

Relación entre optimismo y rendimiento deportivo. Revisión sistemática

Francisco J. Ortín-Montero¹, Alejandro Martínez-Rodríguez², Cristina Reche-García³, Enrique J. Garcés de los Fayos-Ruiz¹
y Juan González-Hernández⁴

¹ Universidad de Murcia (España).

² Universidad de Alicante (España).

³ Universidad Católica San Antonio, Murcia (España).

⁴ Universidad de Granada (España).

Resumen: El optimismo es un factor psicológico moderador en el rendimiento deportivo. El objetivo de este trabajo es revisar la evidencia empírica de los trabajos relacionados con optimismo en el rendimiento deportivo, analizando la calidad metodológica de los estudios. Se realizó una búsqueda sistemática siguiendo las indicaciones de la guía PRISMA (Urrútia y Bonfill, 2013). Las bases de datos consultadas fueron PubMed, WOS, Scopus, Psycinfo y SportDiscus. Se seleccionaron para el análisis los trabajos que evaluaban el optimismo y el rendimiento en contexto deportivo ($n = 7$). Para el análisis de la calidad se utilizó el Instrumento para la lectura crítica y la evaluación de estudios epidemiológicos de Berra, Elorza-Ricart, Estrada y Sánchez (2008). Posteriormente se calculó la fiabilidad interjueces, con dos jueces participantes, mediante el coeficiente kappa de Cohen. La metodología utilizada en los estudios seleccionados fue en su mayor parte análisis correlacionales entre resultados de la escala LOT y el rendimiento de los deportistas, evaluado de distintas formas. En general, las medidas de optimismo fueron relacionadas con un aumento del rendimiento deportivo. La calidad de los estudios se considera media. Investigaciones futuras debe mejorar mediante procedimientos más experimentales, con calidad y rigor metodológico.

Palabras clave: Rendimiento; optimismo; deporte; LOT; revisión sistemática.

Title: Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review.

Abstract: Optimism is a moderating psychological factor in sports performance. The aim of this study is to review the current evidence regarding optimism and sports performance. To this end, a systematic review of the literature was conducted, taking in consideration only those that followed PRISMA guidelines (Urrútia & Bonfill, 2013). The following databases were used with the predefined inclusion criteria (optimism and sports performance): PubMed, WOS, Scopus, Psycinfo and SportDiscus. The study was assessed using the Critical Reading and Evaluation of Epidemiological Studies (Berra, Elorza-Ricart, Estrada & Sanchez, 2008). Interrater reliability was verified with Cohen's Kappacoefficient (2 judges). The majority of the studies performed correlational analyses between LOT scale results and athletic performance ($n = 7$). As a result, a positive correlation was observed between optimism and athletic performance. In general, the quality of the studies was considered average. Future studies should take in consideration the use of additional, higher quality and more rigorous experimental procedures.

Keywords: Performance; optimism; sports; LOT; systematic review.

Introduction

La actividad física y el deporte constituyen desde hace tiempo un fenómeno de gran interés social (García Ferrando, 1993, Sánchez Bañuelos 2002). El deporte correctamente practicado contribuye al bienestar físico y psicológico de las personas, repercutiendo en aspectos como una menor ansiedad, mayor concentración y menos absentismo laboral (Márquez, 2006).

La psicología del deporte ha investigado desde hace muchos años las variables psicológicas relacionadas con la práctica deportiva que influyen de manera clara en la salud y el rendimiento en cualquier contexto (Berger y Owe 1983; Márquez y Tabernero, 1996).

En relación al rendimiento deportivo, las investigaciones vuelcan sus objetivos sobre aspectos como el control de estrés (Moriana-Elvira y Herruzo-Cabrera, 2004), la atención (Hutchinson y Tenenbaum, 2007; Wulf, 2007), la autoconfianza (Vealey y Chase, 2008; Wilson, Sullivan, Myers, y Feltz, 2004), la motivación (Amorose, 2007; Bartholomew, Ntoumanis, y Thøgersen-Ntoumani, 2009; Mageau y Valleurand, 2003) y la cohesión de equipo (Carron, y Eys, 2012; Spink, Wilson, y Priebe, 2010).

