

Fattori di rischio e fattori protettivi nella transizione dall'attività sportiva: una scoping review sull'adattamento psicologico degli atleti professionisti

Valeria Cioffi^{1*}, Enrica Tortora^{1**}, Fabiana Iacopino¹, Nunzia Annunziata¹, Vincenzo Filoso¹, Gianmaria Granato¹, Pietro Paolo Di Somma¹, Francesca Morelli¹, Marco Filippini¹, Serena Genghi¹, Carlo Acanfora², Enrico Moretto¹, Lucia Luciana Mosca¹, Chiara Scognamiglio¹, Raffaele Sperandeo^{3***}

* PhD, psicologa, psicoterapeuta

** Laurea magistrale (MSc), psicologa

*** PhD, Ricercatore a tempo determinato, dipartimento di Neuroscienze - Università Federico II di Napoli e Professore affidatario di Neuropsichiatria Infantile - Dipartimento per l'Innovazione Umanistica, Scientifica e Sociale (DIUSS) - Università della Basilicata UNIBAS

¹ SiPGI - Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt Integrata, Torre Annunziata, Italia

² Phenomena Hub APS, Torre Annunziata (NA), Italia

³ Dipartimento di Neuroscienze, Scienze Riproduttive e Odontostomatologiche, Università degli Studi di Napoli "Federico II", Napoli, Italia

Riassunto

Numerosi studi dimostrano che il passaggio dal mondo dello sport può essere una fase critica che, se non supportata, può portare a crisi di identità, perdita di significato, sintomi depressivi e isolamento sociale. L'obiettivo era quello di recuperare articoli pubblicati tra gennaio 2015 e gennaio 2025 su riviste scientifiche in lingua inglese sottoposte a revisione paritaria sui fattori di rischio e di protezione nella transizione al post-carriera per gli atleti professionisti. Abbiamo condotto una revisione della letteratura seguendo le linee guida PRISMA Extension for Scoping Reviews. I 66 studi selezionati sono stati organizzati in sei categorie tematiche con il supporto dell'intelligenza artificiale. Tra i fattori di rischio più ricorrenti vi sono l'identificazione esclusiva con il ruolo di atleta, il ritiro non pianificato e la mancanza di sostegno. I fattori protettivi includono la pianificazione anticipata della fine della carriera, percorsi di doppia carriera ben strutturati, contesti culturali e organizzativi favorevoli e interventi psicologici mirati. Questa revisione evidenzia la necessità di sviluppare protocolli convalidati e sensibili alle differenze culturali per aiutare gli atleti a costruire nuove identità dopo il ritiro.

Parole Chiave: *Fattori protettivi AND vita dopo lo sport, Supporto sociale AND adattamento post-carriera, Disagio psicologico AND ritiro dallo sport, Perdita di identità AND ex atleti, Doppia carriera AND ritiro dallo sport*

Abstract

Numerous studies show that transitioning out of sport can be a critical phase which, if unsupported, can lead to identity crises, loss of meaning, depressive symptoms, and social isolation. The aim was to retrieve articles published between January 2015 and January 2025 in peer-reviewed English-language journals on risk and protective factors in transition to post-career for professional athletes. We conducted a scoping literature review following the PRISMA Extension for Scoping Reviews guidelines. The 66 selected studies were organized into six thematic categories with the support of Artificial Intelligence. Among the most recurrent risk factors are exclusive identification with the athletic role, unplanned retirement, and lack of support. Protective factors include advance planning for the end of career, well-structured dual career paths, favorable cultural and organizational contexts, and targeted psychological interventions. This review highlights the need to develop validated, culturally sensitive protocols to support athletes in building new identities after retirement.

Keywords: *Protective factor AND life after sport, Social support AND post career adjustment, Psychological distress AND athletic retirement, Identity loss AND former athletes, Dual career AND retirement from sport.*

Contatti:
Valeria Cioffi
dr.valeria.cioffi@gmail.com

Articolo revisionato da:
Francesco Di Gruttola

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Cioffi, V., Tortora, E., Iacopino, F., Annunziata, N., Filoso, V., Granato, G., Di Somma, P. P., Morelli, F., Filippini, M., Genghi, S., Acanfora, C., Moretto, E., Mosca, L. L., Scognamiglio, C., & Sperandeo, R. (2026). Fattori di rischio e fattori protettivi nella transizione dall'attività sportiva: una scoping review sull'adattamento psicologico degli atleti professionisti. *PSE - Psicologia dello Sport e dell'Esercizio*, 3(1).

© Copyright2025. L'autore/Gli autori assegna/assegnano a PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio il diritto di prima pubblicazione dell'opera, contemporaneamente licenziata sotto una Licenza Creative Commons - Attribuzione che permette ad altri di condividere l'opera indicando la paternità intellettuale e la prima pubblicazione su questa rivista.

Introduzione

Background teorico

Diversi studi internazionali hanno affrontato il tema della fine della carriera degli atleti professionisti e il concetto strettamente correlato delle doppie carriere (Zimet et al., 2024; Ryan, 2019; Haslam, 2024; Rajaram, 2021). In particolare, gli studi condotti su ex atleti olimpici spagnoli, atleti d'élite scandinavi e gruppi selezionati di atleti brasiliani evidenziano che il passaggio dal mondo dello sport può essere una fase estremamente critica, non solo dal punto di vista psicologico, ma anche sociale e professionale (Jewett et al., 2019; Cosh et al., 2021; Montero et al., 2024; Zimmerman, 2024; Rajaram, 2021; Shander & Petrie, 2021). Se non adeguatamente supportata, questa fase può portare a una moratoria dell'identità, alla perdita di significato, a sintomi depressivi e all'isolamento sociale (Haslam et al., 2021; Zimet et al., 2024; Giannone et al., 2017; Ahmann, 2023; Welch, 2023; Rajaram, 2021; De Cristofano et al., 2024). La letteratura scientifica evidenzia molteplici fattori di rischio che possono emergere in questa fase di transizione, come una forte identificazione con l'identità atletica, spesso costruita fin dall'infanzia e mai messa in discussione (Giannone et al., 2017; Mooney et al., 2024; Ryan, 2019; Shinnick, 2024; Filippini et al., 2023; Filippini et al., 2023; Cristofanelli et al., 2023; Di Sarno et al., 2019), la mancanza di un piano post-carriera (디피카, 2021; Ryan, 2019), l'assenza di un adeguato supporto psicologico e sociale (Lenton, 2020; Barcza-Renner, 2020; Jewett et al., 2019), il ritiro forzato a causa di infortuni o deselezioni (Ahmann, 2023; Rajaram, 2021; Zimet et al., 2024), nonché le disuguaglianze di genere e legate allo sport (individuale o di squadra) (Montero et al., 2024; Shander & Petrie, 2021; Scognamiglio & Scia, 2022; Diamare et al., 2020). La presenza di un modello strutturato di doppia carriera, ovvero la possibilità per gli atleti di combinare lo sport con l'istruzione, il lavoro o la formazione, è stata identificata da diversi studi come uno dei principali fattori di protezione per gli atleti nella fase di transizione post-carriera (Haslam et al., 2021; Lenton, 2020; Rich et al., 2022; Barcza-Renner, 2020). Gli atleti che hanno intrapreso percorsi accademici o professionali paralleli hanno dimostrato un migliore adattamento, una maggiore autoefficacia e spesso una percezione più positiva del ritiro. Il concetto di doppia carriera, nel suo senso più ampio, si riferisce all'opportunità per gli atleti di sviluppare un'identità secondaria, di essere più cose contemporaneamente: atleta, lavoratore, genitore, cittadino attivo (Haslam, 2024; Haslam et al., 2021; Menke, 2019; Lenton, 2020; Jewett et al., 2019; Cosh et al., 2021). È importante notare che durante la transizione viene fornito un supporto psicologico. Modelli teorici come il SIMIC (Social Identity Model of Identity Change) e il modello di transizione di Ruthven sottolineano la necessità di un sostegno emotivo e narrativo per accompagnare gli atleti, già nel pieno

della loro carriera, in un percorso di orientamento, sviluppo dell'identità e pianificazione del futuro (Haslam et al., 2021; Zimet et al., 2024; De Santo et al., 2019). Esperienze simili esistono già a livello internazionale: in Spagna, la Fundación Trinidad Alfonso promuove programmi di doppia carriera a Valencia; in Francia, l'INSEP ha un modello integrato di carriera sportiva, istruzione e supporto psicologico; in Belgio, l'Università di Lovanio ha istituito centri di psicologia dello sport per studenti-atleti. Anche in Italia è in fase di sviluppo "Sport2Next", un modello multidimensionale caratterizzato da esperienza diretta, mentoring tra pari, conoscenza del sistema sportivo e attenzione all'individuo.

Obiettivi

In questa revisione abbiamo esaminato la letteratura recente sui fattori di rischio e di protezione che influenzano l'adattamento psicologico, sociale e professionale degli atleti nella fase post-carriera. Il nostro obiettivo era quello di raccogliere tutte le informazioni relative a questa fase di transizione, poiché riteniamo che un insieme integrato di risultati su questo argomento possa offrire una comprensione più approfondita del fenomeno del ritiro dall'attività sportiva. Allo stesso tempo, questi risultati forniscono la base per lo sviluppo di modelli di intervento sempre più specifici e mirati per sostenere gli atleti, già nel pieno della loro carriera, in un processo di orientamento, sviluppo dell'identità e pianificazione del futuro.

