

Otimismo, burnout e estados de humor em desportos de competição

Rosendo Berengüí Gil* / Francisco Ortín Montero** / Enrique J. Garcés de los Fayos** / José M. López Gullón** / Alessandra Pinto*

* Universidad Católica de Murcia, España; ** Universidad de Murcia, España

O objetivo desse trabalho é de analisar a relação entre o construto otimista, a síndrome de burnout e o estado de humor em esportistas em situação pré-competitiva. A amostra foi constituída por 227 lutadores que participaram do Campeonato de Espanha de Lutas Olímpicas. Os instrumentos utilizados são o LOT-R adaptação espanhola de Otero, Luengo, Romero, Gómez e Catro (1998) do teste de Scheier e Carver (1985), em sua revisão Scheier, Carver e Bridges (1994) em o *Inventário de Burnout para Esportistas* (IBD). O IBD é uma adaptação para populações desportivas realizadas por Garcés de Los Fayos (1999) do Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981) e o Profile of Mood States (POMS). Para a avaliação dos estados de humor foi aplicado de forma abreviada e adaptada por Fuentes, Balaguer, Meliá e García-Merita (1995), do instrumento original de McNair, Lorr e Dropplemam (1971). Os questionários foram administrados durante o Campeonato de Espanha de Lutas Olímpicas, nos escalões Cadete e Sênior. Os resultados indicam uma relação entre otimismo e algumas dimensões do burnout como o esgotamento emocional e a despersonalização, assim como estados de humor como depressão, fadiga e cólera.

Palavras-chave: Otimismo, Burnout, Estados de humor, Competição esportiva.

Introdução

Dentro do estudo da influência de variáveis psicológicas sobre o rendimento e a saúde no contexto desportivo, nos últimos anos foi demonstrado um claro aumento dos estudos sobre a importância do constructo otimista e sua relação com outras variáveis, como mostram algumas meta-análises e estudos bibliométricos (Bolier et al., 2013; Marín, Ortín, Garcés de los Fayos, & Tutte, 2013; Rasmussen, Scheier, & Greenhouse, 2009); Solberg Nes & Segerstrom, 2009). O otimismo é estudado dentro do paradigma da psicologia positiva em clara expansão segundo Martin Seligman ao iniciar uma conferência para começar seu período presidencial da American Psychological Association (Seligman, 1998). Atualmente existem duas perspectivas complementares para analisar o otimismo, existe o estilo explicativo pessimista-otimista de Peterson e Seligman (1984), baseado nos conceitos clássicos de Wiener et al. (1971), e a teoria do otimismo disposicional de Scheider e Carver (1985). A maioria das pesquisas concentra-se no segundo enfoque (Marín et al., 2013), indicando que as expectativas favoráveis diante das dificuldades, incrementam os esforços das pessoas para alcançar os objetivos, enquanto que as expectativas desfavoráveis reduzem tais esforços, às vezes até o ponto de desistir da tarefa. Tais expectativas podem ser consideradas como disposições estáveis (características) (García & Díaz Morales,

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Rosendo Berengüí Gil, Grados de Educación y Psicología, Universidad Católica de Murcia, Campus de los Jerónimos, nº 135, 30107 Guadalupe, Murcia, España. E-mail: rberengui@ucam.edu

2010). De acordo com esta proposta, podemos afirmar que os otimistas são sujeitos com expectativas e percepções positivas sobre sua vida, enquanto que os indivíduos pessimistas tendem a representar a sua vida de forma negativa (Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez, Ortega, & Olmedilla, 2011). Em relação à saúde, diferentes estudos relacionam o otimismo com uma melhor atitude face à doença e a dor relacionada com esta (Maruta, Colligan, Malinchoc, & Oxford, 2000; Rees, Ingledeew, & Hardy, 2005; Remor, Amorós, & Carrobles, 2006). Extremera, Durán e Rey (2007) indicam que as pontuações altas no otimismo são relacionadas com menores níveis de depressão e estres percebido.

No âmbito desportivo, o otimismo foi estudado em relação com os aspetos como o estilo de vida “atribucional” (Gordon, 2008), a ansiedade pre-competitiva (Wilson, Raglin, & Pritchard, 2002), a execução (Ortín et al., 2011), a resiliência (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson, & Famose, 2003) e a competitividade (García & Díaz, 2010).

Na psicologia do esporte, dois aspectos frequentemente estudados são os estados de humor e o síndrome do Burnout.

Em relação aos estados de humor, as pesquisas demonstram que as percepções que os atletas tem dos seus estados anímicos podem influir de alguma maneira sobre seu rendimento desportivo (Lazarus, 2000; Ruiz & Hanin, 2004; Skinner & Brewer, 2002).

