



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

NAVEGANDO NAS ÁGUAS DO ESFORÇO
Ambição, Persistência e Otimismo em Atletas Profissionais do Circuito Mundial de Surf

JOSÉ POPPE LEITE PEREIRA DE SEABRA

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Coordenador do Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR PEDRO ALMEIDA

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA SOCIAL E DAS ORGANIZAÇÕES

2019

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Pedro Almeida apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações, conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República, 2ª série de 26 de Setembro de 2006.

Para ti, Pai

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer ao meu orientador Professor Doutor Pedro Almeida, por todas as aprendizagens, orientação, disponibilidade e ideias inovadoras, mas também pela sua boa-disposição, humor e ânimo. Ouvir as suas histórias e exemplos de intervenções em Psicologia desportiva são um *highlight* no meu percurso, uma grande inspiração e uma eterna aprendizagem. Obrigado!!

Quero igualmente agradecer à minha família, especialmente a minha esposa Joana e aos meus 3 filhos, Teresa, Laura e Noah, são eles o farol que me ilumina e a motivação extra para os momentos mais difíceis. Senti sempre enorme apoio, mesmo nos momentos mais complicados e intensos, quando tivemos que sacrificar inúmeros programas, viagens e fins de semana de família em prol das épocas de exames, da dissertação e do estágio. Tiveram um papel fundamental no meu percurso enquanto homem e estudante, e sem os quais este caminho não podia ser feito. Obrigado pela vossa constante dedicação e suporte.

À minha mãe e irmãos, Bernardo e Ana Rita pela companhia, apoio e carinho em todos os bons e maus momentos que temos vivido juntos. Uma honra estar ao vosso lado.

Ao meu amigo / Tio Malia, um eterno admirador do meu percurso e o maior fã que se pode ter.

Um agradecimento especial aos meus atletas de ontem, de hoje e de amanhã. São eles a maior fonte de inspiração e vontade de melhorar que se pode ter.

Por fim agradeço a todos os participantes deste estudo que se disponibilizaram a responder ao inquérito.

Resumo

O presente trabalho teve como objetivo estudar a relação entre a persistência, a ambição e o otimismo, assim como o seu impacto na performance em atletas do circuito mundial de surf (WQS). Participaram neste estudo 98 indivíduos de ambos os sexos com idades compreendidas entre os 16 e os 36 anos ($M = 23.08$; $DP = 4.42$), que foram divididos em dois grupos (abaixo e acima do *ranking* 100). Foi administrado um protocolo de avaliação constituído por um Questionário Sociodemográfico, a Escala de Persistência (GRIT-S), a Escala de Ambição (AS) e o Teste de Orientação de Vida-Revisto (LOT-R). Os resultados mostraram que as variáveis consideradas apresentam uma relação direta entre si, enquanto a nível do desempenho desportivo a perseverança do esforço foi a variável que melhor diferenciou os grupos. Os resultados são discutidos, e são analisadas as limitações e sugestões para estudos futuros.

Palavras-Chave: Persistência; Ambição; Otimismo; Surf

Abstract

The objective of this work was to assess the relationship among persistence, ambition and optimism as well as its impact on the performance of athletes in the world surfing circuit (WQS). A total of 98 individuals of both sexes, aged 16-36 years ($M = 23.08$; $SD = 4.42$), were divided into two groups (below and above the ranking 100). Participants answered

an evaluation protocol consisting of a Sociodemographic Questionnaire, the Persistence Scale (GRIT-S), the Ambition Scale (AS) and the Life-Revised Guidance Test (LOT-R) was administered. Results showed that the variables considered present a direct relationship between them, while at the level of the sport performance the perseverance of the effort was the variable that best differentiated the groups. The results are discussed, and the limitations and suggestions for future studies are analyzed.

