienestar psicológico una vez retirados de la élite deportiva, como base para trazar estrategias de intervención.

Es por ello que, además del conocimiento del bienestar psicológico de los y las deportistas que abandonan el alto rendimiento, se necesita información sobre otras variables importantes, como el vínculo deportivo (más allá del acto de practicar algún tipo de actividad física) y la forma en que los y las deportistas han llegado a la transición del estado activo al retiro. Estos elementos permiten orientar mejor el trabajo hacia la búsqueda del mejoramiento de la calidad de vida de las personas (Torregrossa et al., 2015; Willard & Lavallee, 2016; Jordana et al., 2017; González Echeverry et al., 2022).

Precisamente, la investigación realizada defendió la tesis de que la preparación adecuada para el retiro y el mantenimiento del vínculo deportivo están relacionados con el nivel de bienestar psicológico de los y las deportistas retirados de la élite competitiva. Esta relación permite orientar con más precisión las estrategias de intervención que incluyan a entrenadores, directivos, médicos del deporte, psicólogos y todo el personal relacionado con estos deportistas.

En Cuba, la natación se inicia entre los cinco y siete años. Quienes practican este deporte en el país, desde edades muy tempranas, se rigen por altas exigencias de entrenamiento y competencias que, en la mayoría de los casos, provoca que los y las nadadoras se retiren muy jóvenes y enfrenten un proceso complejo para el cual, en muchos casos, no han sido debidamente preparados.

Esta situación originó como problema de investigación la necesidad de conocer si la preparación para el retiro y el mantenimiento del vínculo deportivo son factores que brindan una mejor percepción de bienestar psicológico en deportistas retirados. Se determinó como contexto específico a los y las nadadoras de la selección nacional cubana. El objetivo fue comprobar si la preparación para el retiro y el mantenimiento del vínculo deportivo son factores que brindan una mejor percepción de bienestar psicológico en jóvenes retirados de la selección cubana de natación.

## MÉTODOS

La investigación tuvo un carácter descriptivo, orientada a comprobar la hipótesis de que la preparación para el retiro y el vínculo deportivo son factores que brindan una mejor percepción de bienestar psicológico en los y las deportistas retirados. Metodológicamente, se diseñó en dos etapas: la elaboración y aplicación del instrumento, y el procesamiento y análisis de los resultados.

### Participantes

Participaron 31 nadadores (N = 31) retirados de la selección nacional cubana, quienes en todo momento estuvieron informados sobre su participación y el aporte que realizarían a la investigación. Los criterios de inclusión fueron: haber pertenecido a la selección nacional de natación de Cuba, haberse retirado en los últimos cuatro años de la vida activa en la natación y mostrar disposición a participar en la investigación. La lista de posibles participantes fue proporcionada por la Federación Cubana de Natación, que tiene entre sus líneas de trabajo la atención a nadadores retirados, el desentrenamiento de estos sujetos y el mejoramiento de su calidad de vida. La Tabla 1 presenta las características de la muestra utilizada, basada en sus medias generales.

**Tabla 1.**  
*Características generales de la muestra*

N	Género		Edad	Años en natación	Edad de retiro	Años de retiro
	M	F				
31	14	17	22,6	12,4	20,4	2,53

### Variables de estudio

1. Bienestar psicológico: Basado en la multidimensionalidad de esta variable (Ryff, 1989), se midió la percepción de bienestar psicológico de los y las nadadoras desde las dimensiones de autoaceptación y propósito. Los ítems de cada dimensión fueron adaptados de la escala de bienestar psicológico (Ryff, 1989). Para la selección de los ítems, se contó con la participación de siete expertos con experiencia profesional en la psicología del deporte, vinculación con las selecciones nacionales de deportes acuáticos y experiencia en la orientación psicológica asociada al desentrenamiento deportivo.
2. Preparación para el retiro: Se evaluó desde la percepción que tuvieron los y las nadadoras sobre su preparación para el retiro desde la etapa activa. A los sujetos se les preguntó únicamente si consideraban que fueron preparados para el retiro o no.

3. Vínculo deportivo: Relacionado con el mantenimiento de la relación de los sujetos con el deporte (si continúan practicando natación, realizando arbitraje, estudiando una carrera deportiva, visitando las sedes de entrenamiento, entre otros aspectos). Al igual que en la variable anterior, se les preguntó a los nadadores si mantenían o no algún vínculo deportivo.

### **Instrumento**

Se aplicó un cuestionario que midió, en primer lugar, variables sociodemográficas presentadas en la Tabla 1: género, edad, años en la natación, edad de retiro y años desde el retiro. Posteriormente, se les preguntó a los nadadores si fueron preparados para el retiro o no, y si mantienen o no algún vínculo deportivo.