Diversos estudos realizados com o POMS *Profile of Mood States*, sobre a influência dos estados emocionais no rendimento desportivo (Arruza, Balagué, & Arrieta, 1998; Barrios, 2007; Hassment & Blomstand, 1995; Hoffman, Bar-Eli, & Tenenbaum, 1999; Morgan, 1980; Morgan & Johnson, 1977; Rietjens, Kuipers, Adam, Saris, Van Breda, Van Hamont et al., 2005; Sánchez et al., 2001), demonstraram que ao comparar com amostras de sujeitos não esportistas, os estados de humor, especialmente em alto nível, são caracterizados por mostrar valores superiores na escala de vigor e inferiores nas escalas de tensão, depressão, cólera, fadiga e confusão, sendo escalas básicas que compõem a prova. Morgan considerou este padrão de respostas como um estado de humor ótimo, denominado “Perfil Iceberg”, e propôs que de certa forma este perfil reflete quando o esportista possui uma saúde mental positiva (Morgan, 1980, 1985).

O burnout é considerado uma síndrome tridimensional caracterizada pelo Esgotamento Emocional, Despersonalização e Reduzida Realização Pessoal e continua a ser um tema que segue crescendo em número de pesquisas no contexto do esporte (Marín et al., 2013). O aparecimento do burnout no esporte pode provocar entre outras questões o abandono prematuro, problemas físicos (doenças e lesões), insatisfação com o estilo de vida, insatisfação com a posição social em relação ao esporte, as expectativas não cumpridas e o sentimento de isolamento (Garcés de Los Fayos & Cantón, 2007).

A relação entre otimismo, burnout e estados de humor não foi muito estudada apesar do sentido teórico que parece ter estudar tal relação.

Quanto aos estudos sobre o otimismo e o burnout, foi encontrada uma relação inversa entre otimismo e esgotamento emocional em trabalhadores de diferentes profissões (Happell & Koehn 2011; Rothmann & Essenko, 2007). Essa mesma relação foi encontrada no contexto desportivo, sendo que os esportistas com perfil otimista são mais resistentes ao esgotamento tanto físico como mental, aspecto que poderia ser explicado pelos níveis inferiores de tensão (Gustafsson & Skoog, 2012). Tsai, Chen e Kee (2007), indicam como possível fator mediador entre o otimismo e o esgotamento emocional as diferentes estratégias de confronto entre os desportistas de perfil otimista e pessimista. Adicionalmente, esses autores verificaram que existe uma relação entre o otimismo e a reduzida realização pessoal. Berengüí, Garcés de los Fayos, Ortín, De la Vega e Gullón (2013), encontram relação entre o otimismo e as três dimensões do burnout sendo que os esportistas mais otimistas mostram menor esgotamento emocional, menor despersonalização e maior percepção de realização pessoal.

Por outro lado Chen, Kee e Tsai (2008), com 139 jogadores de voleibol, indicam que as pontuações de otimismo dos esportistas estavam relacionadas negativamente com as pontuações do burnout. Posteriormente, Gustafsson e Skoog (2012), corroboraram estes dados numa amostra de 217 esportistas, encontrando uma relação inversa entre o estress percebido, o burnout e o otimismo.

Em relação aos estados de humor e otimismo, alguns estudos indicam a influência de determinados estados de humor principalmente no pessimismo disposicional (Criado & Mateos, 2008). Nesse sentido os sujeitos otimistas adaptam-se melhor a uma situação mediante recursos mais adequados de confronto. De igual modo, os sujeitos pessimistas mostram inicialmente uma maior ansiedade e menor percepção do controle quando enfrentam uma tarefa (Showers, 1992). Ainda que, de uma perspectiva disposicional, o otimismo é considerado como parte da personalidade e, portanto estável, pode ser influenciado pela situação (Norlander & Archer, 2002) e pela confiança do sujeito na execução da tarefa aproximando a uma perspectiva em ocasiões situacional (Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998). Esses autores estudaram a relação do otimismo disposicional e situacional, com um estado de humor e as alterações imunológicas em 140 estudantes universitários. Os resultados relacionam o otimismo com um melhor estado de humor e um sistema imunológico mais saudável.

Spencer (2012), analisou em estudantes a relação entre o otimismo disposicional e o estado de humor na realização de uma tarefa. Os resultados mostram que os sujeitos com maior pontuação em otimismo possuem estados de humor mais positivos, menos sensação de fadiga e executam geralmente as suas tarefas em menor tempo.

O objetivo deste estudo é analisar a relação entre o otimismo, estados de humor e burnout em esportistas em situação competitiva.

