

Adulthood emergent and changes in sports participation

La adultez emergente es un marco de desarrollo entre la adolescencia y la adultez que destaca la exploración de identidades y proyectos. Su comparación con carreras deportivas permite examinar cómo se cruzan decisiones vitales y transiciones de participación, sin equiparar ambos procesos.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Desarrollo, deporte juvenil y familia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5332 palabras de cuerpo

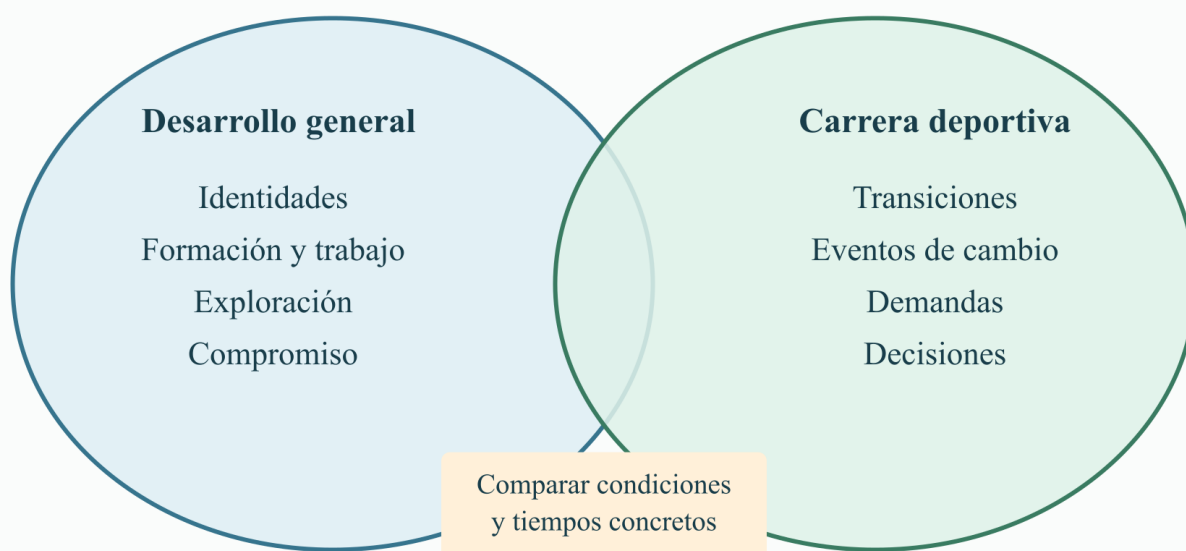
Resumen

La adultez emergente reúne preguntas sobre identidad, formación, trabajo y relaciones en un período de trayectorias diversas. Esta lectura presenta sus bases generales y las compara con las transiciones de carrera deportiva descritas por Samuel. Distingue exploración y compromiso, contenido de las metas y motivos para perseguirlas, cambios previstos y acontecimientos inesperados. Examina cómo pueden coincidir nuevas demandas competitivas, estudios, movilidad y decisiones sobre participación. Los estudios educativos y de relaciones permanecen en sus poblaciones originales; los ejemplos deportivos añadidos se identifican como hipotéticos. La adaptación se analiza separando estrategias, satisfacción y resultados. Un caso permite organizar alternativas sin anticipar su desenlace. Las cinco preguntas del capítulo deportivo se conservan como agenda de investigación, junto con criterios para seguir trayectorias y evaluar apoyos.

Palabras clave: adultez emergente; participación deportiva; identidad; exploración vocacional; transiciones de carrera; carrera dual; adaptación

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/adulthood-emergent-and-changes-in-sports-participation-deportiva.html>

Dos perspectivas para una misma trayectoria



Marcos comparados; las edades no describen por sí solas una transición.

[Inferencia] Comparación conceptual de las bases generales y deportivas. El encuentro de ambos marcos plantea preguntas situadas; no representa equivalencia de poblaciones ni resultados. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Catherine F. Ratelle y Frédéric Guay (2023); Roy David Samuel (2021).

Dos procesos que se cruzan

La adultez emergente es un marco para comprender el período entre la adolescencia y la adultez en el que muchas personas exploran quiénes son, qué formación desean y hacia dónde orientar su vida. Ratelle y Guay describen su extensión desde los últimos años de la adolescencia hasta mediados de la veintena. Señalan cinco características: exploración de identidad, inestabilidad, atención al propio proyecto, sensación de estar entre etapas y optimismo. El marco destaca experiencias de desarrollo; su utilidad depende de las condiciones que permiten vivirlas.^[1]

La carrera deportiva plantea otro conjunto de preguntas. Samuel presenta las transiciones como fases de giro asociadas a demandas específicas y los eventos de cambio como acontecimientos o procesos que alteran la situación habitual de participación. La carrera puede tomar varias rutas, con decisiones, valoraciones y respuestas al entorno. Por ello, cumplir cierta edad y cambiar de categoría competitiva son acontecimientos diferentes, aunque puedan coincidir. El capítulo de 2021 propone observar su interacción y examinar cómo las personas se adaptan a los cambios que afrontan.^[2]

[Inferencia] Una persona de veinte años que empieza a trabajar puede conservar equipo, entrenador y nivel competitivo, mientras se reorganiza su vida fuera del deporte. Otra, con la misma edad, puede cambiar de país, de club y de nivel educativo en pocos meses. Las dos situaciones requieren información distinta. En la primera interesa conocer cómo encaja la práctica en nuevos horarios y responsabilidades; en la segunda, además, cómo cambian las demandas de rendimiento, los vínculos y los recursos para participar. La edad aporta contexto, pero no describe por sí sola la transición.