Metodologia

Ricerca e recupero

Le scoping reviews rappresentano uno strumento metodologico utile per esplorare e organizzare i concetti chiave nella letteratura esistente su argomenti ancora poco studiati o privi di prove consolidate. Analizzando un'ampia selezione di articoli, questo tipo di revisione fornisce una panoramica generale di un determinato argomento, evidenziando le tendenze emergenti nei casi in cui non sono ancora state definite domande di ricerca sufficientemente specifiche per una revisione sistematica.

Questo lavoro è stato condotto seguendo le linee guida della PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR), che fornisce una serie di 20 criteri obbligatori (più due facoltativi) per garantire la coerenza metodologica della revisione (Tricco et al., 2018). Lo scopo della nostra analisi era quello di identificare tutti gli articoli sottoposti a revisione paritaria in lingua inglese pubblicati tra gennaio 2015 e gennaio 2025 che si concentravano sui fattori di rischio e di protezione associati alla transizione post-carriera negli atleti professionisti. La finestra temporale è stata estesa a dieci anni perché una ricerca limitata agli ultimi cinque anni non ha prodotto un numero sufficiente di articoli pertinenti.

I termini di ricerca sono stati definiti sulla base di una valutazione preliminare della letteratura esistente e di un'analisi esplorativa condotta utilizzando ChatGPT. La fase di ricerca bibliografica si è svolta tra gennaio e giugno 2025. Le fonti recuperate da diverse banche dati sono state unificate in un unico set di dati dopo aver eliminato i duplicati. Le strategie

di ricerca includevano combinazioni di parole chiave secondo i seguenti cluster tematici, utilizzando l'operatore booleano AND: (1) "Disturbo psicologico AND ritiro dall'attività sportiva"; (2) "Fattori protettivi AND vita dopo lo sport"; (3) "Supporto sociale AND adattamento post-carriera"; (4) "Perdita di identità ed ex atleti"; (5) "Doppia carriera AND ritiro dallo sport". Le ricerche sono state condotte nelle banche dati PubMed e Google Scholar. La tabella 1 descrive i criteri di inclusione ed esclusione utilizzati nella selezione degli articoli. Gli studi che non rientravano nel periodo di tempo valutato non soddisfacevano i criteri di ammissibilità o non erano in linea con i termini di ricerca utilizzati sono stati esclusi dalla nostra revisione. [Tabella 1]

Tabella 1. Criteri di eleggibilità ed esclusione

Criteri di eleggibilità	Criteri di esclusione
1. Pubblicato in lingua inglese	1. Libri
2. Pubblicato negli ultimi 10 anni	2. Revisioni della letteratura
3. Pubblicato su una rivista peer-reviewed	3. Articoli non focalizzati sulla fase post-carriera o che non affrontano tematiche relative al disagio psicologico.
4. Ricerche empiriche sulla transizione alla vita post-carriera negli atleti professionisti, con particolare attenzione agli aspetti psicologici.	

Selezione degli studi

Il processo di selezione degli studi è stato suddiviso in due fasi ed è stato gestito tramite la piattaforma Rayyan (Ouzzani et al., 2016). Nella prima fase, gli articoli sono stati selezionati sulla base del titolo e dell'abstract, escludendo quelli non focalizzati sulla transizione al post-carriera degli atleti professionisti o sul disagio psicologico ad essa associato. Nella seconda fase, è stata effettuata un'ulteriore selezione di tali studi mediante la lettura integrale degli articoli. La selezione è stata condotta da tre ricercatori indipendenti; eventuali discrepanze sono state risolte tramite discussione tra due revisori o, se necessario, con il coinvolgimento di un terzo esperto del settore.

Valutazione della qualità metodologica

In base alle linee guida PRISMA per le revisioni di ambito, la qualità metodologica degli studi non è stata valutata.

Estrazione e selezione dei dati

Questo studio ha visto la collaborazione di cinque esperti: due in psicologia dello sport, uno in coaching sportivo e due in ricerca di psicologia clinica. Per estrarre i dati, gli articoli selezionati sono stati importati in un nuovo progetto Rayyan. Dopo averli letti integralmente, le informazioni rilevanti sono state raccolte utilizzando un modulo standardizzato creato appositamente per questo scopo. Come per la fase di

selezione, anche l'estrazione ha richiesto il contributo di due revisori indipendenti e la risoluzione dei conflitti da parte di un terzo ricercatore con esperienza nel campo. Tutte le decisioni finali sono state condivise all'interno del team attraverso discussioni collegiali. Non è stato quindi necessario applicare test di affidabilità inter-valutatore. Tutte le decisioni finali relative all'inclusione dello studio e all'estrazione dei dati sono state prese attraverso discussioni collegiali tra il team di ricerca. Quando sono sorte divergenze durante il processo di estrazione, queste sono state risolte consultando un terzo esperto del settore. Sebbene la valutazione della qualità non sia obbligatoria per le revisioni di scoping secondo le linee guida PRISMA-ScR, abbiamo notato che la maggior parte degli studi inclusi ha utilizzato metodi qualitativi o quantitativi rigorosi adeguati alle loro domande di ricerca. Il processo di screening, suddiviso in due fasi, consisteva in una prima fase di lettura dei titoli e degli abstract e in una seconda fase di valutazione dei testi completi. Le seguenti parole chiave sono state cercate utilizzando il database PubMed: (1) "Fattori protettivi AND vita dopo lo sport"; (2) "Sostegno sociale AND adattamento post-carriera"; (3) "Disturbo psicologico AND ritiro dall'attività sportiva"; (4) "Perdita di identità AND ex atleti"; (5) "Doppia carriera AND ritiro dallo sport".

La ricerca delle prime due parole chiave ha prodotto rispettivamente 22 e 25 risultati. Dopo aver letto integralmente i titoli e gli abstract, nessun articolo è stato ritenuto pertinente all'oggetto dello studio e classificabile in base ai criteri di ammissibilità ed esclusione elencati nello studio. Per quanto riguarda la terza parola chiave, "Disturbo psicologico AND ritiro dall'attività sportiva", la ricerca nel database ha prodotto 12 risultati, di cui solo 5 sono stati inclusi nella nostra revisione esplorativa e consultati integralmente. La parola chiave "Perdita di identità AND ex atleti" ha prodotto 2 risultati, entrambi consultati per intero e ritenuti pertinenti all'oggetto del nostro studio. Per quanto riguarda la parola chiave "Doppia carriera AND ritiro dallo sport", la ricerca nel database ha prodotto 8 risultati, di cui solo 5 sono stati inclusi nella revisione esplorativa e successivamente consultati per intero.

Lo stesso insieme di parole chiave utilizzato per la ricerca su PubMed è stato applicato a una ricerca nel database Google Scholar. La parola chiave "Fattore protettivo AND vita dopo lo sport" ha prodotto 18.800 risultati, ma nessuno degli articoli soddisfaceva i criteri di pertinenza definiti per l'obiettivo dello studio. La seconda parola chiave, "Sostegno sociale AND adattamento post-carriera", ha prodotto 17.800 risultati, dei quali, dopo aver consultato fino alla dodicesima pagina del database, nessun articolo è stato ritenuto pertinente e classificabile in base ai criteri di ammissibilità specificati nel nostro protocollo di ricerca. La ricerca della parola chiave "Disturbo psicologico AND ritiro dall'attività sportiva" ha prodotto 15.900 risultati. La ricerca è stata estesa fino all'ottava pagina di Google Scholar, con la selezione di 30 articoli identificati come rilevanti per lo studio del disagio psicologico associato alla fase di transizione post-carriera degli atleti professionisti. Tali studi sono stati considerati idonei e esaminati nel loro testo completo. La ricerca della parola chiave "Perdita di identità E ex atleti" ha prodotto 18.323 risultati, di cui 21 articoli sono stati inclusi nella nostra revisione esplorativa e consultati nel loro testo completo. La ricerca della

parola chiave “doppia carriera AND ritiro dallo sport” ha prodotto 17.200 risultati. La ricerca è stata condotta fino alla sesta pagina di Scholar, selezionando 25 articoli rilevanti per l'oggetto dello studio, di cui solo 19 sono stati considerati classificabili in base ai criteri di idoneità ed esclusione stabiliti per il nostro studio.

Dei 149 abstract valutati nella prima fase di screening, solo 82 erano pertinenti e affrontavano la questione dei fattori di rischio e di protezione che influenzano l'adattamento psicologico, sociale e professionale degli atleti nella fase post-carriera. Queste 82 pubblicazioni, ritenute idonee, sono state consultate nella loro interezza. Di questi 82 articoli, 13 sono stati esclusi nella prima fase, sulla base dei criteri di esclusione sopra descritti. Un'ulteriore selezione ha portato all'esclusione di altri 3 articoli, poiché uno non era un articolo sul ritiro dall'attività sportiva, ma mirava a convalidare uno strumento; gli altri due avevano un focus marginale rispetto al tema centrale del nostro studio. Infine, è stato possibile identificare 66 pubblicazioni che sono state incluse nella nostra revisione esplorativa.