Método

Participantes

A amostra foi composta por 227 lutadores, participantes do Campeonato de Espanha de Lutas Olímpicas. Sendo que 165 eram homens (72.69%) e 62 mulheres (27.31%). A idade média da amostra é de 20 a 16 anos, com uma faixa etária entre 15 e 31 anos. Por categoria de competição 116 (51.10%) são desportistas do escalão Sênior (a partir de 18 anos de idade) e 111 da categoria Cadete (48.90%).

Instrumentos

Life Orientation Test (LOT-R). Adaptação espanhola de Otero et al. (1998) do teste de Scheier e Carver (1985), revisto por Scheier, Carver e Bridges (1994). Trata-se de um questionário para a avaliação do otimismo composto por 10 itens numa escala de Likert de 5 pontos, sendo que 0 significa muito em desacordo e 4 muito de acordo. Entre os dez, 3 itens são cotados em sentido positivo (direção ao otimismo), 3 itens em sentido negativo (pessimismo) e 4 itens do intervalo são considerados neutros. Para a correção e interpretação da prova foram seguidos dois critérios. O primeiro trata cada fator separadamente, otimismo e pessimismo (Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer, & Bosse, 1993; Myers & Steed, 1999). O segundo segue a proposta de Ortin et al. (2011) onde os valores obtidos pelo participante em otimismo são subtraídos os valores obtidos no pessimismo, verificando-se que a tendência do esportista é otimista obtém-se valores positivos, e

pessimista se são negativos. O coeficiente de fiabilidade (alfa de Cronbach) obtido na escala de otimismo foi de $\alpha=.744$, e de $\alpha=.718$ na de pessimismo.

Inventário de Burnout para Esportistas (IBD). O instrumento é uma adaptação para populações desportistas, realizada por Garcés de Los Fayos (1999) do Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981). É composto por 26 itens, agrupados em três dimensões: Esgotamento Emocional, Despersonalização e Reduzida Realização Pessoal. A escala de resposta é do tipo Likert, de 1 (“nunca senti ou pensei isso”) a 5 (“penso ou sinto isso diariamente”). Percentis superiores a 66 em Esgotamento Emocional e Despersonalização, e abaixo de percentil 33 em Reduzida Realização Pessoal, seriam indicadores de burnout (Garcés de Los Fayos, 2004). O coeficiente de fiabilidade (alfa de Cronbach) para cada uma das escalas foi de $\alpha=.746$ na de Esgotamento Emocional, $\alpha=.757$ Reduzida Realização Pessoal, e a $\alpha=.757$ para a Despersonalização.

Profile of Mood States (POMS). Para a avaliação dos estados de humor foi aplicada a forma abreviada, adaptada por Fuentes, Balaguer, Melià e García-Merita (1995) do instrumento original de McNair, Loo e Dropplemam (1971). Esta versão é composta por 29 adjetivos ou estados de humor solicitando ao sujeito a sua avaliação em relação ao grau em que experimentou cada um dos adjetivos durante a semana prévia, sendo a escala de resposta tipo Likert com cinco opções (de 0=Nada, até 4=Muitíssimo). Os itens que compõem as cinco sub-escalas apresentaram os seguintes coeficientes de fiabilidade alpha de Cronbach: Depressão=0.812, Vigor=0.767, Cólera=0.834, Tensão=0.857, e Fadiga=0.815.

Procedimento

Os questionários foram aplicados durante o Campeonato de Espanha de lutas Olímpicas, nas categorias Cadete e Sênior. Para isso houve uma prévia aprovação tanto da federação Espanhola de Lutas Olímpicas e Deportes Asociados (D.A.), como de todas suas federações territoriais integrantes, após terem sido apresentados os objetivos e a informação completa sobre o estudo. A recolha dos dados foi realizada previamente ao controle médico e à pesagem de todos os desportistas, por pessoal qualificado como psicólogos e licenciados em Educação Física e Esporte, que forneceram informação sobre o estudo e esclareceram as dúvidas dos desportistas. Foi solicitado aos desportistas uma estimativa do resultado que esperavam obter na competição.

Análise estatística

Foram aplicados vários métodos e análises estatísticas, precisamente, métodos estatísticos padronizados para o cálculo de médias e desvio padrão (DP), análises de correlação (coeficiente de Pearson) para analisar a relação entre as pontuações nas escalas LOT-R, IBD e POMS, assim como ANOVA e o teste *t* de Student para amostras independentes para a análise de diferenças entre os diferentes grupos.