Keywords: Persistence; Ambition; Optimism; Surf

Índice

1.	Introdução.....	1
2.	Enquadramento teórico.....	2
2.1.	Desempenho (Performance)	2
2.2.	Persistência	5
2.3.	Otimismo	9
2.4.	Ambição	13
2.5.	Objetivo	15
2.6.	Hipóteses	15
3.	Método.....	15
3.1.	Participantes	15
3.2.	Instrumentos	19
3.2.1.	Questionário de dados sociodemográficos.	19
3.2.2.	Escala de Persistência.	19
3.2.3.	Escala de Ambição.	20
3.2.4.	Escala de Otimismo	20
3.3.	Procedimento	21
3.4.	Análise de dados.....	21
4.	Resultados.....	22
4.1.	Análise descritiva dos instrumentos	22
4.2.	Comparação de grupos	23
4.3.	Correlações	24
4.4.	Análise de regressão	25
5.	Discussão.....	26
5.1.	Limitações do estudo e sugestões	29
6.	Referências	31
7.	Anexos.....	41

Índice de Tabelas

Tabela 1 –	Distribuição dos participantes por nacionalidade	16
Tabela 2 –	Características sociodemográficas da amostra	18
Tabela 3 –	Valores descritivos da idade, idade de início de prática de surf, de entrada em competição e horas semanais de treino	19
Tabela 4 –	Valores descritivos dos instrumentos utilizados	22
Tabela 5 –	Comparação entre grupos (abaixo e acima do <i>ranking</i> 100)	23
Tabela 6 –	Correlações ente os instrumentos utilizados neste estudo	24
Tabela 7	Resultados da análise de regressão (método <i>Enter</i>) tomando como VD a melhor classificação no <i>ranking</i>	26

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Distribuição dos participantes segundo o melhor *ranking* obtido ... 17

1. Introdução

Nas últimas décadas tem sido visível um aumento significativo do número de pessoas envolvidas em atividades de carácter desportivo, não apenas a nível recreativo, mas igualmente de uma forma profissionalizada. Por outro lado, o número de modalidades também aumentou de forma significativa, dado que um grande número dessas atividades, até então fundamentalmente de carácter lúdico, adquiriu um estatuto de modalidade desportiva.

As consequências desta mudança foram visíveis sobretudo em três níveis distintos: o aumento do número de praticantes¹, a sua progressiva especialização e, em muitos casos a profissionalização, ao mesmo tempo que se observava um outro fenómeno, que era a idade cada vez mais precoce com que é iniciada a prática desportiva, seja em ambiente lúdico ou num enquadramento mais competitivo (Ballester, Huertas, Molina, & Sanabria, 2018; Kolt, 2013).

A todos estes fenómenos não foi estranho o desenvolvimento e a melhoria das comunicações, desde as viagens e facilidade de deslocação, meios de comunicação globais mediados por satélite e radiodifusão, e o crescente crescimento correspondente no valor dos direitos das transmissões televisivas, que vieram dar a muitas modalidades desportivas a oportunidade e os meios financeiros para crescerem como modalidades de carácter global (Maguire, 2011).

Dado o elevado grau de competitividade que caracteriza a maioria destas modalidades, não é de estranhar que se tenha vindo a assistir a um interesse cada vez maior no conhecimento das condições que permitem uma otimização do desempenho desportivo dos atletas, fazendo com que a profissionalização destes tenha sido acompanhada por uma crescente especialização das áreas desportivas ou com elas relacionadas, nomeadamente a nível da medicina, psicologia, fisioterapia ou coaching, para citar apenas algumas (Petrie, 2012; Dowling, Edwards, & Washington, 2014).

Neste sentido, para lá da tentativa de maximizar as capacidades desportivas de cada atleta, também se procuram compreender quais os fatores mais favoráveis para um

¹ Segundo dados de 2006, o número de praticantes de surf no mundo inteiro é de cerca de 23 milhões de (Bicudo & Horta, 2009), enquanto a Organização Mundial do Turismo calcula que o número de surfistas no mundo aumentou de 26 milhões, em 2001, para 35 milhões em 2011 (UNWTO, 2014).

rendimento desportivo de elevada qualidade. Estes fatores podem ser externos, como as metodologias de treino ou a alimentação, ou intrínsecos ao próprio praticante, nomeadamente a nível das suas características psicológicas, as quais podem ter um papel decisivo na qualidade do seu desempenho. Os fatores intrínsecos são da maior relevância no caso das modalidades individuais, como é o caso do surf.

Enquanto modalidade de alta competição, o surf não é exceção ao que atrás foi dito, embora não existam até à data quaisquer trabalhos específicos sobre a análise das relações das diversas condições e fatores que podem estar associadas a um melhor rendimento desportivo. Assim, com este trabalho iremos analisar se existem diferenças na persistência, ambição e o otimismo em praticantes de surf que integram o circuito mundial, em função do seu rendimento desportivo. Por outro lado, será igualmente estudada a relação entre estas variáveis, e de que forma cada uma delas pode ser preditora da qualidade do rendimento desportivo.