Data representation process

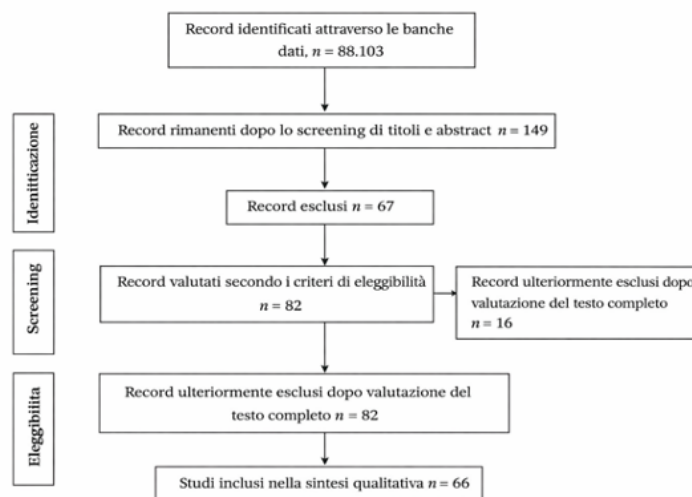
I risultati sono stati organizzati e presentati utilizzando tabelle, grafici e diagrammi. Per riassumere schematicamente i risultati, è stato necessario sviluppare una tabella iniziale. Ulteriori rappresentazioni grafiche sono state utili per sviluppare una panoramica degli studi analizzati, evidenziando i dati più rilevanti emersi. Per identificare i modelli tematici nei 66 studi inclusi, abbiamo utilizzato ChatGPT-4 come strumento organizzativo preliminare. All'IA è stata fornita una tabella strutturata delle caratteristiche dello studio e le è stato chiesto di identificare le categorie tematiche ricorrenti in base all'oggetto dello studio e alle conclusioni. Tutte le categorie generate dall'IA sono state riviste criticamente e convalidate dal team di ricerca, con decisioni finali basate sull'analisi del testo completo.

Risultati

Selezione delle fonti di evidenza

Sono state selezionate in totale 66 fonti di evidenza che, dopo averne verificato l'idoneità, sono state incluse nella revisione. Durante la fase di screening iniziale, i documenti che, sulla base di un'analisi dell'abstract, sono stati ritenuti irrilevanti per l'argomento di ricerca, o che erano libri e capitoli di libri, sono stati esclusi, in base ai criteri di inclusione stabiliti. Successivamente, abbiamo anche escluso articoli di opinione, revisioni della letteratura e ricerche il cui focus era marginale rispetto all'argomento oggetto di indagine. Questo processo è descritto graficamente nel diagramma di flusso (Figura 1).

Figura 1. Diagramma di flusso per la selezione delle fonti di evidenza (n°: indica "numeri").



Caratteristiche delle fonti di evidenza

Abbiamo inserito tutti gli articoli inclusi nella nostra revisione esplorativa in una tabella che delinea l'obiettivo dello studio, il campione, i dati analizzati e le conclusioni per ciascun articolo, come mostrato nella Tab. 2

Tabella 2. Tabella prototipo

Titolo	Autori e anno di pubblicazione	Campione	Obiettivo dello studio	Dati analizzati	Conclusioni
--------	--------------------------------	----------	------------------------	-----------------	-------------

Caratteristiche delle fonti di evidenza

Utilizzando l'intelligenza artificiale, abbiamo organizzato i 66 articoli raccolti per la nostra revisione esplorativa. Abbiamo chiesto a Chat GPT di analizzare la tabella descrittiva contenente tutti gli studi e di identificare le categorie che raggruppavano articoli con metodologie e conclusioni simili. Come descritto nella Tabella 3, il chatbot ha identificato sei macro-categorie tematiche ricorrenti, sebbene con livelli di approfondimento e metodologie diversi.

Tabella 3. Macro-categorie tematiche identificate dal chatbot

Categoria	N. record	Descrizione
Barriere nella transizione	6	Focus sugli ostacoli nella fase post-carriera (es. difficoltà emotive, mancanza di supporto). Evidenzia anche l'importanza della pianificazione.
Importanza della pianificazione	3	Sottolinea la rilevanza di una preparazione anticipata per affrontare la transizione.
Influenza culturale sulla doppia carriera	2	Analizza come il contesto socioculturale influenzi il supporto ai percorsi di doppia carriera.
Ruolo positivo della doppia carriera	1	La doppia carriera è descritta come un fattore che facilita la transizione.
Limiti della doppia carriera	1	I programmi di doppia carriera non risultano sempre efficaci.
Altro	53	Conclusioni molto eterogenee o non facilmente classificabili in categorie specifiche.

(1) La categoria più rappresentata è "Ostacoli nella transizione". Comprende sei studi che affrontano le difficoltà che gli atleti incontrano nella fase di transizione dopo il ritiro dallo sport. Il disorientamento identitario, lo stress psicologico, le difficoltà emotive e la mancanza di sostegno istituzionale o sociale sono le questioni più frequentemente citate negli studi.

(2) "Importanza della pianificazione" comprende tre studi che sottolineano come la preparazione precoce alla fine della carriera sportiva sia un fattore protettivo per questa fase di transizione. La strutturazione di programmi di orientamento professionale e la presenza di un supporto psicologico consentono agli atleti di vivere questa transizione verso la vita post-sportiva con maggiore serenità.

(3) La categoria "Influenza culturale sulla doppia carriera" comprende due studi che evidenziano l'influenza del contesto socio-culturale sull'efficacia dell'integrazione tra carriera sportiva e lavorativa. Le strutture istituzionali dei paesi più sviluppati offrono un maggiore sostegno agli atleti durante la loro transizione verso la vita post-sportiva.

(4) Il "ruolo positivo della doppia carriera" comprende un solo studio incentrato sulla doppia carriera come fattore protettivo per la fine della carriera sportiva: percorsi formativi o professionali paralleli alle attività sportive consentono agli atleti di affrontare la fine della loro carriera sportiva con maggiore serenità.

(5) I "limiti della doppia carriera" sono un'altra categoria rappresentata da un unico studio che ha evidenziato come talvolta i programmi di doppia carriera non garantiscono una preparazione reale o una transizione efficace alla vita dopo lo sport.

(6) La maggior parte degli studi (53 su 66) è stata raggruppata in una categoria denominata "Altro", che include studi che non potevano essere classificati in nessuna delle categorie precedenti. Questi articoli trattano aspetti specifici o marginali utilizzando metodologie che non possono essere confrontate. L'ampia categoria "Altro" (n=53) riflette l'eterogeneità degli approcci di ricerca e delle popolazioni in questo campo emergente. Questi studi hanno affrontato diversi aspetti del ritiro dall'attività sportiva che non è stato possibile classificare in modo uniforme, tra cui: esiti psicologici legati a contesti specifici di ritiro (ad esempio, ritiro forzato a causa di infortuni, decisioni di fine carriera), interventi di salute mentale (ad esempio, programmi di mindfulness, gruppi di sostegno online), esperienze specifiche di genere, fattori specifici dello sport (ad esempio, differenze tra sport individuali e di squadra, giocatori di rugby, fantini) e cambiamenti dell'immagine corporea dopo il ritiro. Sebbene questa diversità abbia impedito una categorizzazione uniforme, essa evidenzia la natura multiforme del ritiro dall'attività sportiva e suggerisce che la ricerca futura potrebbe trarre vantaggio da indagini più mirate su specifiche

sottopopolazioni o tipi di intervento.

Sintesi dei risultati

La tabella 4 presenta una sintesi dei risultati della revisione. (Vedi Appendice)

Discussioni

Questa scoping review ha sintetizzato i dati provenienti da 66 studi per tracciare un quadro dei fattori di rischio e di protezione nel ritiro dall'attività sportiva. I nostri risultati rivelano che il processo di transizione è influenzato da molteplici fattori che interagiscono a livello individuale, sociale e strutturale. Questi risultati ampliano i modelli teorici esistenti, come il Modello di identità sociale del cambiamento identitario (Haslam et al., 2021) e il modello di transizione di Ruthven (Zimet et al., 2024), fornendo prove empiriche dell'importanza relativa dei vari fattori di rischio e di protezione. L'eterogeneità degli studi inclusi riflette sia la complessità del fenomeno sia la relativa giovinezza di quest'area di ricerca. Questa revisione esplorativa inquadra il fenomeno della transizione alla vita post-sportiva come un processo complesso influenzato da variabili psicologiche, sociali e culturali. L'identità atletica non integrata rappresenta uno dei principali fattori di rischio per gli atleti che sviluppano disorientamento, ansia e difficoltà di adattamento dopo il ritiro (Giannone et al., 2021; Schmid, 2018; Huml et al., 2014; Menke & Germany, 2021; Mooney & Roderick, 2021). Gli studi dimostrano che un'elevata identificazione atletica è un punto di forza durante la carriera, ma una fonte di emozioni negative al momento del ritiro (Ryan, 2019).