Com o objetivo de analisar as diferenças de médias nos estados de humor e burnout os desportistas foram agrupados conforme as pontuações obtidas nas escalas de LOT-R. Para tal, subtrai-se ou soma-se um valor de desvio padrão à média de escala. No entanto, para obter a tendência otimista-pessimista do desportista seguiu-se o critério de Ortín et al. (2011), no qual aos valores obtidos pelos participantes na sub-escala Otimismo subtraem os valores obtidos na sub-escala Pessimismo, considerando-se que possuem uma tendência disposicional otimista se obtêm valores positivos e pessimista se são negativos. Em todos os casos foram considerados um nível

de significância estatística de $p \leq .05$ (Ntoumanis, 2001), sendo a análise dos dados efetuadas através *software* SPSS (versão 15.0, SPSS Inc., Chicago, Illinois, EEUU).

Resultados

A Tabela 1 apresenta os valores descritivos de cada escala do LOT-R, IBD e POMS da amostra. Na distinção entre esportistas otimistas e pessimistas, esses últimos representam um 19,82% da amostra, 45 sujeitos apresentarem uma disposição tendencialmente pessimistas ao subtrair sua pontuação em Pessimismo a do Otimismo.

Tabela 1

Descritivos: LOT-R, IBD e POMS

	Mínimo	Máximo	Média	DP
Otimismo	0	12	8.00	2.652
Pessimismo	0	11	4.97	2.636
Tendência ao otimismo	-6	12	3.03	3.930
Esgotamento Emocional	7	30	17.09	4.917
Despersonalização	10	36	18.87	6.556
Reduzida Realização P.	10	40	27.33	6.562
Depressão	0	20	3.62	4.579
Vigor	2	24	15.89	4.892
Cólera	0	22	5.57	5.397
Tensão	0	24	10.11	4.598
Fadiga	0	18	5.53	4.573

Na Tabela 2 constam os resultados da análise de correlação entre as escalas do LOT-R, IBD e POMS. A partir da tabela anterior constata-se que as correlações estatisticamente significativas em praticamente todas as escalas. As correlações são altas entre o Otimismo e a Tendência ao Otimismo, Esgotamento Emocional e Despersonalização e inversa entre o Pessimismo e a Tendência ao Otimismo. Destaca-se também que as correlações de sinais negativos de Otimismo e Tendência ao otimismo com Esgotamento Emocional e Despersonalização, e moderada naquelas com Reduzida Realização Pessoal. As correlações das anteriores com os estados de humor são geralmente de menor magnitude.

Relativamente ao estudo das diferenças de género verificam-se diferenças estatisticamente significativas unicamente nas escalas de Despersonalização ($t_{225}=2.342$; $p=.020$), em que os homens registraram uma média (19.49) superior às mulheres (17.23), e em Fadiga ($t_{225}=2.540$; $p=.012$) com um valor médio igualmente superior por parte dos homens (6.0) comparativamente as mulheres (4.29). Quanto aos escalões de competição, foram encontradas diferenças estatísticas significativas somente na escala do IBD de Reduzida Realização Pessoal ($t_{225}=-2.271$; $p=.024$), sendo que, os desportistas de maior idade ou Séniores apresentam uma média inferior (19.66) que os competidores do escalão Cadete (21.59), indicando que os desportistas com idade superior possuem um maior sentimento dessa característica.

Os esportistas com baixas pontuações em Otimismo apresentam diferenças estatisticamente significativas em comparação com os sujeitos do grupo alto (Tabela 3), precisamente apresentam

valores médios superiores em Esgotamento Emocional, Depressão e Fadiga, no entanto apresentam medias inferiores em Reduzida Realização Pessoal e Vigor.

Tabela 2

Correlações entre escalas

	OPT	PES	TO	AE	DES	RRP	DEP	VIG	COL	TEN	FAT
OPT	1										
PES	-.105	1									
TO	.745**	-.742**	1								
AE	-.267**	.204**	-.317**	1							
DES	-.156*	.266**	-.284**	.644**	1						
RRP	.346**	-.191**	.362**	-.210**	-.291**	1					
DEP	-.195**	.334**	-.356**	.358**	.396**	-.262**	1				
VIG	.261**	-.201**	.311**	-.131*	-.115	.293**	-.452**	1			
COL	-.118	.316**	-.291**	.427**	.479**	-.266**	.620**	-.151*	1		
TEN	-.089	.164*	-.170*	.215**	.191**	-.043	.198**	.132*	.358**	1	
FAT	-.132*	.170*	-.203**	.360**	.332**	-.244**	.560**	-.288**	.563**	.296**	1

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$; OPT (Otimismo), PES (Pessimismo), TO (Tendência ao otimismo), AE (Esgotamento Emocional), DES (Despersonalização, RRP (Reduzida Realização Pessoal), DEP (Depressão), VIG (Vigor), COL (Cólera), TEN (Tensão), FAT (Fadiga).