Relativamente ao Circuito Mundial Profissional de Surf, este é constituído pela World Surfing League (WSL), uma espécie de 1ª divisão, aberta somente para o top 34 mundial, e o World Qualifying Series (WQS), aberto a todos os profissionais. No fim de cada ano, os 10 primeiros do ranking do WQS sobem para a WSL enquanto os dez piores do ranking WSL descem para o WQS. Contudo os surfistas da WSL podem competir nos eventos do WQS caso estejam com rankings baixos. Neste estudo, os participantes competem no WQS.

2. Enquadramento teórico

2.1. Desempenho (*Performance*)

Um dos principais objetivos da psicologia do desporto tem sido o de compreender os fatores que levam os atletas a atingir níveis de desempenho superior, assim como o de assegurar que isso seja feito de forma consistente (Harmison, 2011).

Ao longo dos anos, vários têm sido os termos usados para descrever e classificar experiências ou estados positivos de consciência no desporto, associados a esse desempenho de qualidade superior. Alguns desses termos incluíram a experiência de pico (*peak experience*), fluxo (*flow*) e desempenho máximo ou pico de desempenho (*peak performance*) (Privette, 1983).

A experiência de pico, no desporto, foi definida como um sentimento de alegria intensa ou um momento de felicidade suprema e de realização completa. Este tipo de experiência ótima encontra-se muitas vezes associada à emergência de emoções positivas alinhadas com o cumprimento de determinados objetivos, por exemplo marcar um golo decisivo ou vencer uma prova importante (Privette, 1983).

O fluxo, termo introduzido por Csikszentmihalyi, ocorre quando os indivíduos percebem um equilíbrio entre os desafios associados a uma situação e a sua própria capacidade para superar esses mesmos desafios, tornando-se desse modo a superação dessa situação uma experiência intrinsecamente gratificante (Csikszentmihalyi, 1990). Podendo ocorrer em muitas situações da vida diária e em diferentes contextos, o estado de fluxo é mais frequentemente experienciado em brincadeiras e jogos, os quais podem ser consideradas atividades de fluxo com padrões de ação que maximizam o imediato, com recompensas intrínsecas para o participante.

O estado de fluxo (*flow state*) é concetualizado como um estado psicológico muito positivo a nível da experiência subjetiva. Outras dimensões do estado de fluxo incluem uma fusão entre a ação e a consciência dessa mesma ação, objetivos importantes e feedback claro, concentração total na tarefa em mãos, uma sensação de controle e de poder (Kimiecik & Jackson, 2002).

O pico de desempenho corresponde ao uso do potencial humano que torna o sujeito mais eficiente, criativo, produtivo ou, de alguma forma, que leva ao aparecimento de comportamentos melhores que os habituais (Ravizza, 1977). Embora tenha sido muitas vezes definido operacionalmente para fins de pesquisa como um comportamento que excede o comportamento habitual ou típico, o pico de desempenho tem progressivamente vindo a ser descrito como o uso das capacidades do indivíduo levadas a um nível máximo ou próximo dele (Krane & Williams, 2006).

Dada a sua natureza, o pico de desempenho pode ocorrer de forma isolada, como um acontecimento único na vida (*once in a lifetime event*), ou pode ocorrer com maior ou menor frequência, e em casos raros, de forma bastante continuada.

Kimiecik e Jackson (2002) descreveram o pico de desempenho a nível desportivo como sendo a libertação dos poderes e capacidades latentes (do indivíduo) para executar a nível ótimo a atividade requerida dentro de um quadro de competição específico. Durante os picos de desempenho, os atletas conseguem produzir acima dos seus níveis

habituais, alcançando realizações de excelência, muitas vezes a nível dos seus máximos pessoais (Jackson & Roberts, 1992; Kimiecik & Jackson, 2002).

Assim, enquanto a experiência de pico e o (estado de) fluxo se referem geralmente a momentos ou períodos de êxtase e de bem-estar interno, o pico de desempenho

tem mais a ver com o nível de funcionamento dos atletas e os resultados que conseguem obter, sendo mais visíveis nos praticantes de elite (Harmison, 2011).