In questo senso, la letteratura evidenzia che il ritiro non pianificato a causa di infortuni o deselezioni aumenta il rischio di disagio psicologico e una più generale sensazione di perdita di controllo (Ahmann, 2023; Rajaram, 2021; Zimmerman et al., 2024). La categoria più rappresentata è quella delle "Barriere nella transizione", caratterizzata da sei studi (Mateo-Orcajada et al., 2022; Moreno et al., 2021; Tekavc et al., 2015; Papatthomas et al., 2025; DeFreese et al., 2021; Stavitz et al., 2025), riconosce la mancanza di sostegno emotivo e istituzionale, la perdita del ruolo sociale e lo stress emotivo come i principali ostacoli al benessere nella fase post-carriera. A conferma di ciò, altri autori (Stambulova et al., 2007; Park et al., 2013; Lally, 2007; Barriopedro et al., 2018) hanno sottolineato la necessità di un sostegno psicologico continuo e di strategie personalizzate per affrontare il cambiamento di identità. Uno dei principali fattori protettivi è la capacità di pianificare in anticipo il ritiro dallo sport. Studi recenti hanno dimostrato che prepararsi al ritiro durante la carriera sportiva migliora l'adattamento futuro (Hong & Hong, 2023; Ryan, 2019; 디피카, 2021). In linea con studi precedenti (Lavalée, 2005; Stambulova et al., 2009), DeFreese et al. (2021) sostengono che una pianificazione chiara può ridurre drasticamente il rischio di disadattamento successive. La doppia carriera, intesa come combinazione di carriera sportiva e percorso formativo o professionale, svolge un ruolo cruciale in alcuni studi come fattore protettivo nella costruzione di identità multiple e autoefficacia (Torregrosa et al., 2015; Tshube et al., 2015). Altri studi (Nyberg et al., 2023) mettono in dubbio l'effettiva efficacia di questi programmi, soprattutto in assenza di un'adeguata struttura organizzativa. Il contesto socioculturale è un altro fattore discriminante per il ritiro dallo sport. La disponibilità di risorse e una cultura istituzionale di sostegno (Kuettel et al., 2020; Mateos-Padorno et al., 2021), così come le disparità di genere ed economiche (Barriopedro et al., 2018; Barrett et al., 2020; Bergström et al., 2023), hanno un impatto significativo nel determinare il percorso di reinserimento degli atleti nel

mondo del lavoro e nella società.

Infine, alcuni contributi (Lenton et al., 2023; Ronkainen et al., 2020; Holding et al., 2022) propongono modelli di intervento innovativi volti ad aumentare la capacità degli atleti di rielaborare la loro esperienza sportiva e sviluppare nuovi percorsi identitari. Questi approcci sono caratterizzati da spazi narrativi, supporto psicologico e orientamento professionale personalizzato.

Diverse limitazioni metodologiche caratterizzano la letteratura attuale. Solo una minoranza di studi ha utilizzato disegni longitudinali in grado di stabilire relazioni temporali tra fattori protettivi e risultati. Gli studi di intervento rimangono scarsi, con la maggior parte delle prove derivanti da disegni trasversali o retrospettivi. La ricerca futura dovrebbe dare priorità a studi randomizzati controllati su interventi specifici, in particolare nelle popolazioni sottorappresentate come gli atleti paralimpici e quelli provenienti da contesti culturali non occidentali.

Conclusioni

Da questa scoping review si può concludere che il passaggio alla vita post-carriera è un fenomeno estremamente critico, influenzato da fattori individuali, relazionali e strutturali. Un'identità atletica esclusiva e non integrata, un ritiro forzato o non pianificato e la mancanza di un adeguato sostegno emotivo, familiare o professionale sono i principali fattori di rischio. I fattori protettivi emersi sono: la pianificazione anticipata della transizione; l'esistenza di una doppia carriera ben strutturata; la presenza di contesti culturali e organizzativi che facilitano la transizione dell'atleta; l'accesso a interventi psicologici, narrativi e di orientamento durante e dopo la carriera atletica. L'uso dell'intelligenza artificiale per la categorizzazione degli studi ha permesso di evidenziare con maggiore precisione le convergenze tematiche tra i contributi analizzati, offrendo una panoramica sistematica utile sia per la progettazione di interventi futuri che per la pianificazione di politiche sportive più inclusive.

Limiti e Sviluppi futuri

Nonostante l'ampiezza della ricerca e l'uso di strumenti digitali avanzati per la categorizzazione tematica, questo studio presenta alcune limitazioni. In primo luogo, molti studi non forniscono dettagli chiari sulla progettazione, sugli strumenti e sui metodi di analisi utilizzati, rendendo difficile un rigoroso confronto metodologico. In secondo luogo, la letteratura analizzata è dominata da studi qualitativi o revisioni narrative, con pochi dati quantitativi sistematici o studi longitudinali che consentono inferenze causali o valutazioni dell'efficacia degli interventi. Un ulteriore

limite dello studio è l'eterogeneità dei concetti di doppia carriera, pensionamento, transizione di carriera e identità atletica, che non sono sempre utilizzati in modo coerente e talvolta si sovrappongono. Sebbene l'uso dell'IA abbia consentito una classificazione ampia e strutturata, la categorizzazione automatica dei temi e dei metodi potrebbe aver trascurato alcune sfumature concettuali, soprattutto nei lavori con formulazioni meno standardizzate. Tuttavia, questo approccio assistito dall'IA non è stato formalmente convalidato rispetto alla categorizzazione di esperti indipendenti e attualmente non esistono protocolli standardizzati per l'utilizzo di modelli linguistici di grandi dimensioni nelle revisioni sistematiche. L'ampia categoria "Altro" può riflettere sia la reale eterogeneità del campo sia i limiti intrinseci dell'IA nel cogliere le sfumature concettuali. Le revisioni future dovrebbero sviluppare protocolli di convalida che confrontino le categorie generate dall'IA con la codifica di esperti indipendenti.

Infine, alcuni sottogruppi di atleti (atleti con disabilità, atleti provenienti da contesti socioeconomici svantaggiati o discipline minori) sono sottorappresentati nella letteratura esaminata, limitando la generalizzabilità dei risultati.

I risultati di questa analisi suggeriscono alcune indicazioni fondamentali per migliorare la ricerca e gli interventi nella fase di transizione post-carriera degli atleti. In primo luogo, appare necessario sviluppare protocolli strutturati e standardizzati per il supporto psicologico e professionale che possano essere integrati nei programmi sportivi federali o accademici associati a interventi sull'identità, la formazione, il supporto emotivo e l'orientamento professionale (Glorioso et al., 2024). Una seconda area prioritaria riguarda la necessità di studi longitudinali e quantitativi che consentano di monitorare gli atleti nel tempo, dal momento del ritiro alla costruzione di nuove identità e percorsi di vita. Attraverso l'uso di strumenti convalidati e il contributo dell'intelligenza artificiale (Cioffi et al., 2025), tali studi consentirebbero una valutazione più accurata dell'efficacia degli interventi e del peso delle variabili psicologiche, sociali ed economiche durante tutta la carriera di un atleta. Riconoscendo l'influenza dei contesti culturali e organizzativi, un approccio comparativo tra paesi potrebbe offrire spunti utili per la costruzione di modelli di intervento flessibili e sensibili alle specificità culturali. Infine, al fine di orientare politiche realmente eque e sensibili alla diversità, è auspicabile ampliare gli obiettivi della ricerca per includere gli atleti paralimpici, le persone provenienti da contesti emarginati o coloro che hanno percorsi sportivi atipici.

Bibliografia

- Ahmann, L. (2023). *An examination of the mental health symptoms of former adolescent athletes who experienced either forced or expected athletic retirement*.
- Barcza-Renner, K., Shipherd, A. M., & Basevitch, I. (2020). A qualitative examination of sport retirement in former NCAA Division I athletes. *Journal of Athlete Development and Experience*, 2(1), 1.
- Barrett, S. L., & Petrie, T. A. (2020). Female athletes in retirement: A test of a psychosocial model of bulimic symptomatology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(6), 490–499.
- Barriopedro, M., López de Subijana, C., & Muniesa, C. (2018). Insights into life after sport for Spanish Olympians: Gender and career path perspectives. *PLOS ONE*, 13(12), e0209433.
- Benson, A. J., Evans, M. B., Surya, M., Martin, L. J., & Eys, M. A. (2015).