Tabela 3

Diferenças entre os grupos baixo e alto em Otimismo

	Baixo (n=38)		Alto (n=42)		t(gl=78)
	Média	DP	Média	DP	
Esgotamento Emocional	17,74	5,065	14,43	4,346	3,143**
Despersonalização	19,11	6,492	16,50	6,146	1,843
Reduzida Realização P.	23,79	5,373	31,29	6,915	-5,373**
Depressão	4,68	4,515	2,17	3,540	2,789**
Vigor	13,18	5,535	17,48	5,302	-3,541**
Cólera	5,53	5,066	3,93	5,615	1,331
Tensão	10,24	4,340	9,19	5,265	,964
Fadiga	6,26	4,584	4,29	4,629	1,917*

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$.

Contudo, na sub-escala Pessimismo (Tabela 4) observam-se diferenças nas três escalas do IBD e três del POMS. Os sujeitos do grupo com altas pontuações em Pessimismo apresentam pontuações superiores em comparação com os esportistas do grupo de baixas pontuações em Esgotamento Emocional, Despersonalização, Depressão e Cólera. Os sujeitos com baixo Pessimismo apresentam valores médios superiores em Reduzida Realização Pessoal e Vigor.

Quanto à tendência para o Otimismo, a Tabela 5 apresenta os valores descritivos dos grupos e as diferenças encontradas. Essas diferenças são encontradas nas mesmas escalas em Pessimismo, mas no sentido oposto. As pontuações são superiores em Reduzida Realização Pessoal e Vigor no grupo com alta Tendência ao Otimismo.

Tabela 4

Diferenças em grupos baixo e alto em Pessimismo

	Baixo (n=48)		Alto (n=42)		t(gl= 88)
	Média	DP	Média	DP	
Esgotamento Emocional	15,44	4,380	17,95	5,319	-2,459*
Despersonalização	16,27	5,738	20,43	6,406	-3,248**
Reduzida Realização P.	29,40	6,135	26,20	6,988	2,278*
Depressão	1,46	2,633	5,95	5,975	-4,506**
Vigor	17,17	4,239	14,12	5,246	3,046**
Cólera	3,69	4,834	7,98	6,919	-3,362**
Tensão	8,35	4,320	10,33	5,792	-1,816
Fadiga	4,46	3,787	6,19	4,380	-1,687

Tabela 5

Diferenças nos grupos baixo e alto em Tendência ao otimismo

	Baixo (n=45)		Alto (n=49)		t(gl= 42)
	Média	DP	Média	DP	
Esgotamento Emocional	18,67	5,018	14,82	4,461	3,938**
Despersonalização	20,51	6,717	16,02	5,854	3,462**
Reduzida Realização P.	24,57	6,009	31,59	4,717	-6,221**
Depressão	6,38	5,532	1,98	3,755	4,470**
Vigor	13,78	5,121	17,82	4,906	-3,904**
Cólera	7,60	6,017	3,55	4,835	3,577**
Tensão	10,38	4,217	9,00	4,477	1,532
Fadiga	6,53	5,061	4,67	4,525	1,881

Nota. ** $p < .01$.

A última análise realiza uma comparação dependendo do resultado conseguido pelo esportista na competição (Tabela 6). Mediante uma análise ANOVA, foram encontradas diferenças estatísticas significativas nas escalas de Pessimismo, com pontuações médias mais baixas no grupo de campeões, Tendências ao Otimismo e Reduzida Realização Pessoal, ambas com promédios superiores dos vencedores comparados aos medalhistas e o restante dos participantes.

Em relação à estimativa inicial que cada esportista fez do seu resultado na competição, indicamos que 70 acertaram sua posição final, 137 conseguiram um posto inferior ao estimado e 20 esportistas um posto superior. Entre esses três grupos existem diferenças nas escalas de Pessimismo [$F(2,224)=6.142$; $p < 0,01$] e Tendência ao otimismo [$F(2,224)=3.143$; $p < 0,05$]. Na primeira, os que acertaram sua posição, apresentam uma média de 4.10 ($dp=2.409$), 5.30 ($dp=2.669$) os esportistas com posição inferior a estimada, e 4.29 ($dp=2.505$) aqueles que alcançaram uma posição superior. Em Tendência ao otimismo, os esportistas que acertaram sua posição final na competição, apresentam um promedio de 4.00 ($dp=4.043$), relativamente aos que obtiveram uma posição inferior ($M=2.40$; $dp=3.914$) ou superior ($M=2.61$; $dp=3.812$).