O pico de desempenho, enquanto funcionamento de nível elevado, pode ocorrer em qualquer atividade, seja ela intelectual ou criativa, expressão através de uma forma de arte, ou a um nível mais físico, conjugando força, destreza e habilidade na atividade desportiva (Harmison, 2011; Krane & Williams, 2006).

A partir da análise de vários resultados publicados em diferentes estudos, Krane e Williams (2006) concluíram que um determinado perfil parecia estar correlacionado com o pico de desempenho para a maioria dos atletas. Mais especificamente, este estado mental/físico ideal incluiria componentes como um sentimento de elevada autoconfiança e expectativas de sucesso, elevados níveis de foco e concentração na tarefa a desempenhar, ter um sentimento de controle sobre o que o rodeia, ter pensamentos positivos relativamente ao seu desempenho e estar fortemente determinado e comprometido. Por outro lado, o estado mental tipicamente associado a desempenhos mais fracos no desporto parece ser marcado por sentimentos de insegurança, falta de concentração, distração, um foco excessivo no resultado ou pontuação da competição, e um sentimento de desamparo ou falta de suporte (Krane & Williams, 2006).

Mesmo reconhecendo que este estado mente/corpo ideal é altamente idiossincrático, os autores concluíram que a maioria das características positivas descritas acima se encontra presente em maior ou menor grau nos picos de desempenho desportivo (Krane & Williams, 2006).

Nos últimos 30 anos, grande parte da pesquisa em psicologia do desporto tem-se centrado na análise dos processos cognitivos e afetivos relacionado com o desempenho desportivo, tentando entender melhor a natureza do desempenho bem-sucedido no desporto e explicar a relação entre os diversos fatores que para ele contribuem (Krane & Williams, 2006). Estes autores tentaram igualmente identificar um conjunto de características psicológicas relacionadas com desempenho de excelência, assim como as estratégias de preparação utilizadas com os atletas de sucesso, tendo concluído que as

habilidades comportamentais e as estratégias associadas aos picos de desempenho incluem fatores como a correta definição de metas, boa capacidade de visualização do objetivo, boas habilidades de enfrentamento, estratégias de controle do pensamento, em particular de bloqueio da ansiedade e uma boa capacidade de controle da atenção (Krane & Williams, 2006).

Dado que a ansiedade é um dos fatores que mais influência pode ter no desempenho dum atleta, a relação entre ansiedade e desempenho desportivo tem vindo a ser investigada por um número cada vez maior de trabalhos (Woodman & Hardy, 2003).

Vários modelos e teorias têm sido concetualizados, das quais se destaca a teoria da ansiedade multidimensional (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990), segundo a qual a ansiedade cognitiva e a autoconfiança constituiriam as extremidades opostas de um continuum, o que levou os autores a afirmar que a autoconfiança e a boa qualidade do desempenho estariam relacionadas de forma linear e positiva (Martens et al., 1990).

Mais recentemente, tem-se assistido a um interesse crescente a nível das pesquisas efetuadas no sentido de avaliar a importância e a relação entre os fatores positivos de âmbito psicológico que contribuem para os desempenhos de qualidade superior no desporto. Entre estes fatores contam-se a persistência, a ambição e o otimismo, que serão analisados neste trabalho.

Uma última questão tem a ver com as diferenças que devem ser consideradas quando se abordam conceitos como o sucesso ou o desempenho de excelência no desporto. Dados os diferentes contextos (p. ex.: desportos coletivos vs. individuais) e especificidades de cada atividade, não há uma medida única e objetiva para avaliar o sucesso. Deste modo, neste trabalho será utilizada a posição obtida no ranking da WQS como medida indicadora da qualidade do desempenho dos surfistas que participam neste estudo.

2.2. Persistência

Na tentativa para compreender a razão pela qual alguns indivíduos desempenham mais e melhor do que outros com as mesmas competências, Duckworth, Peterson, Matthews e Kelly (2007) examinaram os efeitos da paixão e perseverança para objetivos de longo prazo em diferentes contextos, tendo confirmado a sua hipótese de que estes fatores eram mais importantes para alcançar o sucesso do que o talento intelectual. A esta

capacidade, deram o nome de persistência, a qual pode ser definida como uma competência que inclui paixão e perseverança orientadas em direção a metas de longo prazo (Duckworth et al., 2007). Embora partilhe algo com conceitos semelhantes, não deve ser confundida com eles, nomeadamente a perseverança, a resiliência e a resistência mental (Duckworth & Gross, 2014; Dunn, Causgrove Dunn, & McDonald, 2012).