- Embracing athletic identity in the face of threat. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(4), 303.
- Bon, M., Doupona, M., Wilson-Gahan, S., Capranica, L., & Guidotti, F. (2022). Transnational migration and dual career of Slovenian and Swiss elite female handball players: A longitudinal analysis. *Sports*, 10(9), 137.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71–80.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents' and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 51–60.
- Cioffi, V. (2025). Editorial: Mental Health 4.0: The contribution of LLM models in mental health care processes. *Phenomena Journal - International Journal of Psychopathology, Neuroscience and Psychotherapy*, 7(1), 38–40. <https://doi.org/10.32069/PJ.2021.2.242>
- Claytor, A. W. (2019). *Isolation, athletic identity, and social support: An exploration among injured collegiate student-athletes*.
- Cosh, S. M., McNeil, D. G., & Tully, P. J. (2021). Poor mental health outcomes in crisis transitions: An examination of retired athletes' accounts of crisis transition experiences in a cultural context. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(4), 604–623.
- Cristofanelli, S. (2023). Group psychotherapy in mental states at risk: A treatment hypothesis. *Phenomena Journal - International Journal of Psychopathology, Neuroscience and Psychotherapy*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.32069/PJ.2021.2.182>
- De Cristofano, G., Barone, M., De Masis, M., Di Donna, A., Forino, A. A., & Marino, L. (2024). Defining vigoroxia: A review of the literature. *Phenomena Journal - International Journal of Psychopathology, Neuroscience and Psychotherapy*, 6(2), 1–13. <https://doi.org/10.32069/PJ.2021.2.222>
- De Santo, R. M. (2019). Sconfiggere la malattia renale cronica: Una strategia di adattamento tra incertezza e speranza. *Phenomena Journal - Rivista Internazionale di Psicopatologia, Neuroscienze e Psicoterapia*, 1(1), 25–36. <https://doi.org/10.32069/pj.2019.1.30>
- De Subijana, C. L., Galatti, L., Moreno, R., & Chamorro, J. L. (2020). Analysis of the athletic career and retirement depending on the type of sport: A comparison between individual and team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9265.
- DeFreese, J. D., Weight, E., DeCicco, J., Nedimyer, A., Kerr, Z., Carneiro, K., ... Chandran, A. (2021). Transition experiences of former collegiate women's soccer athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 14(2).
- Di Sarno, A. D., Costa, V., Di Gennaro, R., Di Leva, G., Fabbicino, I., Iennaco, D., ... Mosca, L. L. (2019). At the roots of the sense of self: Proposals for a study on the emergence of body awareness in early childhood. *Phenomena Journal - International Journal of Psychopathology, Neuroscience and Psychotherapy*, 1(2), 37–46. <https://doi.org/10.32069/pj.2019.2.50>
- Diamare, S., Ferrara, A., Ricciardi, O., & Verniti, S. (2020). Directionality and condensation of body movement through a self-assessment tool. *Phenomena Journal - International Journal of Psychopathology, Neuroscience and Psychotherapy*, 2(1), 16–25. <https://doi.org/10.32069/pj.2020.1.64>
- Eggleston, D., Hawkins, L. G., & Fife, S. T. (2020). As the lights fade: A grounded theory of male professional athletes' decision-making and transition to retirement. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 495–512.
- Filippini, M., Filoso, V., Genghi, S., Acanfora, C., Verniti, S., Granato, G., ... Nascivera, N. (2023). SIDA-Sport, identity and adolescence: Towards the construction of a new evaluation battery. *Phenomena Journal - International Journal of Psychopathology, Neuroscience and Psychotherapy*, 5(2), 38–44. <https://doi.org/10.32069/PJ.2021.2.196>
- Filippini, M., Filoso, V., Genghi, S., Annunziata, N., & Nascivera, N. (2023). Sport, identity and adolescence: A brief review. *Phenomena Journal - International Journal of Psychopathology, Neuroscience and Psychotherapy*, 5(1), 83–87. <https://doi.org/10.32069/PJ.2021.2.190>
- Gavala-González, J., Castillo-Rodríguez, A., & Fernández-García, J. C. (2019). Dual career of the U-23 Spanish canoeing team. *Frontiers in Psychology*, 10, 1783.
- Geranosova, K., & Ronkainen, N. (2015). The experience of dual career through Slovak athletes' eyes. *Physical Culture and Sport*, 66(1), 53.
- Giannone, Z. A. (2016). *Life after sport: The relationship between athletic identity and mental health outcomes after sport retirement* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Giannone, Z. A., Haney, C. J., Kealy, D., & Ogrodniczuk, J. S. (2017). Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(7), 598–601.
- Gouttebauge, V., & Kerkhoffs, G. M. (2017). A prospective cohort study on symptoms of common mental disorders among current and retired professional ice hockey players. *The Physician and Sportsmedicine*, 45(3), 252–258.
- Gouttebauge, V., Kerkhoffs, G., & Lambert, M. (2016). Prevalence and determinants of symptoms of common mental disorders in retired professional rugby union players. *European Journal of Sport Science*, 16(5), 595–602.
- Haslam, C., Lam, B. C., Yang, J., Steffens, N. K., Haslam, S. A., Cruwys, T., ... Fransen, K. (2021). When the final whistle blows: Social identity pathways support mental health and life satisfaction after retirement from competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102049.
- Haslam, C., McAulay, C., Cooper, D., Mertens, N., Coffee, P., Hartley, C., ... Fransen, K. (2024). "I'm more than my sport": Exploring the dynamic

- processes of identity change in athletic retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, *73*, 102640.
- Hayes, C. J., Petrie, T. A., & Moore, W. G. (2023). Athletic identity and psychological distress: The moderating roles of social support and self-compassion. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, *16*(1), 9.
- Holding, A., Fortin, J. A., Carpentier, J., Hope, N., & Koestner, R. (2020). Letting go of gold: Examining the role of autonomy in elite athletes' disengagement from their athletic careers and well-being in retirement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *14*(1), 88–108.
- Hong, H. J., & Hong, S. H. (2023). Fighting for Olympic dreams and life beyond: Olympian judokas on striving for glory and tackling post-athletic challenges. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1269174.
- Iverson, G. L., Van Patten, R., Terry, D. P., Levi, C. R., & Gardner, A. J. (2021). Predictors and correlates of depression in retired elite level rugby league players. *Frontiers in Neurology*, *12*, 655746.
- Jewett, R., Kerr, G., & Tamminen, K. (2019). University sport retirement and athlete mental health: A narrative analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *11*(3), 416–433.
- Kilic, Ö., Carmody, S., Upmeyer, J., Kerkhoffs, G. M., Purcell, R., Rice, S., & Gouttebauge, V. (2021). Prevalence of mental health symptoms among male and female Australian professional footballers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *7*(3).
- King, L., Cullen, S., O'Connor, S., McGoldrick, A., Pugh, J., Warrington, G., ... Losty, C. (2021). Common mental disorders among Irish jockeys: Prevalence and risk factors. *The Physician and Sportsmedicine*, *49*(2), 207–213.
- Küttel, A., Christensen, M. K., Zysko, J., & Hansen, J. (2020). A cross-cultural comparison of dual career environments for elite athletes in Switzerland, Denmark, and Poland. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(4), 454–471.
- Lenton, A., Bradbury, T., & Sayers, J. (2020). Elite sport retirement: Elite New Zealand athletes' perceptions of retirement interventions. *Journal of Sport Behavior*, *43*(1).
- Mateo-Orcajada, A., Leiva-Arcas, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., García-Roca, J. A., Meroño, L., ... Sánchez-Pato, A. (2022). Spanish pre-Olympic athletes' motivations and barriers to pursuing dual career. *Frontiers in Psychology*, *13*, 850614.
- Matitu, B., Santiago, R., & Pasco, M. (2019). The athletes after retirement: How are they doing? *Bedan Research Journal*, *4*(1), 136–163.
- Menke, D. J., & Germany, M. L. (2019). Reconstructing athletic identity: College athletes and sport retirement. *Journal of Loss and Trauma*, *24*(1), 17–30.
- Montero, A., Baranoff, J., Adams, R., & Drummond, M. (2024). Athletic retirement: Factors contributing to sleep and mental health problems. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1350925.
- Mooney, J., Bethell, A., Wagstaff, C., & White, R. (2024). The impact of athletic identity, psychological flexibility, and value-consistent living on mental health in retired elite rugby players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1–26.
- Moore, M. A., Vann, S., & Blake, A. (2021). Learning from the experiences of collegiate athletes living through a season- or career-ending injury. *Journal of Amateur Sport*, *7*(1).
- Moreno, R., Chamorro, J. L., & López de Subijana, C. (2021). Employee-athletes: Exploring elite Spanish athletes' perceptions of combining sport and work. *Frontiers in Psychology*, *12*, 633133.
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction program among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, *47*, 101636.
- Nyberg, C., Wagnsson, S., Gustafsson, H., & Stråhlman, O. (2023). Dual career support among world-class athletes in Sweden. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1093562.
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan—A web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, *5*, 210.
- Papathomas, A., Petrie, T., Moesch, K., & Newman, H. J. (2025). Body image experiences in retired Olympians: Losing the embodied self. *Psychology of Sport and Exercise*, *77*, 102792.
- Pica, G., Mallia, L., Pierro, A., Alivernini, F., Borellini, V., & Lucidi, F. (2019). How stressful is retirement? Antecedents of stress linked to athletes' career termination. *Journal of Applied Social Psychology*, *49*(8), 488–497.
- Rajaram, R. (2021). *The psychosocial factors associated with athletic retirement in elite and competitive athletes* (Doctoral dissertation).
- Ramos Gómez, J., López de Subijana, C., Barriopedro Moro, M. I., & Muniesa, C. (2017). Events of athletic career: A comparison between career paths. *Revista de Psicología del Deporte*, *26*(4), 115–120.
- Rich, J., Pottratz, S. T., & Perreault, M. (2022). Strategies for early peak performance artistic athletes' retirement from sport. *Strategies*, *35*(2), 3–7.
- Robnik, P., Kolar, E., Štrumbelj, B., & Ferjan, M. (2022). Dual career development perspective. *Frontiers in Psychology*, *12*, 800031.
- Rohrs-Cordes, K., & Paule-Koba, A. L. (2018). Evaluation of an NCAA-sponsored online support group. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, *12*(3), 200–219.
- Ryan, C. (2015). Factors impacting carded athletes' readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise*, *21*, 91–97.
- Ryan, L. (2019). *Flourishing after retirement* (Doctoral dissertation, University of Waikato).
- Schmid, J., Conzelmann, A., Engel, R., Kuettel, A., & Schmid, M. J. (2023). Retirement from elite sport and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, *14*,

1176573.