Comparar estos dos procesos permite ordenar preguntas sin confundir poblaciones. La revisión general aporta conceptos de identidad, exploración, compromiso y necesidades psicológicas. El capítulo deportivo aporta transiciones, eventos de cambio y problemas de apoyo a las carreras. La comparación es más precisa cuando conserva esas procedencias: una asociación encontrada en universitarios describe a esos participantes; un caso de jugadores que migran describe una experiencia deportiva situada. A partir de ambos pueden formularse propuestas nuevas, identificadas como tales y abiertas a evaluación.^{[1][2]}

Edades, oportunidades y trayectorias diversas

Las edades que acompañan al concepto de adultez emergente ofrecen una referencia aproximada. Soenens y Vansteenkiste sitúan el período entre los dieciocho y los veinticinco años al explicar la prolongación del desarrollo de identidad más allá de la adolescencia. Ratelle y Guay utilizan la expresión últimos años de adolescencia a mediados de la veintena. Estas formulaciones describen un marco de desarrollo; el segundo capítulo también advierte que la investigación se ha concentrado en países desarrollados y en jóvenes que continúan su educación.^{[3][1]}

Esa concentración importa. Ratelle y Guay reconocen que se ha estudiado menos a quienes ya trabajan o siguen trayectorias consideradas atípicas. Su propia revisión se ocupa principalmente de la educación postsecundaria. Explorar una profesión desde una universidad, asumir un empleo por necesidad económica y combinar formación con cuidados familiares pueden ofrecer márgenes de elección muy distintos. El cierre del capítulo reclama estudiar a quienes no acceden, no desean o no pueden continuar la ruta educativa más investigada. La diversidad forma parte del problema científico, además de ser una condición de la práctica.^[1]

[Inferencia] En un club, una comparación basada exclusivamente en edades dejaría fuera esas diferencias. Dos participantes de veintidós años pueden disponer de tiempo, ingresos y obligaciones muy diferentes. Para comprender su participación interesa conocer qué opciones están realmente disponibles, quién financia los desplazamientos, qué responsabilidades se comparten y qué cambios se esperan en los próximos meses. Preguntar por esas condiciones proporciona información que una

categoría cronológica no recoge. La posibilidad de explorar depende también de poder sostener las alternativas durante un tiempo.

Samuel añade que la carrera debe contextualizarse tanto en la disciplina como en el medio sociocultural. Las experiencias de estudiantes deportistas y profesionales pueden diferir, al igual que las de tenistas y futbolistas. También señala que los acontecimientos relevantes para deportistas de distintos países pueden variar. La comparación entre desarrollo general y carrera deportiva gana precisión cuando distingue esas condiciones. Deja de buscar una secuencia única y comienza a preguntar qué oportunidades, demandas y decisiones caracterizan una trayectoria concreta.^[2]

Identidades múltiples y compromisos compatibles

Ratelle y Guay distinguen el sentido de sí mismo de las identidades que una persona adopta. Alguien puede reconocerse como estudiante, patinador y guitarrista, con distinto grado de integración de cada papel en su proyecto personal. El interés del enfoque está en cómo se viven y articulan esas identidades, no solamente en su número. La identidad profesional incluye planes, objetivos laborales, valores e intereses. Desarrollarla supone definir una dirección en el ámbito del trabajo mientras se mantienen otras áreas significativas de la vida.^[1]

Soenens y Vansteenkiste distinguen dos formas de integración. La vertical se refiere a que los compromisos estén ligados a valores, intereses y preferencias que la persona reconoce profundamente. La integración horizontal se refiere a la compatibilidad entre compromisos diferentes. En la adultez emergente pueden coexistir papeles como amigo, deportista y estudiante, que compiten por tiempo y recursos. La armonía entre ellos constituye un problema concreto: una elección puede tener sentido personal y, aun así, resultar difícil de sostener junto con otras responsabilidades.^[3]

Los autores también explican que la claridad de un compromiso y sus motivos son aspectos distintos. Mantener una dirección definida puede acompañarse de convicción personal o de presión por expectativas sociales y estándares internos exigentes. La investigación general reseñada examina la calidad de los motivos además de la fuerza del compromiso. Esta distinción evita reducir el desarrollo de identidad a declarar una opción estable. Interesa comprender cómo fue elegida, qué valor tiene y cómo se relaciona con otros compromisos.^[3]

[Inferencia] Una deportista podría valorar competir y, al mismo tiempo, querer realizar una práctica profesional que coincide con entrenamientos. La dificultad horizontal consistiría en encajar obligaciones concretas; la cuestión vertical sería qué significado tiene cada proyecto para ella. Separar ambas ayuda a conversar con precisión. Cambiar un horario responde al primer problema, pero quizá no aclara el

segundo. Revisar motivos responde al segundo, pero tampoco crea por sí mismo las horas o los recursos necesarios. El ejemplo muestra dos preguntas complementarias para estudiar la continuidad y los cambios de participación.

Explorar el propio proyecto y las alternativas

La exploración vocacional consiste en reunir información sobre el mundo profesional considerando intereses, habilidades y características personales. Ratelle y Guay distinguen la exploración de uno mismo y la del entorno. La primera examina valores, intereses y preferencias; la segunda incluye actividades para conocer profesiones y lugares de trabajo. Ambas ofrecen información para una elección, pero implican acciones diferentes. Saber qué interesa y conocer cómo funciona una alternativa son tareas relacionadas que pueden avanzar a ritmos distintos.^[1]

La revisión reseña un seguimiento de cinco años con jóvenes francocanadienses que encontró tres trayectorias de exploración. Una comenzaba con niveles moderados al final de secundaria y aumentaba en la educación postsecundaria; otra permanecía baja y estable; una tercera partía de niveles moderadamente altos y también crecía. El apoyo parental a las necesidades se vinculaba con una mayor probabilidad de seguir una trayectoria alta y creciente. El resultado describe diversidad dentro de una muestra educativa y una asociación longitudinal, con la que puede examinarse el proceso de explorar.^[1]

Explorar también puede adquirir formas distintas. Ratelle y Guay recogen estudios que distinguen la amplitud y profundidad de la exploración de su componente rumiativo. Algunas combinaciones de motivos se asociaban con más exploración y más indecisión. Esta observación permite comprender por qué acumular preguntas o alternativas no equivale necesariamente a avanzar hacia una decisión. La actividad realizada, los motivos que la sostienen y el uso de la información obtenida aportan detalles diferentes sobre el proceso.^[1]

[Inferencia] Al comparar esta base con participación deportiva, se puede separar una exploración del propio proyecto de una exploración de las condiciones de participación. La primera preguntaría qué se desea conservar del deporte, qué significa competir y qué otros objetivos importan. La segunda recogería horarios, costes, nivel de exigencia y posibilidades de una modalidad alternativa. Probar una opción recreativa durante un período acordado sería una manera posible de obtener información, si resulta compatible con las condiciones de la persona. El propósito sería conocer la alternativa antes de decidir, sin atribuir a esa prueba un resultado favorable anticipado.