De um modo geral, as pessoas mais persistentes têm a capacidade de perseguir objetivos que sejam pessoalmente mais significativos ao longo de semanas, meses ou mesmo anos, apesar de falhas, contratempos ou estagnação no seu progresso (Duckworth et al., 2007), enquanto indivíduos com menor grau de persistência podem ter maior probabilidade de desistir ou mudar de rumo quando confrontados com condições semelhantes em torno de contratempos, fracassos ou ausência de progressos em direção aos seus objetivos (Duckworth & Gross, 2014).

A definição de persistência atrás apresentada pode levar a crer que a paixão por um objetivo conduzirá necessariamente à persistência na perseguição dessa meta, o que não é sempre verdade, ou seja, a paixão por uma atividade nem sempre conduz à persistência (Vallerand et al., 2007).

Por outro lado, a paixão não é a única razão pela qual as pessoas se envolvem numa determinada atividade, o que está de acordo com a Teoria da Autodeterminação, segundo a qual os indivíduos se envolvem numa atividade para alcançar autonomia (desejo de um sentido de iniciativa pessoal), competência (desejo de interagir efetivamente com o ambiente) e relacionamento (desejo de sentir-se ligado a outros significativos) (Vallerand et al., 2007).

Devemos aqui lembrar que grande parte dos trabalhos de Duckworth e Vallerand se basearam na Teoria da Autodeterminação (Ryan & Deci, 2000, Wininger & Desena, 2012) a qual afirma existirem três necessidades psicológicas: autonomia, competência e relacionamento, e que este modelo das três necessidades psicológicas torna mais fácil explicar respostas afetivas, cognitivas e comportamentais quando se trata de motivação (Barbeau, Sweet, & Fortier, 2010; Bouffard, 2017).

Vallerand considera dois tipos diferentes de paixão: Paixão Obsessiva e Paixão Harmoniosa. A diferença entre os dois tipos de paixão reside no modo como são internalizados, e assim, na Paixão Harmoniosa, o indivíduo escolhe livremente envolver-se numa atividade, a qual, sendo importante para o indivíduo não lhe ocupa o

tempo de forma excessiva, ao contrário da Paixão Obsessiva, em que a atividade é realizada devido a pressões externas, muitas vezes para fins de aceitação social (Vallerand et al., 2007).

Ambos os tipos de paixão poderão levar a uma melhoria do desempenho, uma vez que qualquer deles implica um número elevado de horas dedicadas ao objetivo pretendido. Enquanto a paixão de tipo harmonioso é psicologicamente mais saudável, a paixão de tipo obsessivo mais rapidamente conduz o sujeito ao aperfeiçoamento e domínio, com conseqüente melhoria de resultados (Mageau et al, 2009).

De acordo com a teoria e os vários modelos testados, a persistência é um constructo de segunda ordem que compreende duas dimensões de ordem inferior, designadas por consistência de interesses e perseverança de esforço (Duckworth et al., 2007).

A consistência de interesses descreve a capacidade sustentada de um indivíduo de manter a sua atenção e desejo para atingir os seus objetivos por longos períodos de tempo, enquanto a perseverança do esforço reflete a tendência de um indivíduo em buscar objetivos de longo prazo com esforço sustentado, apesar dos obstáculos e retrocessos (Duckworth & Gross, 2014).

Os indivíduos que apresentam níveis mais elevados de persistência conseguem estar focados e perseguir metas importantes durante períodos mais prolongados de tempo, conseguindo suprimir outros objetivos que poderiam competir ou interferir com os que já estão estabelecidos, ao mesmo tempo que também conseguem ir criando novos objetivos de ordem mais baixa que os impulsionam em direção ao objetivo final, se ou quando um objetivo atual de menor importância se torna impossível de alcançar (Duckworth & Gross, 2014).

Várias pesquisas têm mostrado que a persistência está relacionada de forma positiva com vários indicadores de qualidade de vida (Jin & Kim, 2017), nomeadamente o afeto positivo (Hill, Burrow, & Bronk, 2014), esperança e otimismo (Sheridan, Boman, Mergler, & Furlong, 2015), bem-estar psicológico, satisfação com a vida e harmonia na vida (Vainio & Daukantaitė, 2016), e relacionada de forma negativa com o burnout (Salles, Cohen, & Mueller, 2014), ansiedade (Sheridan et al., 2015), ideação suicida e depressão (Kleiman, Adams, Kashdan, & Riskind, 2013).