Schmid, M. J., Hlasová, H., Ronkainen, N. J., Conzelmann, A., & Schmid, J. (2024). Leaving elite sport, abandoning athletic identity? *German Journal of Exercise and Sport Research*, 54(3), 450–461.

Scognamiglio, C., & Scia, S. (2022). The emotional gender. *Phenomena Journal*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.32069/PJ.2021.2.123>

Shander, K., & Petrie, T. (2021). Transitioning from sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102045.

Shander, K., & Petrie, T. (2021). Transitioning from sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102045.

Shander, K., Petrie, T., & Moore, E. W. G. (2024). Retired college student athletes' psychological well-being. *Journal of Loss and Trauma*, 29(7), 828–843.

Silver, M. P. (2021). Adaptation to athletic retirement. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(5), 828–842.

Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4–14.

Stavitz, J., Porcelli, R., Block-Lerner, J., Marks, D. R., & Katzman, H. (2025). Burnout, identity loss and institutional gaps. *Sports*, 13(4), 116.

Stokowski, S., Paule-Koba, A. L., & Kaunert, C. (2019). Former college athletes' perceptions of adapting to transition. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 12, 13.

Tekavc, J., Wylleman, P., & Erpič, S. C. (2015). Perceptions of dual career development. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 27–41.

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50–56.

Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... Weeks, L. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR). *Annals of Internal Medicine*, 169, 467–473.

Tshube, T., & Feltz, D. L. (2015). Dual-career and post-sport transition. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 109–114.

Van Patten, R., Iverson, G. L., Terry, D. P., Levi, C. R., & Gardner, A. J. (2021). Predictors of perceived cognitive decline. *Frontiers in Neurology*, 12, 676762.

Welch, K. (2023). *"I still have that athlete soul"* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).

Zimet, D., McDuff, D., Iannone, V. N., & Moser, R. P. (2024). Elite athletes' subjective wellbeing trajectories. *International Review of Psychiatry*, 36(3),

272–283.

Zimmermann, J., Bounds, E. M., D'Aoust, N. M., Rowatt, W. C., & Schnitker, S. A. (2024). Inflexibility and mental health in elite competitors. *Journal for Advancing Sport Psychology in Research*, 4(1), 4–20.

Deepika (디피카). (2021). The Effect of Athletic Factors on Quality of Adaptation to Post-Sport Retirement [in Korean] (Doctoral dissertation, Seoul National University).

Appendice

Tabella 4. Sintesi dei risultati

Title	Authors	Aims	Sample	Data Analyzed	Conclusion
The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe	Tshepang Tshube et al., (2015)	To explore the role of dual career in post-sport career transition across different cultural contexts.	17 former athletes (12 men, 5 women) from 4 Southern African countries; individual and team sports.	Qualitative study using a grounded theory approach.	The quality of the transition depends on how the sports career ends. Some athletes neglected education to focus on sport, confirming the risk of sacrificing education for sporting success.
Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study	Miquel Torregrosa et al., (2015)	To analyze the retirement process and the role of dual career in this transition.	15 former Spanish Olympic athletes	Qualitative longitudinal study; semi-structured interviews conducted 10 years apart. Thematic analysis.	10 athletes experienced positive transitions, often linked to dual career. The 5 who struggled had linear sports careers. A clear vision of the future facilitated adaptation to retirement.
A Cross-Cultural Comparison of Dual Career Environments for Elite Athletes in Switzerland, Denmark, and Poland	A. Kuettel et al., (2020)	To compare values and beliefs of stakeholders in different national dual career environments.	12 key informants (6 women, 6 men) from Switzerland, Denmark, and Poland.	Qualitative study; semi-structured interviews. Analysis based on Schein's (2010) organizational culture model.	Dual career is influenced by the sociocultural context. Similarities relate to secondary education and shared values on the benefits and barriers of dual career.
Spanish pre-Olympic athletes' motivations and barriers to pursuing dual career as a function of sociodemographic, sport and academic variables	A. Mateo-Orcajada et al., (2022)	To analyze differences in motivations, barriers, value given to academic degree, and perception of dual career in relation to multifactorial variables.	100 Spanish pre-Olympic athletes (41% men, 59% women), mean age 24.86 ± 5.99.	Descriptive cross-sectional study. t-test, ANOVA, χ^2 for comparisons by gender, sport, career stage, employment, scholarships.	Individual sport athletes perceive more barriers than team athletes. Those without scholarships value education less and experience more obstacles.
Dual career support among world-class athletes in Sweden: Performance, education, and employment	C. Nyberg et al., (2023)	To examine the effectiveness of dual career support programs in the careers of elite Swedish athletes.	274 world-class athletes (58% men), mean age 39.92 ± 6.25; 41 sports represented.	Quantitative study using a questionnaire. Descriptive analysis and Cramer's V for associations.	Dual career programs do not always enable athletes to reach their full potential. More research is needed on world-class athletes to assess the real usefulness of these programs.
Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes	Stambulova et al., (2014)	To explore dual career (DC) experiences of adolescent athletes during their first year in Swedish elite sports schools (RIGs), with a focus on identity development and transitional variables.	First-year student-athletes (approx. 16 y/o), both genders, from 27 sports and 33 RIGs.	Longitudinal mixed-method design using AIMS, SIMS, and interviews.	Higher initial personal resources were associated with better adaptation to RIGs, lower perceived DC demands, and greater social support by the end of the year.
Events of athletic career: a comparison between career paths	Ramos et al., (2017)	Comparing the sporting milestones of elite athletes according to their career paths (linear, convergent, parallel).	476 retired Spanish elite athletes from 32 sports.	Questionnaire (55 items); chi-square and Mann-Whitney U tests.	Significant differences were found between career paths in terms of age at peak performance, duration of the mastery phase, and retirement age.
Insights into life after sport for Spanish Olympians: Gender and career path perspectives	Barriopedro et al., (2018)	To investigate whether dual career paths differ by gender and to explore post-sport life outcomes.	216 Spanish Olympians (inferred from figures).	Questionnaire; classification tree analysis.	Women more frequently pursued a DC with education. A gender income gap emerged, with more women working part-time after sport.
Retirement from elite sport and self-esteem: a longitudinal study over 12 years	Schmid et al., (2023)	To examine how athletic retirement is associated with changes in self-esteem over time.	903 elite junior athletes at T1; 290 former athletes at T2 (12 years later).	Longitudinal retrospective-prospective design; structural equation modeling	Self-esteem was less stable than in general population norms. Emotional reactions and adjustment processes mediated the link between individual antecedents and post-retirement self-esteem.
Dual Career of the U-23 Spanish Canoeing Team	Gavala-González et al., (2019)	To investigate how under-23 Spanish canoeists perceive the relationship between their academic and athletic careers.	21 national team athletes (11 women, 10 men); mean age 20.6 years.	Mixed-method approach (questionnaires and interviews).	Athletes reported little interference between sport and academics. They were aware of the importance of education due to limited professional prospects in canoeing.