El cuestionario finalizó con los ítems que midieron el bienestar psicológico. Estos ítems consistieron en frases cortas que los nadadores evaluaron en una escala tipo Likert de cinco categorías: "muy en desacuerdo", "un poco en desacuerdo", "de acuerdo", "bastante de acuerdo" y "muy de acuerdo". Para su procesamiento, las categorías fueron codificadas con valores entre uno y cinco, desde "muy en desacuerdo" (1) hasta "muy de acuerdo" (5). En los casos de frases negativas (ítems 3, 5, 10, 12, 13, 14 y 17), los valores fueron invertidos, asignando "muy en desacuerdo" (5) y "muy de acuerdo" (1). De esta forma, se obtuvo una escala cuya suma máxima sería 100 puntos (20 ítems de cinco puntos cada uno) y un mínimo de 20 puntos (20 ítems de un punto cada uno).

### **Procedimientos estadísticos**

Se calculó el Alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna de los ítems de la escala de bienestar psicológico. Teniendo en cuenta la diversidad del contenido de los ítems, la evaluación se realizó en función de las dimensiones de autoaceptación (ítems 1, 2, 6, 8, 12, 15, 17, 18, 19 y 20) y propósito (ítems 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14 y 16).

En cuanto a la estadística descriptiva, se calcularon la media de los puntos del cuestionario, así como la moda de las variables "vínculo deportivo" y "preparación para el retiro", para identificar a los y las nadadoras que respondieron afirmativa o negativamente.

Se utilizó el procedimiento estadístico de Shapiro-Wilk para comprobar si la escala de bienestar psicológico presentaba una distribución normal. Además, se aplicó la prueba T-Student para muestras independientes, lo que permitió comprobar la hipótesis nula de semejanza entre las medias de la escala de bienestar psicológico de los y las nadadoras que no tuvieron preparación para el retiro y los que sí la tuvieron, así como entre quienes mantenían o no un vínculo deportivo. En ambos casos, el nivel de significación asumido para la prueba fue de 0.05.

Los datos originales fueron registrados en una hoja de cálculo Excel y, para su procesamiento, se exportaron al software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versión 20.0.

## RESULTADOS

Este apartado resume los principales resultados de la investigación: la fiabilidad del instrumento, las medias y modas generales, la desviación típica, así como los resultados de la prueba T para muestras independientes.

La Tabla 2 presenta los resultados de fiabilidad de la escala de bienestar psicológico, obtenidos mediante el estadístico Alfa de Cronbach para cada dimensión.

**Tabla 2.**  
*Resultados de la prueba Alfa de Cronbach.*

Dimensión autoaceptación		Dimensión propósitos	
Alfa de Cronbach	N ítems	Alfa de Cronbach	N ítems
,636	10	,622	10

Wadkar et al. (2003) plantean que valores del Alfa de Cronbach entre 0.6 y 0.7 se consideran aceptables. Por lo tanto, los ítems de la escala de bienestar psicológico en sus dos dimensiones tienen consistencia interna para el contexto en el que fueron evaluados.

La Tabla 3 presenta la media, desviación típica y significación de la prueba de bondad de ajuste de la escala de bienestar psicológico, así como la cantidad de nadadores (basado en la moda) que fueron preparados para el retiro o no, y aquellos que tienen o no vínculo deportivo. **Las Tablas 3, 4 y 5 muestran los resultados de la prueba T para muestras independientes.**

**Tabla 3.**  
*Estadísticos generales: media de la escala, desviación típica, Shapiro-Wilk, moda de los sujetos según su preparación para el retiro y vínculo deportivo.*

Escala de bienestar		Shapiro-Wilk	Preparación para el retiro		Vínculo deportivo	
Media	Desviación típica		Sí	No	Sí	No
65,77	+/-4,842	,410	17	14	18	13

**Tabla 4.**  
*Resultados de la prueba T para muestras independientes: preparación para el retiro y bienestar psicológico.*

Preparación para el retiro	N	Media	Desviación típica.	Prueba T	Significación bilateral
Sí	17	68,71	3,531	4,970	,000
No	14	62,21	3,725		

**Tabla 5.**  
*Resultados de la prueba T para muestras independientes: vínculo deportivo y bienestar psicológico.*

Vínculo deportivo	N	Media	Desviación típica.	Prueba T	Significación bilateral
Sí	18	68,78	3,457	5,960	,000
No	13	61,62	3,070		

Basado en los resultados mostrados en las Tablas 3, 4 y 5 (nivel de significación = 0.000), se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa; por lo tanto, existen diferencias significativas entre las medias de la escala de bienestar psicológico de los nadadores que no tuvieron preparación para el retiro y los que sí la tuvieron, así como entre quienes mantienen un vínculo deportivo y quienes no lo mantienen.

## DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación confirmaron la hipótesis de que la preparación para el retiro y el mantenimiento del vínculo deportivo son variables que influyen positivamente en la percepción del bienestar psicológico de los nadadores retirados del alto rendimiento. Aquellos practicantes que fueron preparados para el retiro y mantienen un vínculo deportivo mostraron una mejor percepción de bienestar psicológico, según los ítems evaluados.

En cuanto a la preparación de los deportistas para el retiro como factor que favorece el bienestar psicológico, los resultados coinciden con autores como Torregrossa et al. (2015) y González Echeverry et al. (2022), quienes enfatizan la necesidad de preparar a los deportistas para el retiro desde su etapa activa, estimular conductas resilientes y desarrollar mecanismos de afrontamiento psicológico para enfrentar las adversidades con menor trauma, orientándose hacia otras actividades (Cañizares et al., 2022). Por su parte, Jordana et al. (2017), basados en las tendencias generales de la revisión bibliográfica sobre el tema, identifican la planificación del retiro y la concepción procesal de esta etapa como factores que facilitan la orientación de los deportistas hacia otras profesiones y les ayudan a enfrentar los cambios bruscos en sus vidas tras abandonar la alta competición. La adaptación al nuevo contexto exige el desarrollo y la optimización de cualidades protectoras que contribuyan al ajuste armónico de la personalidad ante las nuevas realidades y exigencias.

Sin embargo, además de orientar a los practicantes hacia otras tareas o profesiones, el estudio realizado confirmó que el vínculo deportivo es otro factor que contribuye al bienestar psicológico de los deportistas. Por lo tanto, debe considerarse también el mantenimiento de los deportistas en la actividad que más conocen. Por ejemplo, el estudio de una carrera deportiva o una relacionada con este sector, la superación profesional y académica, el arbitraje, la labor de entrenador, la asesoría o el activismo, e incluso la participación en competiciones de bajo nivel.

En este sentido, el desentrenamiento es un proceso importante que ayuda a mantener a los deportistas vinculados al deporte, ya que la realización de actividad física para el mantenimiento de su salud biológica, psicológica y social (García et al., 2009; Vidaurreta & Rojas, 2015; Araujo-Fernandes et al., 2024) puede orientarles hacia otras actividades y profesiones deportivas más allá de la práctica directa, como es el caso de Lima (2021), quien presentó resultados positivos con el uso de técnicas de relajación para el bienestar de deportistas de alto rendimiento.

Corresponde a las instituciones deportivas y sociales, relacionadas con la calidad de vida de los deportistas que abandonan el alto rendimiento (Yoshida et al., 2006; García et al., 2009; Vidaurreta & Rojas, 2015; González Echeverry et al., 2022), considerar la preparación para el retiro y el mantenimiento del vínculo deportivo como factores que contribuyen al bienestar psicológico de los atletas.

El estudio se centró en relacionar las variables de preparación para el retiro y vínculo deportivo con el bienestar psicológico de los deportistas retirados de la alta competición. Al demostrarse esta relación, se proporciona información valiosa para que las instituciones implicadas diseñen estrategias de intervención. Como limitaciones, se señala que la muestra pertenece a un solo deporte, por lo que en otros contextos deportivos podrían obtenerse resultados diferentes. Otra limitación es que, dado que el bienestar psicológico tiene un carácter multidimensional, el estudio se basó en la preparación para el retiro y el vínculo deportivo, dejando sin evaluar otras variables que podrían influir en el bienestar psicológico de los deportistas. Estas limitaciones motivan nuevas investigaciones sobre el tema que puedan mostrar resultados adicionales y líneas de trabajo más integradoras.

## CONCLUSIÓN

Conocer el estado de bienestar psicológico de los deportistas retirados de la alta competición y su relación con otros factores debe ser una prioridad en la atención a este tipo específico de población. El estudio confirmó que la preparación para el retiro y el mantenimiento del vínculo deportivo son factores que permiten a los nadadores retirados tener una mejor percepción de bienestar psicológico. Estos resultados orientan a las entidades deportivas y sociales implicadas en el diseño de estrategias de intervención dirigidas a mejorar la calidad de vida de estas personas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araujo-Fernandes, J. S., de-Paula, R., Amaro-Camilo, M. L., Sordi, A. F., Costa-Ferreira, W., Westphal-Nardo, G., Nardo-Junior, N., & Magnani Branco, B. H. (2024). Effects of a Multi-professional Intervention on Quality of Life of Women with Obesity Post-Covid-19: A Pragmatic Trial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(1), enero-junio, 1-15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.4>
- Batista, M., Vitorino, G., Honório, S., Santos, J., Serrano, J., & Petrica, J. (2022). Preditores motivacionais de bem-estar subjetivo em adultos ativos praticantes de ginásio. *E-balonmano.com*, 18(2), 149-160. <https://doi.org/e-balonmano.com>
- Bennett, E. V., Trainor, L. R., Bundon, A. M., Tremblay, M. Mannella, S., & Crocker, P. R.E. (2022). From “blessing in disguise” to “what do I do now?”: How Canadian Olympic and Paralympic hopefuls perceived, experienced, and coped with the postponement of the Tokyo 2020 Games. *Psychology of Sport and Exercise*, 62, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102246>
- Cañizares, M., & Huie, M. (2022). Injuries and psychological resilience in elite Cuban athletes. En A. M. Columbus (Ed), *Advances in Psychology Research*. (Vol. 149), Capítulo 8. Nova Science publishers.
- Fernández-Arguelles, D., Sánchez-Oliva, D., Cecchini-Estrada, J. A., & Fernández-Rio, J. (2023). Longitudinal associations between physical activity and mental health in adolescents. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 71(19), 16-28. <https://doi.org/10.5232/ricyde2023.07102>