Embora seja geralmente vista como uma disposição adaptativa ou funcional na busca da realização, alguns pesquisadores sugeriram que a persistência também pode

estar associada a um número de fatores psicossociais ou comportamentais menos adaptativos ou menos funcionais.

Assim, Crust, Swann e Allen-Collinson (2016) observaram que os alpinistas de elevada altitude com níveis mais elevados de persistência tendem a ser mais rígidos, teimosos e psicologicamente inflexíveis do que os seus pares de escalada menos exigente, levando os pesquisadores colocar a hipótese que pessoas com níveis elevados de persistência podem, às vezes, não saber quando parar. Num outro trabalho com estudantes, Lucas, Gratch, Cheng e Marsella (2015) descobriram que aqueles que tinham níveis mais elevados de persistência tinham mais dificuldade em abandonar tarefas propostas (algumas das quais não tinham mesmo solução).

A persistência tem sido intimamente ligada a um número de outros constructos que são frequentemente vistos como centrais no processo de conquista de objetivos, nomeadamente o autocontrole, o comprometimento, a resistência mental e a conscienciosidade, embora a persistência se diferencie desses constructos na medida em que mede principalmente a capacidade dum indivíduo em persistir na obtenção de um objetivo específico durante um período prolongado de tempo (Duckworth et al., 2007).

Embora a persistência e o autocontrole estejam altamente correlacionados (Oriol, Miranda, Oyanedel e Torres, 2017), o autocontrole é um atributo que as pessoas usam para controlar e superar as tentações que podem desviar a sua atenção do foco atual, enquanto que a persistência é mais dirigida para a perseguição de um objetivo durante longos períodos de tempo (Duckworth & Gross, 2014).

Os sujeitos persistentes também podem ser vistos como tendo um elevado grau de comprometimento com seus objetivos, mas enquanto o comprometimento reflete a força da conexão psicológica e/ou emocional de uma pessoa em relação às organizações (Eisenberger et al., 2010) ou pessoas (Rusbult, Agnew & Arriaga, 2011), os indivíduos persistentes têm um compromisso mais preciso e apaixonado com seus interesses específicos de longo prazo. objetivos (Duckworth & Gross, 2014).

A resistência mental também se diferencia da persistência, no sentido em que a resistência mental varia dentro dos indivíduos ao longo do tempo, sendo melhor entendida como um atributo do tipo estado (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett & Temby, 2015), enquanto a persistência é considerada um traço relativamente estável (Duckworth et al., 2007).

Por último, tanto a persistência como a conscienciosidade estão ligadas à tendência e à capacidade de um indivíduo em manter o seu foco na busca de metas (Duckworth & Quinn, 2009). No entanto, a relação entre conscienciosidade e perseverança de esforço é consideravelmente mais forte do que a relação entre conscienciosidade e consistência de interesses (Credé, Tynan, & Harms, 2017). Além disso, a conscienciosidade é considerada como um traço estável focalizado no presente que está intimamente associado com a ordem e a ordem (Cobb-Clark & Schurer, 2012) enquanto a persistência é um traço orientado para o futuro, que aumenta com a idade e não está relacionado com facetas ligadas à arrumação e ordem (Duckworth et al., 2007).

2.3. Otimismo

Nos anos mais recentes a psicologia positiva tem-se afirmado como um dos paradigmas preferenciais a nível dos estudos no campo de psicologia aplicada e pesquisa psicológica (Berengüí, Ruiz, Montero, Marcos, & Gullón, 2013).

Um dos constructos mais frequentemente estudados dentro da psicologia positiva

é o otimismo, que tem sido abordado em diferentes contextos, relacionados com a saúde e o desempenho (Hefferon, 2012; Rees, Ingledeu, & Hardy, 2005; Remor, Amorós e Carrobles, 2006).