Decidir sin confundir pausa e indecisión persistente

El compromiso vocacional se refiere a decidir y orientarse hacia una opción de formación o carrera. Ratelle y Guay lo presentan junto a la exploración como un proceso central. Una dirección definida permite organizar pasos de formación y participación, mientras que la exploración aporta información para elegir. El capítulo también reconoce que la indecisión no es uniforme. Distingue momentos transitorios propios del desarrollo de una indecisión que se mantiene con intensidad a lo largo del tiempo.^[1]

En un estudio longitudinal de tres años con adultos emergentes francocanadienses, la revisión diferencia trayectorias de decisión, indecisión crónica e indecisión evolutiva. Esta última comenzaba con dudas elevadas, pero progresaba hacia una elección más definida. La distinción depende de la trayectoria observada y del cambio a través del tiempo. Una conversación puntual informa de lo que sucede en ese momento; para distinguir procesos persistentes de procesos que evolucionan hace falta conocer su continuidad. Las proporciones de aquel estudio pertenecen a su muestra, no constituyen una distribución esperada para cualquier grupo de deportistas.^[1]

La competencia percibida aparece en varios estudios de compromiso, con resultados sensibles al contexto y al período. Ratelle y Guay reseñan un seguimiento de dos años con estudiantes filipinos de enfermería y otros estudios educativos. También indican que resultados obtenidos en adultos emergentes no se reprodujeron de igual modo en estudiantes australianos de secundaria. Una lectura cuidadosa conserva esa variación en lugar de transformar un constructo general en un predictor suficiente de cualquier decisión deportiva.^[1]

[Inferencia] Una pausa competitiva puede representar una decisión bastante clara: reservar una temporada para formación mientras se mantiene práctica recreativa. En cambio, continuar inscrito podría coexistir con dudas que se repiten sin obtener información nueva. Para interpretar ambos casos conviene conocer la opción elegida, sus razones, el horizonte temporal y las condiciones que podrían modificarla. La continuidad administrativa y la claridad personal son registros diferentes. Un seguimiento acordado ayudaría a observar si la persona obtiene información, revisa alternativas y puede llevar a cabo lo que ha decidido, sin clasificar cada duda como un problema permanente.

Metas, motivos y bienestar en la base general

Ratelle y Guay separan el contenido de las metas de las razones para perseguirlas. Las metas intrínsecas que describen incluyen crecimiento personal, vínculos cercanos y contribución a la comunidad. Las extrínsecas incluyen éxito económico, reconocimiento y atractivo. Otro eje pregunta si la persona actúa por interés o valoración personal, o por presiones internas y externas. Ambos ejes aportan información: dos personas pueden querer lo mismo y hacerlo por motivos diferentes. La revisión general vincula estas distinciones con bienestar y funcionamiento.^[1]

En estudios universitarios reseñados de Estados Unidos, China, Corea del Sur y Taiwán, la coherencia de las metas con razones autónomas se relacionaba con indicadores de bienestar. El capítulo también examina actividades académicas obligatorias: elegir un programa educativo no significa disfrutar cada tarea que exige. Algunas actividades pueden valorarse y realizarse voluntariamente aunque su contenido específico no haya sido elegido. Esto permite distinguir autonomía de la obligación de encontrar interesante cada actividad o de disponer de elección ilimitada.^[1]

El bienestar también puede variar a escalas breves. La revisión describe un estudio con estudiantes finlandeses de primer año universitario que relacionó motivación autónoma matinal y emociones positivas durante el día. En universitarios chinos, las fluctuaciones diarias de motivación autónoma se asociaban con fluctuaciones de vitalidad. Son resultados académicos situados y temporalmente definidos. Invitan a examinar variaciones dentro de la vida cotidiana, además de comparar perfiles generales entre personas.^[1]

[Inferencia] En una transición deportiva, esa distinción puede orientar preguntas sobre metas y motivos sin convertir los resultados universitarios en eficacia demostrada. Querer mejorar una marca, mantener amistades y obtener una oportunidad de formación son contenidos distintos que pueden coexistir. También interesa cómo se viven: como un proyecto elegido, como presión por decepcionar a alguien o como una combinación. Registrar días concretos de participación ayudaría a describir cambios de significado y experiencia. La observación de bienestar se mantendría separada de la evaluación de rendimiento y de cualquier valoración clínica, porque responden a preguntas diferentes.

Tipos de transición y eventos de cambio

Una transición normativa es un cambio esperado dentro de una trayectoria deportiva, como el paso de júnior a sénior. Samuel distingue además transiciones no normativas, menos previsibles, como lesión o deselección, y cuasinormativas, esperables para una categoría particular de deportistas. El acceso a un centro de preparación olímpica o la participación en unos Juegos ilustran este último grupo. La clasificación permite preguntar por preparación y previsibilidad, sin equiparar todas las transiciones por el nombre que reciben.^[2]

Un evento de cambio es un acontecimiento o un proceso longitudinal que altera la situación habitual de implicación deportiva y plantea una demanda de cambio. Puede incluir cambios de reglas, conflictos, selección o movilidad. Samuel destaca que acontecimientos considerados positivos y negativos pueden producir inestabilidad y exigir decisiones. Obtener una oportunidad competitiva modifica responsabilidades y expectativas; perder una plaza también puede hacerlo. La valoración inicial del acontecimiento aporta información, pero no resume todo su desarrollo posterior.^[2]