Tabela 6

Diferenças nas diferentes escalas de acordo com o resultado em competição

	Campeão (n=36)		Medalhista (n=85)		Resto(n=106)		F(2,224)
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Otimismo	8,69	2,573	8,11	2,655	7,69	2,649	2,052
Pessimismo	4,03	2,547	5,02	2,753	5,32	2,451	3,115*
Tend. Otimismo	4,67	3,869	2,79	3,684	2,67	4,037	3,821*
Esgotamento Em.	17,61	5,602	16,45	4,730	17,43	4,811	1,190
Despersonalização	18,53	6,734	18,61	5,858	19,20	7,053	,246
Reduzida R.P.	29,92	4,735	26,98	6,843	26,77	6,739	3,356*
Depressão	3,42	5,347	4,47	4,669	3,01	4,146	2,476
Vigor	17,06	5,048	15,42	5,399	15,86	4,365	1,415
Cólera	5,31	5,518	6,27	5,634	5,09	5,148	1,173
Tensão	9,64	4,511	10,47	5,011	9,97	4,293	,496
Fadiga	5,39	4,836	5,64	4,402	5,50	4,658	,042

Nota. * $p < .05$.

Discussão

O objetivo deste estudo foi de analisar a relação entre otimismo, estados de humor e burnout de esportistas em situação competitiva. Nesse sentido, observa-se que os esportistas com um perfil menos otimista, mostram maior cansaço emocional, estado de humor depressivo e fadiga. Por outro lado, os sujeitos com perfil mais pessimista mostram valores mais altos em esgotamento emocional, despersonalização, depressão e cólera. Finalmente cabe ressaltar que os sujeitos com baixo pessimismo, mostram pontuações mais altas em vigor.

Estes resultados parecem indicar a relação do otimismo e do pessimismo com a saúde, tal como indicam outros estudos em diferentes contextos. Sanjuan e Magallanes (2006), indicam que tanto o otimismo como o pessimismo são variáveis com elevado valor preditivo para o bem estar psicológico como físico. A característica longitudinal do referido estudo, indica que essa relação não se ajusta a um momento exato, mas que permanece estável ao longo do tempo. Vera, Córdova e Celis-Atenas (2009), apontam para diferenças entre sujeitos otimistas e pessimistas nas variáveis negativas como a depressão e a ansiedade, e variáveis positivas como a satisfação com a vida, a felicidade e a autoestima, relacionando o otimismo com a saúde. As diferenças são significativas para as variáveis negativas.

De outro modo, os resultados indicam uma possível relação entre o constructo otimista e o rendimento no esporte. Observa-se que os esportistas que ganharam a competição em diferentes categorias, têm uma pontuação mais alta no otimismo, claramente mais baixa no pessimismo, uma maior percepção de realização pessoal, maior vigor e menor fadiga. Nesse sentido, García e Díaz Morales (2010), num estudo com 152 jogadores de futebol, verificaram uma relação positiva e moderada entre o otimismo e o rendimento desportivo, encontrando ainda diferenças entre as categorias, sendo que os sujeitos das categorias superiores apresentaram maior pontuação no otimismo avaliado com o LOT-R.

Outro resultado relevante do nosso estudo é a relação entre o otimismo e o estado de humor. Essa relação é importante pela clara influência dos estados de humor no rendimento e o resultado no esporte, tal como foram comprovados em vários estudos (Arruza, Valencia, & Alzate, 1994; De la Vega, Galán, Ruiz, & Tejero, 2013; Lazarus, 2000; Sánchez et al., 2001). Arruza e colegas (1998) num estudo de dois anos de duração, apontam a fadiga como um preditor do resultado da

competição. Por outro lado, indicam que as mudanças no estado de humor, na dificuldade percebida estimada e na auto confiança influem de maneira determinante no comportamento dos desportista em situação competitiva.

Relativamente às expectativas dos desportistas face ao seu rendimento, analisadas com a pergunta sobre o resultados que preveem, os dados mostram como os sujeitos que conseguem o resultado esperado têm uma pontuação menor em pessimismo em comparação com os que conseguem um resultado por debaixo de sua expectativa. A relação entre as expectativas e o perfil otimista/pessimista foi estudada por outros autores, mostrando que o sujeito otimista não só aproxima mais a sua expectativa em relação ao seu estado de forma, como enfrenta de maneira mais adequada os possíveis resultados negativos ou abaixo do esperado (De la Vega, Ruiz, Batista, Ortín, & Giesenow, 2012; De la Vega, Ruiz, Fuentealba, & Ortín, 2012). No âmbito da competição esse pode ser um fator diferencial nos esportes em que a competição é dividida em séries ou provas com pouco tempo entre elas.