Impact of Dual Career Factors on the Quality of Post-Sport Career Transition and Social-Class Position of Elite and Olympic Athletes	Robnik et al., (2022)	To examine how education, DC support, and financial factors influence post-career employment and social status.	49 retired Slovenian elite/Olympic athletes (mean age = 44.3 years).	Self-report questionnaires; correlation and multiple regression analysis.	Education and financial reasons significantly predicted the quality of transition and social class. DC support alone was insufficient for employment success.
Transnational migration and dual career of Slovenian and Swiss elite female handball players—a longitudinal analysis	Bon et al., (2022)	To explore the migration and dual career experiences of elite female handball players from Slovenia and Switzerland.	Migrant athletes from national handball teams (number not specified).	7-year longitudinal qualitative study; semi-structured interviews; thematic analysis.	Migration from small countries was a key career facilitator. Athletes benefited from relocation, especially in developing life and professional skills. Success factors included high ambition, clear DC goals, and feeling supported in the host context.
Employee-athletes: Exploring Spanish Elite Athletes' Perceptions of Combining Sport and Work	Moreno et al., (2021)	To examine elite athletes' subjective perceptions of resources and barriers in combining sport and employment.	18 elite Spanish athletes (10 men, 8 women; mean age = 39.8); active or retired.	Qualitative study using semi-structured interviews; Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).	Athletes valued flexible work and sport identity but faced barriers like job rigidity and workplace attitudes. Psychological pressure from conflicting demands was common. There is a lack of research and need for better DC integration post-retirement.
Perceptions of Dual Career Development Among Elite Swimmers and Basketball Players	Tekavc et al., (2015)	To explore retrospective perceptions of DC development and gender/sport differences.	24 athletes (12 male, 12 female) from swimming and basketball.	Qualitative study; semi-structured interviews; directed content analysis.	DC programs overlooked sport- and gender-specific needs. Parental support was key; women focused more on academics. One athlete reported burnout; financial difficulties were common.
The Experience of Dual Career Through Slovak Athletes' Eyes	Geraniosova et al., (2015)	To explore DC experience in Slovakia, focusing on enablers and barriers.	5 Slovak elite athletes.	Interpretative Phenomenological Analysis (IPA); semi-structured interviews.	DC is a challenging process requiring athletes to balance sport with education or work. Individual interpretation and meaning-making were central.
Factors Impacting Carded Athletes' Readiness for Dual Careers	Ryan et al., (2015)	: To investigate factors influencing New Zealand carded athletes' ability to engage in dual careers.	17 athletes from 8 sports; at least 2 years of carded status.	Qualitative study; semi-structured interviews; modified realist tale reporting	Athletes felt discouraged or unable to pursue activities beyond sport. CAPs must support both athletic and personal growth, and educate stakeholders on broader athlete development.
Fighting for Olympic Dreams and Life Beyond: Olympian Judokas on Striving for Glory and Tackling Post-Athletic Challenges	Hee Jung Hong & Seung Han Hong (2023)	To explore the experiences of Olympic judokas regarding their pursuit of athletic excellence and their transition out of sport.	8 retired Olympic-level judokas (5 men, 3 women) from Portugal, South Korea, and the UK; aged 32–41.	Thematic analysis of semi-structured interviews.	Five main themes emerged: (a) Olympic dreams vs. reality, (b) identity loss, (c) importance of social support, (d) mixed effects of pre-retirement planning, and (e) ambivalent role of organizational support. Highlights the psychological toll of retirement and the critical need for accessible psychological support.
Analysis of the Athletic Career and Retirement Depending on the Type of Sport: A Comparison Between Individual and Team Sports	López de Subijana et al., (2020)	To compare career and retirement patterns between athletes from individual and team sports.	410 retired elite athletes (252 men, 158 women); 45% from individual sports, 55% from team sports.	Quantitative cross-sectional study; non-parametric statistics (SPSS v26).	Team athletes had longer careers, later peak performance and retirement, and better economic/employment status. Individual sport athletes trained more weekly and remained more physically active post-retirement. Team athletes more often participated in veteran competitions and spectated sports events.

Insights into Life After Sport for Spanish Olympians: Gender and Career Path Perspectives	Barriopedro, López de Subijana & Muniesa (2018)	To assess how dual career paths and gender affect career transition and professional integration post-sport.	228 retired Spanish Olympians (57.9% men, 42.1% women); participated in 1992, 1996, or 2000 Summer Games.	Quantitative cross-sectional study using a 42-item questionnaire; statistical and classification tree analyses.	66% followed a DC with studies. Those who studied had higher education and better job outcomes. Women experienced more difficulty finding employment and earned less, despite qualifications. Gender disparities persisted in job type (more part-time roles for women) and salary. DC with education facilitated better transitions.
Body image experiences in retired Olympians: Losing the embodied self	Anthony Papathomas et al., (2025)	To explore the meanings that elite athletes attribute to their body after retirement.	31 retired elite athletes, including 23 former Olympians.	Reflexive thematic analysis of over 25 hours of transcribed semi-structured interviews.	Four themes emerged: (1) legacy of body awareness culture, (2) struggle for "normality," (3) body loss as self-loss, and (4) finding new meanings and identities. Athletes described the enduring influence of elite sport's body surveillance culture, difficulties in adjusting to new dietary and training routines, and the need to accept physical changes and reconstruct identity as effective coping strategies.
Burnout, Identity Loss and Institutional Gaps: A Qualitative Examination of Sport Discontinuation Among NCAA Division III Athletes	Stavitz et al., (2025)	To qualitatively examine the mental health barriers influencing former NCAA Division III athletes in their decision to discontinue sport.	21 former NCAA Division III student-athletes.	Thematic analysis of qualitative interviews (exact method not specified in abstract).	Identified key themes—stress, burnout, identity loss, inadequate institutional support, and external pressures (academics, finances). The study highlights the need for enhanced mental health resources, reduced stigma, and stronger institutional support to improve athlete well-being and retention.
Athletic retirement: factors contributing to sleep and mental health problems	Montero et al., (2024)	To explore associations between demographic/sport-related factors and post-retirement sleep and mental health issues	173 former athletes (balanced gender), various levels	Logistic regression	Younger, female athletes and those with higher body weight had greater risk of anxiety and sleep issues. Lower sport importance was linked to more sleep-disordered breathing. Many female athletes faced difficulties related to identity, lack of support, and post-career direction, with nearly half experiencing an identity crisis.
Transition experiences of former collegiate women's soccer athletes.	DeFreese et al., (2021)	To extend athlete transition and identity theory to inform support programs	101 former female soccer players from a large public university in the southeastern United States.	Questionnaire with open-ended and closed-ended questions on post-sport transition. The open-ended responses were analyzed using a deductive approach; the closed-ended responses were analyzed using descriptive statistics.	Facilitating factors included social support, new careers, and physical activity; desired resources included guidance, mentorship, and psychological support.
Embracing Athletic Identity in the Face of Threat	Benson et al., (2015)	To test if threat increases athletic identity exclusivity	Study 1: 81 CIS athletes; Study 2: 85 club/CIS athletes	Experimental tasks with identity measurements	Imagining career end increased exclusivity of athletic identity, not social identity.
Leaving elite sport, abandoning athletic identity? Development and predictors of athletic identity post-retirement	Schmid et al., (2024)	To track athletic identity over 12 years and identify influencing factors	290 Swiss athletes (longitudinal)	Survey at two time points (t1, t2); AIMS-D, HLM	Identity decreased over time but varied by career engagement, post-career sport involvement, and subjective success.
Athletes' experiences of social support in their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis	Brown et al., (2018)	To explore how elite athletes perceive social support in retirement	8 British elite athletes (4M/4F)	Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)	Support was helpful when it felt emotionally attuned. Early retirement phase was often distressing.
Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences	Brown et al., (2018)	To examine how close others experience athlete retirement	7 relatives (3 parents, 4 partners) of retired UK athletes	Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)	Partners and parents also underwent identity renegotiation during athlete's transition.

Former College Athlete's Perceptions of Adapting to Transition	Stokowski et al., (2019)	To explore former college athletes' transition experiences	178 respondents via Twitter	Qualitative thematic analysis (Schlossberg model)	57.3% reported negative transitions (loss of identity); 42.7% felt liberated and excited for new paths.
Isolation, Athletic Identity, and Social Support: An Exploration Among Injured Collegiate Student-Athletes	Claytor et al., (2019)	To explore isolation in season/career-ending injured athletes	7 Division I college athletes (6F, 1M)	Interpretive qualitative approach	Isolation began soon after injury; limited support from coaches; unclear links to identity or support.
Learning from the Experiences of Collegiate Athletes Living through a Season- or Career-Ending Injury	Moore et al., (2020)	To understand lived experience of season-ending injury	10 Division I athletes (varied demographics)	Descriptive phenomenology	High stress, identity loss, and coping struggles emerged; athletes valued maintaining a sense of belonging.
Evaluation of an NCAA sponsored online support group for career-ending injured collegiate athletes transitioning out of sports	Rohrs-Cordes & Paule-Koba (2018)	To assess if NCAA-sponsored online support helps injured athletes	12 former NCAA D-I athletes	Qualitative interviews	All faced adjustment issues; expressed strong interest in online peer support groups.
Leaving elite sport, abandoning athletic identity? Development and predictors of athletic identity post-retirement	Schmid et al., (2024)	To study post-retirement identity changes and predictors	290 Swiss elite athletes (64 sports)	Longitudinal study (t1 and t2, 12 years apart), MLM	Average decline in identity, but high variability; initial strong identity led to greater change over time.
Life After Sport: The Relationship Between Athletic Identity and Mental Health Outcomes After Sport Retirement	Giannone et al., (2016)	To examine athletic identity and mental health outcomes post-retirement	132 Canadian university athletes (72 completed both time points)	Two-wave survey (T1 during season, T2 post-retirement)	Higher identity levels predicted more depression and anxiety post-retirement.
University sport retirement and athlete mental health: A narrative analysis	Jewett et al., (2019)	Examine how sport structure affects mental health during retirement	1 elite female university athlete	Dialogic narrative analysis	Loss of support/platform after retirement worsened mental health
Letting Go of Gold: Examining the Role of Autonomy in Elite Athletes' Disengagement from Their Athletic Careers and Well-Being in Retirement	Holding et al. (2020)	Explore how autonomy in retirement affects well-being	158 former Olympic-level athletes (mostly women)	Regression, correlation	Autonomous motivation and detachment predicted better well-being
Elite Athlete Retirement in New Zealand: Flourishing After Sport	Ryan et al., (2019)	Identify predictors of flourishing post-retirement	81 elite NZ athletes (31% female)	ANOVA, correlations	Voluntary retirement and planning improved adjustment; high AI linked to stronger emotions
The Psychosocial Factors Associated with Athletic Retirement in Elite and Competitive Athletes	Rajaram et al., (2021)	Examine how withdrawal type and identity affect transition	50 athletes (questionnaires); 8 (interviews)	Mixed methods; ANOVA, thematic analysis	Involuntary withdrawal + strong AI = worse mental health and coping
Transitioning from sport: Life satisfaction, depressive symptomatology, and body satisfaction among retired female collegiate athletes	Shander & Petrie (2021)	Assess body image, depression, life satisfaction	217 retired NCAA female athletes	Hierarchical regression	New interests and continued sport involvement improved outcomes
Retired College Student Athletes' Psychological Well-Being: A Prospective Analysis	Shander et al., (2024)	Analyze readiness and well-being post-retirement	166 retired NCAA athletes	Regression analysis	New focus and social support predicted better life satisfaction