Scull-Ortiz, A. B., García-Ucha, F. E., Cañizares-Hernández, M., Millán-Caballero, R. & Rodríguez-González, M. A. Bienestar psicológico, preparación para el retiro y vínculo deportivo en nadadores de la selección nacional cubana. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(2), julio-diciembre, 1-10. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.2.7>

García, O., Cancela, J. M., Oliveira, E., & Mariño, R. (2009). ¿Es compatible el máximo rendimiento deportivo con la consecución y mantenimiento de un estado saludable del deportista? *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(5), 19-31. <https://doi.org/10.5232/ricyde2009.014.03>

González Echeverry, J., Posada López, Z., Valencia Barco, L., Valencia Caicedo, M.C., & Vásquez López, C. (2022) Procesos de transición hacia el retiro deportivo: una revisión sistemática usando la herramienta Prisma. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 11(3), 189-211. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15708>

González Hernández, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7(Suppl.), 75-80. <http://ojs.e-balonmano.com/index.php/revista/article/view/77/70>

Jordana, A., Torregrossa, M., Ramis Laloux, Y., & Latinjak, A. T. (2017). Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(4), 68-74. <https://doi.org/journalofsportpsychology>

Lima, A. C. (2021). Respuestas a la sesión de relajación: investigaciones en el deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 22(2), julio-diciembre, 1-14. <http://doi.org/10.29035/rcaf.22.2>

Ortega, P. (2006, Abril 16). Reportaje:DEPORTISTAS ¿Qué hay el día después de la medalla? Vértigo. *El País*. [https://elpais.com/diario/2006/04/16/domingo/1145159556\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2006/04/16/domingo/1145159556_850215.html)

Piñeiro-Cossio, J., Pérez-Ordaz, R., Bermejo-Martínez, G., Alcaraz-Iborra, M., & Nuviala, A. (2023). Development and validation of a scale to assess Psychological Well-being in physical activity and sports: The PWBPA scale. *Retos*, 49, 401-407. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97623>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Torregrossa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>

Vidaurreta Lima, L., & Rojas Vidaurreta, L. (2015). Desentrenamiento deportivo en Cuba: en busca de un retiro psicológicamente saludable. *Revista Cubana de Medicina Deportiva y Cultura Física*, 10(1), 1-9. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/4410>

Wadkar, S. K., Singh, K., Shakravarty, R., & Argrade, S. D. (2016). Assessing the reliability of attitude scale by Cronbach's Alpha. *Journal of Global Communication*, 9(2), 113-117. <https://doi.org/10.5958/0976-2442.2016.00019.7>

Scull-Ortiz, A. B., García-Ucha, F. E., Cañizares-Hernández, M., Millán-Caballero, R. & Rodríguez-González, M. A. Bienestar psicológico, preparación para el retiro y vínculo deportivo en nadadores de la selección nacional cubana. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(2), julio-diciembre, 1-10. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.2.7>

Willard, V. C., & Lavalley, D. (2016). Retirement experiences of elite ballet dancers: Impact of self-identity and social support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 266-279. <https://doi.org/10.1037/spy0000057>

Yoshida, A., Saeki, T., Kuomo, I., Tashima, K., Kiku, K., & Ohashi, M. (2006). A study of second career establishment for top athletes. *Bulletin of institute of health and sport sciences, university of Tsukuba*, 29(1), 87-95.

Zamora-Solé, R., Alcaraz, S., Regüela, S., & Torregrossa, M. (2022). Vivencias de aspirantes olímpicas en la disrupción del ciclo Olímpico Tokio 2020. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.01)

### Dirección para correspondencia

**Benigno Scul, Aroldo**

Máster en Ciencias del Entrenamiento Deportivo

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Departamento Ciencias Aplicadas

Cuba

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5661-6996>

Correo electrónico: [benignoso@uccfd.cu](mailto:benignoso@uccfd.cu)

Fecha de recepción: 03-10-2023

Fecha de aceptación: 09-07-2024



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons  
Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.