Esse estudo analisou o otimismo e o pessimismo de duas perspectivas habituais da literatura científica. Por um lado foi medido o otimismo e o pessimismo como variáveis independentes e por outro foi considerada unidimensional subtraindo a pontuação otimista e pessimista. Os resultados dos estudos indicam que na maioria dos casos existem a mesma influência do alto otimismo e do baixo pessimismo, apoiando a referida unidimensionalidade quando os constructos são medidos com o instrumento LOT o LOT-R, sendo estes resultados corroborados por estudos anteriores (Roysamb & Strype, 2002; Sanjuán & Magallanes, 2006; Vautier, Raufaste, & Cariou, 2003).

Conclusões

A avaliação do constructo otimista pode ser relevante para a predição do rendimento do esportista e para assessorar de forma efetiva sobre as estratégias de afrontamento, autoconfiança e outras variáveis psicológicas relacionadas com a saúde.

Ainda que o otimismo seja considerado uma característica, alguns autores indicam a existência de um otimismo situacional e por tanto modificável em algum aspecto. A aprendizagem de estratégias para melhorar o afrontamento de situações, para avaliar de maneira verdadeiramente objetiva o rendimento, para ter expectativas realistas e o conhecimento dos próprios recursos, pode ser considerada de alguma maneira um treino de competências que influenciam no otimismo do esportista.

Adicionalmente o otimismo tem uma clara influência sobre a saúde, avaliada entre outras formas, como neste estudo, através de sua relação com constructos como o burnout ou com os estados de humor.

Referências

- Arruza, J., Balagué, G., & Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 193-204.
- Arruza, J., Valencia, J., & Alzate, R. (1994). *Estado de Humor como factor predictivo en los deportistas de alta competición*. 23rd International Congress of Applied Psychology. Madrid.

- Barrios, R. (2007). *Los estados de ánimo en el deporte: Fundamentos para su evaluación*. [http://www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital), <http://www.efdeportes.com/efd113/los-estados-de-humor-en-el-deporte.htm>
- Berengüí, R., Garcés de los Fayos, E. J., Ortín, F. J., De la Vega, R., & Gullón, J. M. (2013). Optimism and Burnout in competitive sport. *Psychology*, *4*, 13-18.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, *13*, 119.
- Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual & Motor Skills*, *106*, 693-698. doi: 10.2466/pms.106.3.693-698
- Criado, C. H., & Mateos, P. M. (2008). Dispositional pessimism, defensive pessimism and optimism: The effect of induced mood on prefactual and counterfactual thinking and performance. *Cognition and emotion*, *22*, 1600-1612.
- De la Vega, R., Galán, A., Ruiz, R., & Tejero, C. M. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccacia Paralímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, *22*, 39-45.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Batista, F., Ortín, F. J., & Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete's optimistic profile. *Psychology*, *3*, 1208-1214.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Fuentealba, M. A., & Ortín, F. J. (2012). Aplicación de una prueba objetiva conductual de evaluación de la influencia de los otros en el rendimiento en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *12*, 83-90.
- Extremera, N., Duran, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism/pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, *42*, 1069-1079.
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J. L., & García-Merita, M. L. (1995). Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 29-39). Valencia: Universitat de València.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de los Fayos, E. J. (2004). *Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de Los Fayos, E. J., & Cantón, E. (2007). Un modelo teórico descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicológica*, *91-92*, 12-22.
- García, A., & Díaz, J. F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, *5*, 45-60.
- Gordon, R. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 336-350. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.007
- Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, *25*, 183-199.
- Happell, B., & Koehn, S. (2011). Seclusion as a necessary intervention: The relationship between burnout, job satisfaction and therapeutic optimism and justification for the use of seclusion. *Journal of Advanced Nursing*, *67*, 1222-1231.
- Hassmen, H., & Blomstrand, E. (1995). Mood state relationships and soccer team performance. *The Sport Psychologist*, *9*, 297-308.