La reseña sobre cambios reglamentarios en judo desde 2013 describe respuestas de deportistas y entrenadores de distintos contextos nacionales. Los participantes tendieron a valorar negativamente las modificaciones, consultaron con otras personas y decidieron adaptarse, en especial ajustando aspectos tácticos. Se observaron diferencias culturales en las respuestas. El ejemplo muestra un cambio en las condiciones del deporte que afecta carreras, aunque no coincida con un cambio de edad, categoría o formación. La revisión lo presenta como investigación sobre eventos de cambio.^[2]

[Inferencia] Para estudiar participación en la adultez emergente, puede elaborarse una cronología que distinga cambios vitales, transiciones deportivas y acontecimientos del entorno. Empezar un empleo, subir de categoría y afrontar una modificación de calendario podrían ocurrir juntos. Escribirlos por separado ayuda a conocer qué demanda procede de cada uno y qué se modifica al combinarse. Una persona podría querer conservar su nivel de práctica mientras negocia nuevas condiciones; otra podría elegir una modalidad diferente. La clasificación sirve para precisar las situaciones, mientras que las decisiones y sus resultados requieren información adicional.

El paso de júnior a sénior como trayectoria

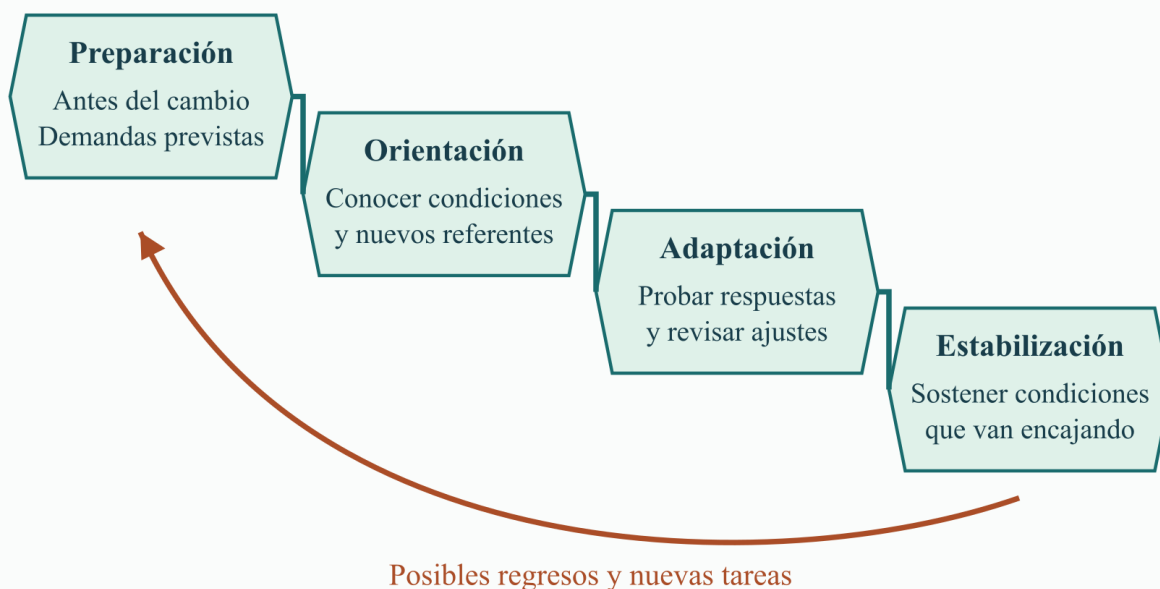
Samuel presenta la transición de júnior a sénior como la transición dentro de la carrera que más atención había recibido en la investigación reseñada. Puede prolongarse desde meses hasta años e incluir mayor intensidad competitiva, temporadas más largas, oponentes de nivel superior y demandas dentro y fuera del campo. Esa descripción muestra por qué pasar formalmente de categoría es sólo una parte del proceso. Aprender a participar en el nuevo entorno y sostener las exigencias puede requerir un período mucho más amplio.^[2]

El capítulo reseña un modelo desarrollado con hockey sobre hielo sueco y contrastado con jugadores y entrenadores profesionales. Distingue preparación, orientación, adaptación y estabilización. Cada fase incluye demandas, barreras, recursos, estrategias y resultados. El modelo contempla movimientos de ida y vuelta entre fases. La estabilización no convierte la trayectoria en una línea irreversible: nuevas condiciones pueden reabrir tareas que parecían resueltas. Estas fases proceden de esa línea de investigación deportiva, con su disciplina y contexto, y ofrecen un modo de formular preguntas sobre el curso temporal.^[2]

La dimensión ambiental aparece en un caso de una academia de golf danesa con dificultades en la transición. Samuel reseña falta de grupos de entrenamiento y referentes de apoyo, poca comprensión desde el entorno ajeno al deporte, escasa integración de esfuerzos y una cultura organizativa incoherente. El relato permite examinar cómo se relacionan varios componentes del contexto. No identifica una única causa aislada ni aporta una receta aplicable a cualquier club; documenta una configuración ambiental en un caso específico.^[2]

[Inferencia] En un seguimiento, las fases pueden utilizarse como preguntas: qué se conocía antes del cambio, qué se está descubriendo, qué ajustes se ensayan y qué condiciones empiezan a estabilizarse. Un estudiante que cumple veinte años podría encontrarse en cualquiera de esos momentos. Revisar el proceso evita atribuir toda dificultad a la edad o al nivel de compromiso. También permite observar resultados de participación distintos de alcanzar la élite: mantener práctica, cambiar de modalidad o reorganizar la competición son posibilidades cuyo significado debe aclararse con la persona.

Júnior a sénior: fases que pueden revisitarse



Modelo deportivo reseñado por Samuel; no es una secuencia irreversible.

[Inferencia] Las cuatro fases se reseñan a partir de investigación con hockey sueco. La disposición representa una trayectoria con posibles retornos, sin tiempos fijos ni transferencia automática a todas las disciplinas.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Roy David Samuel (2021).