Poor mental health outcomes

in crisis transitions: an examination of retired athletes accounting of crisis transition experiences in a cultural context	Cosh et al., (2021)	Examine cultural narratives of crisis transition	9 elite Australian athletes	Thematic media analysis	Retirement often linked to depression, abandonment, but sometimes relief
The Impact of Athletic Identity, Psychological Flexibility, and Value Consistent Living on the Mental Health and Well-Being of Retired Elite Rugby Players	Mooney et al., (2024)	Study identity, flexibility, and valued living	77 former elite rugby players	Correlational, cross-sectional	64% low well-being; flexibility and values predicted better outcomes
The Athletes After Retirement: How are they Doing?	Matitu et al., (2019)	Assess physical self-inventory and suffering	34 retired athletes (Philippines)	Spearman, narrative analysis	Suffering more linked to body self-perception than time since retirement
The Effect of Athletic Factors on Quality of Adaptation to Post-Sport Retirement	디피카 (2021)	Examine impact of success, planning, identity on life adjustment	295 former elite Sri Lankan athletes	SEM, CFA, path analysis	Career success, identity, and planning predicted better adaptation; self-efficacy mediated the effect
Inflexibility, Reactions to Retirement, and Mental Health in Elite Competitors: A Mediation Analysis	Zimmerman et al., (2024)	Explore how inflexibility relates to depression/anxiety	223 former DCI competitors (age-out rule)	Regression, mediation (bootstrapping)	Inflexibility predicted depression; loss-of-control mediated the effect
An Examination of the Mental Health Symptoms of Former Adolescent Athletes Who Experienced Either Forced or Expected Athletic Retirement Elite athletes' subjective wellbeing trajectories throughout the retirement transition: an analysis using Ruthven's (2022) transition model	Ahmann et al., (2023)	Compare mental health by retirement reason (forced/ planned)	347 U.S. former adolescent athletes	MANOVA, t-tests	Forced withdrawals = more distress; planned = more flourishing; control was protective
How stressful is retirement! Antecedents of stress linked to athletes' career termination	Zimet et al., (2024)	Analyze identity, voluntariness, reasons for retirement	541 retired athletes (survey)	Linear mixed models	Strong AI, injury, or loss of motivation = lower well-being; timing mattered
Adaptation to Athletic Retirement and Perceptions About Aging: A Qualitative Study of Retired Olympic Athletes	Pica et al., (2019)	Study how passion/ regulation influence stress	420 professional athletes	Mediation analysis	Obsessive passion linked to stress via closure needs; implications for intervention
Reconstructing Athletic Identity: College Athletes and Sport Retirement	Silver et al., (2021)	Explore how aging perceptions affect adaptation	24 retired Olympic athletes	Thematic interviews	Positive aging views encouraged civic activity; lack of structure caused distress
Elite Sport Retirement: Elite New Zealand Athletes' Perceptions of Retirement Interventions	Menke et al., (2019)	Explore identity loss and coping in revenue-sport athletes	Former U.S. college athletes (e.g., football, basketball)	Phenomenological interviews	Identity loss was common; coping varied; strengths from sport sometimes supported transition
A Qualitative Examination of Sport Retirement in Former NCAA Division I Athletes	Lenton et al., (2020)	Assess perceptions of retirement interventions	16 retired elite NZ athletes (gender-balanced)	Qualitative interviews	Educational support used, but limited emotional help; call for mentorship and workshops
"I still have that athlete soul": storytelling identity and pain in retired athletes	Barcza-Renner et al., (2020)	Explore experiences 4–5 months post-retirement	~15 former NCAA D-I athletes	Thematic content analysis	Positive transition tied to goals/ support; many still needed professional support
Female Athletes in Retirement: A Test of a Psychosocial Model of Bulimic Symptomatology	Welch et al., (2023)	Understand how pain affects post-career identity	8 retired athletes (various backgrounds)	Dialogical narrative analysis	Pain reshaped body perception and identity; storytelling aided meaning-making
	Barrett et al., (2020)	Test a psychosocial model of eating disorders post-retirement	218 former NCAA Division I female athletes	SEM (controlling for BMI, retirement years)	Sociocultural pressure and body dissatisfaction predicted bulimic symptoms post-retirement

“I’m more than my sport”: Exploring the dynamic processes of identity change in athletic retirement	Haslam et al., (2024)	Explore identity transition process after retirement	21 retired elite athletes	Thematic analysis of semi-structured interviews	Identity change involved loss recognition, exploration, renegotiation, and integration
The relationship between demographic factors, psychological distress, COVID worries, resilience, and athletic identity: A study of collegiate student-athletes.	Shinnick et al., (2024)	Examine distress, COVID worries, resilience, identity	325 NCAA athletes (various divisions)	Regression, path analysis	Juniors/seniors had lower AI; distress tied to low resilience; COVID worries mediated by distress
When the final whistle blows: Social Identity Pathways in Adjustment to Retirement from Competitive Sport	Haslam et al., (2021)	Test SIMIC model in Western and Chinese athletes	215 Western, 183 Chinese former athletes	Multigroup path analysis	Identity loss reduced adaptation; SIMIC (social groups) mitigated effects differently across cultures
Predictors and Correlates of Depression in Retired Elite Level Rugby League Players.	Iverson et al., (2021)	Identify predictors of depression	141 former elite rugby players (mean age 52.6)	Correlation, regression	Resilience reduced depression; pain increased it; concussions not significant predictors
Athletic Identity and Psychological Distress: The Moderating Roles of Social Support and Self-Compassion	Hayes et al., (2023)	Test moderators of distress post-COVID	4,116 NCAA athletes (diverse demographics)	ANOVA, moderation (PROCESS model)	AI and distress linked via low self-compassion/support, with differences across race and gender
Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players	Norouzi et al., (2020)	Test MBSR effects on retired players' well-being	40 retired Iranian footballers	Repeated-measures ANOVA	MBSR improved well-being and reduced anxiety, depression, and stress
As the Lights Fade: A Grounded Theory of Male Professional Athletes' Decision-Making and Transition to Retirement	Eggleston et al., (2020)	Explore how pros decide to retire	U.S. professional athletes	Grounded theory	Social support eased transition; a theoretical model of retirement decision was developed
Prevalence of mental health symptoms among male and female Australian professional footballers.	Kilic et al., (2021)	Compare mental health symptoms across status and gender	149M, 132F active; 81M retired soccer players (Australia)	χ^2 , regression	Higher distress and substance use in retired players; resilience was protective; injuries linked to symptoms
Athletic identity and psychiatric symptoms following retirement from varsity sports	Giannone et al., (2017)	Examine how athletic identity predicts anxiety and depression symptoms post- retirement	72 varsity college athletes (surveyed during last season and 3 months after retirement)	Regression (controlling for pre-retirement anxiety)	Athletic identity significantly predicted post-retirement anxiety; a similar trend (non- significant) for depression
Common mental disorders among Irish jockeys: prevalence and risk factors	King et al., (2019)	Assess prevalence of CMDs among jockeys and test associations with risk factors	84 professional jockeys (52% response rate)	Binary logistic regression	79% met criteria for CMDs. Alcohol abuse (61%), depression (35%), anxiety (27%). Risk increased by burnout, low career satisfaction, poor support, and retirement contemplation

Predictors and Correlates of Perceived Cognitive Decline in Retired Professional Rugby League Players

Van Patten et al., (2021)	Identify predictors of self-reported cognitive decline	133 retired professional rugby league players (Australia; mean age 53.1; avg. 28 concussions)	Clinical interview, neuropsychological tests, regression	Perceived decline associated with depression, lower resilience, fewer years in sport; not linked to concussion count or objective cognition
---------------------------	--	---	--	---

Prevalence and determinants of symptoms of common mental disorders in retired professional Rugby Union players

Goutteborge et al., (2016)	Determine CMD prevalence and association with stressors	295 retired Rugby Union professionals (France, Ireland, South Africa)	Cross-sectional; logistic regression	CMD prevalence: 25% distress, 28% anxiety/depression, 29% sleep issues, 62% adverse eating, 24% alcohol abuse. Life events and career dissatisfaction were key stressors
----------------------------	---	---	--------------------------------------	--

A prospective cohort study on symptoms of common mental disorders among current and retired professional ice hockey players

Goutteborge & Kerkhoffs (2017)	Examine CMD symptoms and stressor links in current and retired players	Ice hockey players (Denmark, Finland, Norway, Switzerland) – number not specified	Prospective cohort study (6-month follow-up); validated tools	CMD prevalence: 8–24% active; 12–29% retired. High comorbidity. Incidence up to 25%. Injuries, surgeries, recent life events, and dissatisfaction increased CMD risk
--------------------------------	--	---	---	--