En los últimos años, coincidiendo con la consolidación de la Psicología Positiva, se están llevando a cabo estudios

que analizan la importancia de constructos como el bienestar psicológico (González, Garcés de los Fayos y García, 2012; Liberal, Escudero, Cantalops y Ponseti, 2014), la resiliencia (Fletcher y Sarkar, 2012; García et al. 2016; Reche, Tutte y Ortín, 2014), o el optimismo en el contexto deportivo (Fogarty, Perera, Furst y Thomas, 2016; Gaudreau, Gunnell, Hoar, Thompson y Lelièvre, 2015). La utilización de modelos teóricos reconocidos como el enfoque del flow (Csikszentmihalyi, 1990), o el modelo de Bienestar de Ryff (1989) en actividad física y deporte, está aportando datos interesantes para acercar aun más el deporte a la salud.

En este sentido, uno de los constructos más relevantes en psicología positiva es el optimismo. La investigación sobre la influencia del optimismo en el ser humano ha ido en aumento en los últimos años (Martín, Ortín, Garcés de los Fayos, y Tutte, 2013). Su estudio sistemático se inicia con la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, Seligman y Teasdale (1978), como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los acontecimientos negativos que les suceden a las personas en sus vidas, postulando la existencia de dos estilos explicativos: el optimista y el pesimista.

Junto con el enfoque de pautas explicativas, el otro modelo teórico más utilizado en la literatura es el denominado disposicional, desarrollado por Scheier y Carver (1987). Desde esta perspectiva, el optimismo es la tendencia a esperar consecuencias favorables a los sucesos vitales. Dicha tendencia puede influir en la confianza y persistencia para buscar un reto u objetivo. Así, las personas pesimistas en

* Correspondence address [Dirección para correspondencia]:
Francisco José Ortín. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia.
Campus de Espinardo, 30100 Murcia (España). E-mail: ortin@um.es

- Rees, T., Ingledew, 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., & Carrobes, J. A. (2006). Relationship between optimism, anger experience and symptoms of physical distress. *Anales de Psicología*, 22(1), 37-44.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Sánchez Bañuelos, F. (2002). Perspectives and orientations for school sports. 2º Congreso de Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Madrid.
- Sánchez, O., & Méndez, F. J. (2007). Prevention of childhood depression by encouraging optimism. *Revista de Psicoterapia*, 18(2), 77-89.
- Sánchez, O., & Méndez, F. J. (2009). Optimism as a protective factor in child and adolescent depression. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 20(3), 273-280.
- Sánchez-Meca, J., Alacid-de-Pascual, I., López-Pina, J. A., & Sánchez-Jiménez, J. C. (2016). Generalization meta-analysis of the Leyton Obsessional Inventory Child version survey form. *Revista Española de Salud Pública*, 90, e1-e14.
- Sánchez-Meca, J., & Botella, J. (2010). Systematic reviews and meta-analysis: tools for professional practice. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- 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.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- *Seligman, M.E.P., Noles-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.
- Spink, K. S., Wilson, K. S., & Priebe, C. S. (2010). Groupness and adherence in structured exercisements. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 14, 163-173. doi: 10.1037/a0017596
- Urrutia, G., & Bonfill, X. (2013). The PRISMA statement: a step in the improvement of the publications of the Revista Española de Salud Pública. *Revista Española de Salud Pública*, 87(2), 99-102. doi: 10.4321/S1135-57272013000200001.
- Verhagen, A. P., De Vet, H. C. W., De Bie, R. A., Kessels, A. G., Boers, M., & Knipschild, P. G. (1998). Balneotherapy and quality assessment: interobserver reliability of the Maastricht criteria list for blinded quality assessment. *Journal of Clinical Epidemiology*, 51, 335-341.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research Advances. In T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 65-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Viadé, A. (2003). *Psychology of sports performance*. Barcelona: Editorial UOC.
- Von Elm, E., Altman, D. G., Egger, M., Pocock, S. J., Gotsche, P. C., & Vandenbroucke, J. P. (2008). The strengthening the reporting of observational studies in epidemiology [STROBE] statement: guidelines for reporting observational studies. *Gaceta Sanitaria*, 22(2), 144-150.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college Athletes. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 893-902.
- Wilson, R. C., Sullivan, P. J., Myers, N. D., & Feltz, D.L. (2004). Sources of sport confidence of master athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 369-384.
- Wulf, G. (2007). Attentional focus and motor learning: A review of 10 years of research. *E-Journal Bewegung and Training*, 1, 1-11.

(Artículo recibido: 07-10-2016; revisado: 09-12-2016; aceptado: 17-04-2017)