Cuando varios cambios ocurren a la vez

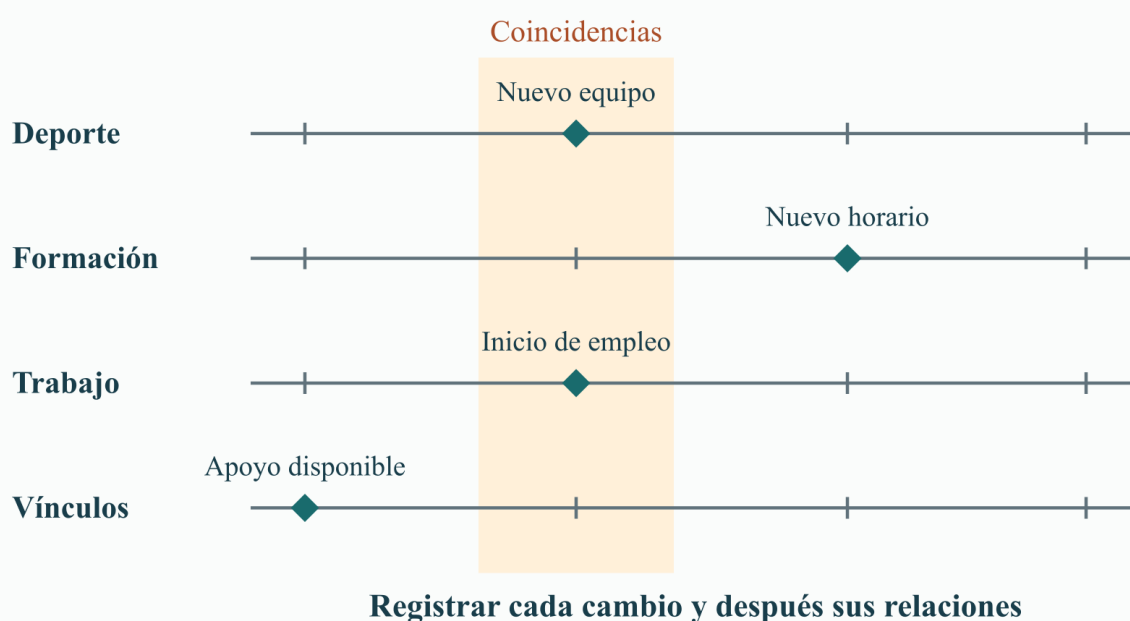
Samuel señala que los deportistas pueden experimentar varias transiciones simultáneas. El paso a sénior puede coincidir con un cambio de entrenador; una lesión puede aparecer durante una mudanza; una oportunidad internacional puede modificar estudios y relaciones. El capítulo propone reconocer ese conjunto porque una medición centrada en un único acontecimiento puede captar sólo una parte de la experiencia. Las demandas acumuladas, las decisiones y la respuesta del entorno pueden modificar el curso de la participación.^[2]

La investigación reseñada incluye una transición cultural del equipo nacional masculino israelí de balonmano sub dieciocho que pasó una temporada en Alemania para entrenar y competir en un entorno de nivel elevado. El marco integrado presentado por Samuel organiza demandas percibidas, recursos y barreras, valoraciones, decisiones y afrontamiento. El caso corresponde a un equipo, una movilidad y un período específicos. Su interés aquí está en mostrar que el cambio deportivo se desarrolla dentro de un traslado cultural y de varias exigencias concurrentes.^[2]

La adultez emergente añade una comparación conceptual: Soenens y Vansteenkiste describen conflictos entre papeles y escasez de tiempo o recursos para sostenerlos. Ratelle y Guay examinan formación y desarrollo de carrera. Son bases generales que permiten formular preguntas sobre qué ámbitos pueden coincidir, mientras que el caso deportivo aporta una experiencia concreta de transición. Mantener esa diferencia ayuda a construir una explicación que atiende simultáneamente a tareas vitales y condiciones de la carrera.^{[1][3]}

[Inferencia] Una representación útil podría colocar en filas separadas deporte, educación, trabajo y relaciones, y marcar cuándo cambia cada ámbito. Después se buscarían dependencias concretas: qué desplazamiento impide asistir a clase, qué plazo académico coincide con una selección y qué apoyo se pierde al mudarse. Esto permite priorizar problemas prácticos y reconocer recursos compartidos. El propósito sería comprender la combinación de condiciones en la trayectoria, en lugar de atribuir cada dificultad a un único evento que resultó más visible. La cronología podría revisarse cuando aparezcan nuevos cambios o se modifique la valoración de los existentes.

Cambios concurrentes en ámbitos distintos



[Inferencia] Registro propuesto; posiciones temporales ilustrativas.

[Inferencia] Esquema ilustrativo de observación, sin datos o calendario de una persona real. Separar ámbitos permite examinar cuándo coinciden cambios y qué condiciones se relacionan. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Catherine F. Ratelle y Frédéric Guay (2023); Roy David Samuel (2021); Bart Soenens y Maarten Vansteenkiste (2023).

Carrera dual y reorganización de la participación

La carrera dual sitúa en una misma perspectiva la carrera deportiva y otro ámbito de desarrollo, como educación o trabajo. Samuel la identifica como una de las líneas integradas en la literatura reciente que revisa. Su interés se relaciona con una visión de la persona que comprende varios niveles y responsabilidades. La carrera deportiva forma parte de una trayectoria vital; los cambios de participación pueden vincularse con decisiones educativas, laborales o personales, además de con resultados competitivos.^[2]

La comparación con desarrollo vocacional permite precisar qué se está decidiendo. Ratelle y Guay describen la carrera como un proceso de explorar, conocer el mundo de trabajo, fijar objetivos, formarse y comprometerse con decisiones. Señalan que el inicio, la duración y la magnitud de esas tareas varían entre personas. En la carrera deportiva, Samuel también reclama atender al estudiante deportista y al profesional en sus condiciones particulares. Ambas revisiones favorecen una descripción de la trayectoria que conserva ámbitos y tiempos diferentes.^{[1][2]}

[Inferencia] Reorganizar la participación puede consistir en cambiar de horario, equipo, nivel o modalidad. Una decisión podría buscar sostener simultáneamente estudios y práctica; otra podría priorizar durante un tiempo una responsabilidad laboral. Para distinguirlas interesa preguntar qué se conserva, qué se modifica y qué se espera obtener con la alternativa. La comparación entre opciones debe incluir costes concretos, como desplazamientos, financiación, exigencias de calendario y disponibilidad de apoyo. Esos costes aportan información sobre viabilidad además de la preferencia personal.