- Hoffman, J. R., Bar-Eli, M., & Tenenbaum, G. (1999). An examination of mood changes and performance in a professional basketball team. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39, 74-79.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sport. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Marín, E., Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., & Tutte, V. (2013). Análisis Bibliométrico de burnout y optimismo en deporte. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2, 77-87.
- Martin-Krumm, C., Sarrazin, P., Peterson, C., & Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1697. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00390-2
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Clinic Proceedings*, 75, 140-143.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory manual*. Palo Alto, CA: University of California, Consulting Psychologists Press.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Morgan, W. P. (1980). Test of champions. *Psychology Today*, 14, 92-99.
- Morgan, W. P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D. H. Clarke & H. M. Eckert (Eds.), *Limits of human performance* (pp. 70-80). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morgan, W. P., & Johnson, R. (1977). Psychologic characterization of the elite wrestler: A mental health model. *Medicine and Science in Sport*, 9, 55-56.
- Mroczek, D. K., Spiro III, A., Aldwin, C. M., Ozer, D. J., & Bosse, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: Findings from the normative aging study. *Health Psychology*, 12, 406-409.
- Myers, L. B., & Steed, L. (1999). The relationship between dispositional optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 27, 1261-1272.
- Norlander, T., & Archer, T. (2002). Predicting performance in ski and swim championship: Effectiveness of mood, perceived, exertion, and dispositional optimism. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 153-164.
- Ntoumanis, N. (2001). *A step-by-step Guide to SPSS for sport and exercise studies*. Londres: Routledge.
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 491-501.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A., & Catro, C. (1998). *Psicología de la personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374. doi: 10.1037/0033-295X.91.3.347
- Rasmussen, H. N., Sheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256. doi: 10.1007/s12160-009-9111-x
- Rees, T., Ingledeu, D. K., & Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: Seeking congruence between theory, research, and practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 189-204.
- Remor, E., Amorós, M., & Carrobbles, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22, 37-44.
- Rietjens, G. J., Kuipers, H., Adam, J. J., Saris, W. H., van Breda, E., Van Hamont, D. et al. (2005). Physiological, biochemical and psychological markers of strenuous training-induced fatigue. *International Journal of Sports Medicine*, 26, 16-26.

- Rothmann, S., & Essenko, N. (2007). Job characteristics, optimism, burnout, and ill health of support staff in a higher education institution in South Africa. *South African Journal of Psychology, 37*, 135-152. doi: 10.1177/008124630703700110
- Roysamb, E., & Strype, J. (2002). Optimism and pessimism: Underlying structure and dimensionality. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 1-19.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Athlete's self-perceptions of optimal states in Karate: An application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte, 13*, 229-244.
- Sánchez, A., González, E., Ruiz, M., San Juan, M., Abando, J., De Nicolás, L. et al. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿Existe la ventaja de jugar en casa?. *Revista de Psicología del Deporte, 10*, 197-210.
- Sanjuan, P., & Magallanes, A. (2006). Estudio del efecto del optimismo disposicional en el bienestar físico y psicológico desde una perspectiva longitudinal. *Acción Psicológica, 4*, 47-55.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology, 4*, 219-247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery and self esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 646-655.
- Seligman, M. E. P. (1998). The President's address. APA. *American Psychologist, 54*, 559-562.
- Showers, C. (1992). The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 474-483.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 678-692.
- Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 235-251.
- Spencer, G. S. (2012). Optimism and mood induced elation and depression on task persistence and measures of mood, affect and thought. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 73*, 3276.
- Tsai, Y. M., Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2007). The influence of optimism on athlete burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*, S208.
- Vautier, S., Raufaste, E., & Cariou, M. (2003). Dimensionality of the Revised Life Orientation Test and the status of filler items. *International Journal of Psychology, 38*, 390-400.
- Vera, P., Córdova, N., & Celis-Atenas, K. (2009). Optimismo versus autoestima: Implicancia para la psicología clínica y la psicoterapia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 18*, 21-30.
- Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S., & Rosenbaum, R. M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in collegiate athletes. *Personality and Individual Differences, 32*, 893-903. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00094-0

The aim of the present study is to analyse the relation between dispositional optimism, burnout syndrome and mood of athletes in a pre-competitive state.

The sample was composed by 227 wrestling athletes who were competing in the National Wrestling Championship in Spain. The instruments used for this study were LOT-R a Spanish adaptation of Otero et al. (1998) of the Scheier and Carver (1985) test in the review of Scheier, Carver and Bridges (1994), and the Inventory of Burnout for Athletes (IBD). The IBD is an adaptation designed for populations involved in sports made by Garcés de Los Fayos (1999) of the Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981) and the *Profile of Mood States* (POMS). To evaluate the profile of mood state a reduced and adapted version by Fuentes, Balaguer, Meliá and García-Merita (1995) of the original instrument of McNair, Lorr and Dropplemam (1971) was used. The questionnaires were applied during the Wrestling National Championship in Spain, in the cadet and senior categories. The results indicate a relation between optimism and some dimensions of burnout, for example emotional exhaustion and depersonalization. Furthermore optimism was related with moods states like depression, exhaustion and anger.

Key words: Optimism, Burnout, Mood states, Sports competition.

Submissão: 09/01/2015

Aceitação: 08/03/2015