[Inferencia] Un mapa de alternativas podría incluir seguir compitiendo con una carga diferente, practicar sin competición durante un semestre o cambiar de entorno deportivo. Su función sería hacer visibles posibilidades reales y sus condiciones, no ordenar opciones de mayor a menor valor moral. Cada alternativa puede sostener unos objetivos y dificultar otros. Un período de revisión permitiría comprobar si las condiciones previstas se cumplen y si los motivos siguen siendo los mismos. Separar la preferencia por el deporte de la posibilidad de sostener una organización concreta evita interpretar cualquier reducción de participación como pérdida general de interés.

Familia, vínculos, movilidad y entorno digital

Soenens y Vansteenkiste describen una ampliación de las fuentes de apoyo en adolescencia y adultez emergente. La familia sigue teniendo un papel relevante, mientras amigos, parejas y actividades de ocio también intervienen en el desarrollo de identidad. Reseñan estudios de metas personales en los que la comunicación percibida como favorable a la autonomía se relacionaba con motivos y progreso. Esos trabajos pertenecen a contextos generales de relaciones y metas; su exposición ayuda a identificar posibles fuentes de apoyo que una comparación deportiva tendría que examinar directamente.^[3]

La función de las relaciones puede cambiar con una mudanza o una nueva responsabilidad. Samuel propone estudiar carreras dentro de contextos culturales y deportivos específicos, incluida la movilidad internacional. Una revisión recogida en su tabla utilizó historias de vida de quince deportistas profesionales con experiencia transnacional. Las narraciones situaban la transición en prácticas sociales y cambios de participación entre deporte, trabajo y otros entornos. El método y la población permiten estudiar significados de esas experiencias, con una lectura diferente de la que ofrecería una intervención controlada.^[2]

El capítulo de 2021 abre además una pregunta sobre redes sociales, globalización y deportistas de generación Z. Reseña características generacionales propuestas en la literatura y reconoce que el efecto de las redes sobre decisiones de carrera permanecía poco claro. Pregunta por agentes sociales, mecanismos, respuestas a logros, derrotas o lesiones y experiencias al dejar el hogar. Esa formulación sitúa cuestiones investigables; las etiquetas de cohorte ofrecen contexto para la agenda, mientras que una persona concreta requiere información propia sobre usos y experiencias.^[2]

[Inferencia] Al estudiar un cambio de participación, podría preguntarse qué vínculos permanecen disponibles, qué contactos aparecen y qué mensajes digitales influyen en la valoración de las alternativas. Una deportista que se muda podría comunicarse más con su familia y menos con antiguos compañeros, o vivir la situación de otra manera. Interesa conocerlo en lugar de deducirlo de su generación. Los relatos sobre movilidad, vínculos y redes aportarían hipótesis para el seguimiento, que podrían contrastarse con episodios y decisiones registrados a lo largo del tiempo.

Adaptación, estrategias y resultados diferentes

La adaptación durante una transición deportiva se refiere al proceso de responder a nuevas demandas y cambios en la carrera. Samuel explica que el modelo de transición organiza demandas, estrategias, recursos personales y ambientales, y barreras. Al mismo tiempo, identifica un problema conceptual: el afrontamiento no siempre se define de forma precisa y, en ocasiones, aparece tanto como predictor como resultado. Para estudiar la adaptación conviene aclarar qué conducta o proceso se observa y qué resultado se pretende explicar.^[2]

El esquema de cambio reseñado distingue eficacia percibida del afrontamiento, satisfacción con el afrontamiento y resultado percibido del proceso de cambio. Son valoraciones diferentes. Una estrategia puede ser vivida como aceptable y no resolver la demanda; otra podría ayudar a cumplir una tarea y generar insatisfacción. El capítulo también diferencia decisiones iniciales de carácter estratégico y una decisión posterior de cambiar. Esta secuencia permite examinar cómo se inicia una respuesta y cómo se modifica conforme evoluciona la situación.^[2]

Samuel propone evaluar decisiones y uso de estrategias específicas de la transición. La diversidad de marcos y medidas dificulta las comparaciones entre estudios, por lo que reclama mayor precisión conceptual y metodológica. Esa observación importa al leer resultados sobre participación: permanecer en un equipo, sentirse satisfecho y considerar eficaz un ajuste no son indicadores intercambiables. La definición del resultado condiciona qué información se recoge y cómo se interpreta el proceso.^[2]

[Inferencia] En una reorganización de horarios, una deportista podría considerar útil hablar con su entrenador porque logró reducir desplazamientos, aunque siguiera preocupada por el nivel competitivo. El seguimiento distinguiría la acción realizada, el ajuste conseguido, su experiencia y la decisión de participación posterior. También anotaría cuándo ocurrió cada elemento. Esa descripción ofrece una base para revisar la respuesta y comprender su evolución. Una calificación global de «se adaptó bien» sería menos informativa que conocer qué demandas pudo manejar, con qué recursos, durante cuánto tiempo y qué cuestiones permanecían abiertas.

Tres valoraciones de un proceso de cambio



Distinciones conceptuales; satisfacción y resultado no son intercambiables.

[Inferencia] El esquema de cambio reseñado distingue eficacia percibida del afrontamiento, satisfacción con el afrontamiento y resultado percibido. Los lados del triángulo agrupan dimensiones; no muestran relaciones causales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Roy David Samuel (2021).

Apoyar decisiones y evaluar la ayuda

Ratelle y Guay proponen apoyar las necesidades de adultos emergentes respetando su ritmo de desarrollo, reconociendo su perspectiva y ofreciendo oportunidades de responsabilidad y elección significativa. En el cierre del capítulo también recomiendan tolerar la ambigüedad y la indecisión durante la exploración. Las personas significativas pueden mantenerse disponibles mientras permiten que el joven descubra su dirección, atendiendo a si la ayuda responde a una petición o a la inquietud de quien desea intervenir. Son propuestas generales derivadas de la revisión, vinculadas a desarrollo educativo y personal.^[1]

Samuel reseña un modelo de asistencia a transiciones que organiza fundamentos, características de la persona, contextos, objetivos, tiempos, métodos, contenidos y evaluación. Distingue una perspectiva de apoyo anticipado a demandas y recursos de otra dirigida a crisis y consecuencias negativas. El capítulo recomienda una mirada a la persona en conjunto, reconocer transiciones concurrentes y conocer cómo interpreta la situación. Dos deportistas pueden valorar de forma diferente condiciones similares, lo que requiere ajustar el análisis de sus experiencias.^[2]

La pregunta aplicada de Samuel conserva un límite específico de evidencia: en 2021 reseña pocos estudios de intervención o de casos sobre apoyo en transiciones, especialmente dentro de la carrera y en crisis. Reclama evaluar efectos reales sobre adaptación a largo plazo y rutas de transición. La propuesta de un modelo organiza la práctica y la investigación; comprobar su eficacia requiere datos sobre lo que se hace, las condiciones en que se hace y los resultados definidos. El marco sirve para formular esa evaluación.^[2]

[Inferencia] Un apoyo para decidir sobre participación podría comenzar por conocer la demanda principal, las alternativas disponibles y la ayuda que la persona desea. Después se acordaría qué información falta, quién puede aportarla y cuándo revisar la situación. La conversación sería parte del proceso, no su resultado final. El seguimiento atendería a la ejecución de las decisiones, cambios de condiciones y experiencia de la persona. Si aparecen problemas que exceden el ámbito de preparación deportiva, la organización de la ayuda requiere reconocer competencias profesionales y vías de atención apropiadas, sin convertir un dilema de participación en una valoración clínica improvisada.

Caso hipotético: competir, estudiar y comenzar a trabajar

[Inferencia] Caso hipotético original. Elena tiene veintiún años, practica balonmano en un equipo regional y empieza un empleo parcial mientras completa una formación profesional. Le ofrecen entrenar con un equipo de categoría superior que exige desplazamientos adicionales. Desea conocer la oportunidad, conservar el vínculo con su equipo actual y terminar sus estudios. La situación combina una posible transición competitiva, nuevas responsabilidades laborales y un proyecto educativo. El caso sirve para aplicar distinciones conceptuales; su desenlace permanece abierto.

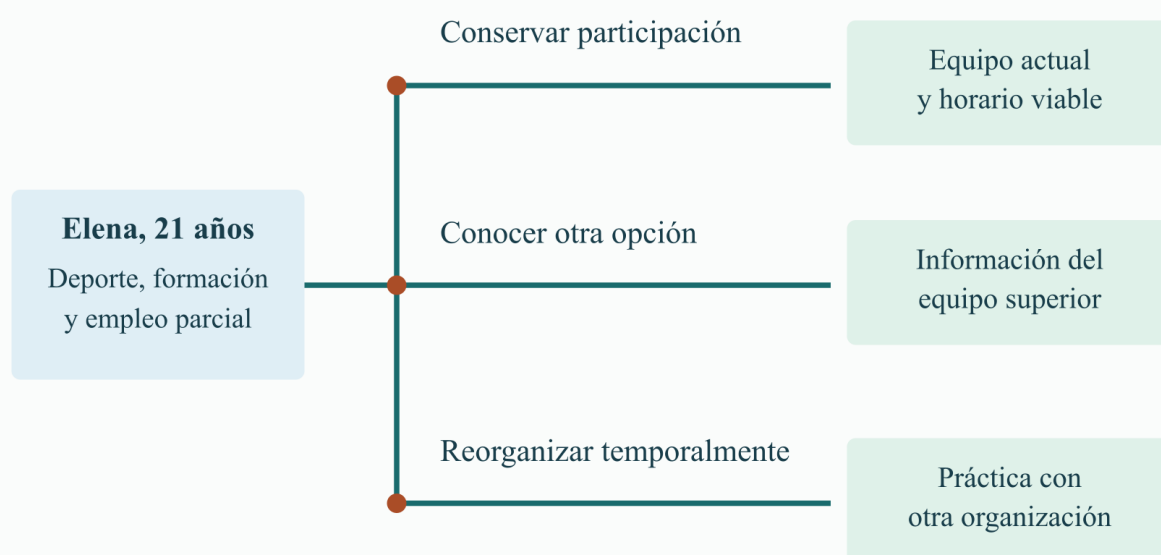
[Inferencia] La exploración de sí misma incluiría qué valora de competir y qué papel desea que tenga el deporte en los próximos meses. La exploración del entorno recogería calendario, desplazamientos, coste, expectativas del nuevo equipo y condiciones del empleo. Estas tareas generarían información diferente. La integración horizontal preguntaría cómo encajan sus tres ámbitos. La cuestión de motivos examinaría si la nueva oportunidad tiene sentido para ella y qué presiones intervienen. Una alternativa atractiva puede requerir recursos de los que todavía no dispone. La distinción entre intereses, motivos y viabilidad organiza esa conversación.^{[1][3]}

[Inferencia] Elena podría identificar tres alternativas reales: seguir en su equipo actual, conocer el equipo superior antes de decidir o reducir temporalmente competición mientras estabiliza el empleo. Para cada una anotaría qué conserva, qué exige y qué información permanece pendiente. Consultaría con quienes puedan aclarar condiciones, manteniendo la elección como un proyecto personal. Si el club

superior modifica su calendario, la evaluación tendría que actualizarse. La decisión se apoyaría en condiciones vigentes del caso, no en suponer que una categoría superior representa siempre el mejor desarrollo.

[Inferencia] El seguimiento distinguiría sus acciones de los resultados. Consultar horarios y asistir a una sesión son acciones; disponer de un acuerdo de calendario sería un resultado práctico; sentirse conforme con la opción elegida es otra valoración. La continuidad de participación se observaría aparte. Podría volver a explorar una alternativa si cambia el empleo o si la experiencia deportiva resulta diferente de lo previsto. Esta posibilidad representa una trayectoria revisable. El caso compara procesos generales y deportivos a partir de las preguntas de las fuentes, sin atribuir a Elena resultados de los universitarios, profesionales o equipos estudiados.^[2]

Alternativas en un caso hipotético



Comparar razones, condiciones y posibilidades de revisión

[Inferencia] Opciones del caso; los desenlaces permanecen abiertos.

[Inferencia] Caso original de Elena. Las rutas representan opciones que deberían aclararse con información real; ninguna anticipa adaptación, continuidad o resultados competitivos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Catherine F. Ratelle y Frédéric Guay (2023); Roy David Samuel (2021); Bart Soenens y Maarten Vansteenkiste (2023).

Cómo estudiar cambios de participación a través del tiempo

Ratelle y Guay reclaman diseños longitudinales de varios años y más de dos momentos de medición para estudiar direcciones de asociación entre procesos motivacionales y desafíos de desarrollo. También proponen distinguir variación dentro de una persona y diferencias entre personas, analizar contribuciones de varios contextos y complementar autoinformes con otras fuentes de información. Su agenda incluye estudiar a jóvenes que no siguen educación postsecundaria. Estas propuestas responden a límites concretos de la base general que revisan.^[1]

Samuel identifica una dificultad relacionada en la investigación deportiva: la presencia de diseños retrospectivos puede influir en relatos sobre decisiones y adaptación. Propone seguir respuestas mientras ocurren, recoger perspectivas de entrenadores y otros agentes, y combinar métodos longitudinales dentro de contextos definidos. La comparación entre capítulos converge en observar procesos temporalmente situados y trayectorias diversas. Cada agenda mantiene sus preguntas y poblaciones, con oportunidades para investigar sus relaciones sin presuponer equivalencia.^[2]

La tabla deportiva ofrece ejemplos del tipo de evidencia disponible. Una meta-investigación reseñada incluyó veintisiete estudios cualitativos sobre transición de junior a senior, con doscientos sesenta y un participantes. Otra investigación recogió trescientos treinta y ocho deportistas de varios deportes y niveles mediante un diseño transversal y retrospectivo. Esta última relacionó identidad deportiva y significación percibida de eventos de cambio. Las cifras describen corpus y muestras concretas; el diseño determina qué temporalidad y qué asociaciones puede documentar cada trabajo.^[2]

[Inferencia] Un estudio de participación en adultos emergentes podría registrar condiciones deportivas y vitales antes, durante y después de cambios relevantes. Necesitaría definir si estudia frecuencia de práctica, nivel competitivo, continuidad de inscripción, sentido personal o experiencia de adaptación. También tendría que conocer alternativas realmente disponibles y cambios en recursos. Entrevistas permitirían comprender significados, mientras registros temporales mostrarían secuencias. Recoger ambos no suprime otras explicaciones; aporta información para contrastarlas. La valoración de un apoyo requeriría además separar exposición a la ayuda, acciones realizadas y resultados, con un diseño adecuado a la pregunta que se plantea.

Cinco preguntas deportivas que permanecen abiertas

La primera pregunta de Samuel se refiere a la interacción entre desarrollo de carrera y transiciones. Contrasta una línea que organiza una trayectoria holística con otra que estudia cambios dinámicos, y propone desarrollar y contrastar una perspectiva integrada. Para la adultez emergente, la comparación invita a examinar cómo tareas educativas y personales coinciden con cambios deportivos. La propuesta de integración sigue siendo una tarea de investigación del capítulo de 2021.^[2]

La segunda pregunta examina cómo transiciones y eventos de cambio configuran carreras. Samuel reclama ampliar el foco más allá del paso de junior a sénior, reconocer cambios concurrentes y especificar disciplina y contexto sociocultural. La tercera pregunta aborda cómo se adaptan los deportistas. Pide precisar afrontamiento, diferenciar satisfacción y eficacia, y observar decisiones y estrategias de transición. Ambas preguntas aportan criterios para describir participación a través del tiempo, conservando abiertas las relaciones que deben contrastarse.^[2]

La cuarta pregunta se ocupa de redes sociales y globalización en deportistas de generación Z. Incluye influencias sociales sobre aspiraciones y decisiones, respuestas a acontecimientos y experiencias de movilidad. La quinta pregunta examina si el apoyo de carrera se ajusta a las necesidades de quienes participan en el deporte. Samuel plantea evaluar la pertinencia y efectos de programas con atención a transiciones concurrentes, carreras duales y contextos culturales. El interés está en estudiar esas condiciones y resultados, con la perspectiva temporal de la agenda publicada.^[2]

[Inferencia] En la práctica de lectura y seguimiento, estas preguntas pueden traducirse en un registro de problemas aún por conocer: qué ámbitos cambian, cómo se conectan, qué demanda adquiere prioridad, qué respuesta se intenta y cómo evoluciona la participación. La base general de adultez emergente ayuda a precisar identidad, exploración y compromiso; la agenda deportiva exige examinar esas relaciones en carreras situadas. Una explicación útil conserva la edad como referencia, recoge oportunidades reales y sigue la experiencia a través del tiempo. Así puede describir decisiones diferentes con su propio significado, en lugar de convertir una trayectoria de estudiantes o un caso deportivo en un itinerario obligatorio.

Referencias bibliográficas

1. Ratelle, C. F., y Guay, F. (2023). Developmental issues in emerging adulthood. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 571-587). Oxford University Press.

28. Developmental Issues in Emerging Adulthood

2. Samuel, R. D. (2021). Career transitions and change. En E. Filho e I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

19. Career Transitions and Change

3. Soenens, B., y Vansteenkiste, M. (2023). A lifespan perspective on the importance of the basic psychological needs for psychosocial development. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 457-490). Oxford University Press.

23. A Lifespan Perspective on the Importance of the Basic Psychological Needs for Psychosocial Development

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html