O otimismo tem sido principalmente analisado a partir de duas perspetivas. Em primeiro lugar, existe a teoria disposicional, proposta por Scheier e Carver (1985), que tem como foco as expectativas que os sujeitos têm para os eventos que podem acontecer com eles. Para este modelo, otimismo e pessimismo são expectativas generalizadas, consideradas disposições estáveis, ou por outras palavras, traços (Ferrando, Chico, & Tous, 2002), e assim, uma pessoa com expectativas favoráveis irá aumentar o seu esforço para atingir um objetivo a que se propôs (García & Díaz, 2010). No seu conjunto, podemos então afirmar que o otimismo disposicional é formado pelo conjunto das expectativas positivas e negativas que o sujeito tem relativamente aos acontecimentos, sendo considerado uma característica relativamente estável ao longo do tempo e contexto, influenciando não apenas as emoções, mas também as decisões sobre continuar a esforçar-se ou desistir (Venne, Laguna, Walk, & Ravizza, 2006). Além disso, um otimista provavelmente não perceberá as situações como ameaçadoras nem

terá tendência para se preocupar com os eventos futuros (Kavussanu & McAuley, 1995).

Por outro lado, o otimismo foi estudado a partir da teoria de estilo explicativo (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) a qual teve as suas origens na teoria mais clássica da atribuição. Os estilos explicativos referem-se ao modo como as pessoas explicam o que lhes acontece (Martin-Krumm, Sarrazin, & Peterson, 2005). Assim, a forma habitual do indivíduo explicar as suas próprias experiências evidencia a presença de um estilo explicativo que, de um ponto de vista teórico, integra três dimensões fundamentais, a permanência, a penetração e a personalização (Abramson et al., 1978; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, & Thornton, 1990).

Atualmente, verifica-se um grande consenso relativamente às posições defendidas por Scheier e Carver (1985) que veem estes conceitos como um conjunto de expectativas generalizadas relativamente aos acontecimentos futuros, sendo estas expectativas mais de carácter positivo ou negativo.

Contudo, outros investigadores (Dember, Martin, Hummer, Howe, & Melton, 1989) definiram esses construtos de forma mais ampla, como um resultado positivo e negativo relativamente à visão da vida numa perspectiva mais abrangente, uma vez que enquanto Scheier e Carver definem otimismo e pessimismo apenas em relação a expectativas futuras, Dember e colaboradores incluem no seu modelo não só as expectativas futuras mas também as percepções do presente.

A grande influência que o otimismo e o pessimismo têm sobre a tomada de decisões, o assumir riscos e de uma forma mais geral a saúde mental é conhecida há já bastante tempo (Chang, Bodem, Sanna, & Fabian, 2011), mas em grande parte da literatura existente acerca do otimismo e pessimismo existem discrepâncias sobre as definições destes conceitos, assim como divergências sobre a relação existente entre eles (Chang et al., 2011; Peterson & Chang, 2003).

De uma forma geral, poderia pensar-se que o otimismo seria um constructo ligado a resultados mais positivos e o pessimismo a situações mais negativas, mas por todas as evidências que indicam a adaptabilidade do otimismo e da inadaptação ligada ao pessimismo, há literatura que indica o oposto (Chang, Chang, & Sanna, 2009; Shepperd, Carroll., & Sweeny, 2007), ou seja, que o otimismo pode trazer alguns custos enquanto o pessimismo terá algumas recompensas.

Assim, embora tenha sido sugerido que o otimismo motiva comportamentos como o exercício (Holahan e Suzuki, 2005), outros estudos falharam em replicar esses resultados ou produziram resultados ambíguos (Shepperd et al., 2007; Tomakowsky, Lumley, Markowitz, & Frank, 2001). Por outro lado, alguns estudos têm ligado o otimismo a comportamentos de saúde menos adequados porque os indivíduos otimistas subestimam o risco de desenvolver doenças ou problemas físicos e deste modo sentem que não há necessidade de se esforçar ou de adotar comportamentos adequados. Davidson e Prkachin (1997) demonstraram que indivíduos com níveis elevados de otimismo disposicional apresentavam maior diminuição na frequência de exercício e menor aumento no conhecimento de prevenção de doenças cardíacas depois de participarem num seminário de prevenção e comportamentos saudáveis.

Entre os pessimistas, existe um grupo de indivíduos conhecidos como "pessimistas defensivos", que definem expectativas baixas e refletem extensiva e cuidadosamente sobre os possíveis resultados antes de um determinado acontecimento (Norem & Illingworth, 2004). Como se sentem ansiosos sobre o seu desempenho, mesmo que tenham tido sucessos anteriormente, o seu pessimismo leva-os a antecipar fracassos futuros, o que os pode levar a ficarem altamente motivados para não falhar, resultando daí que se preparam mais intensivamente para o acontecimento, o que os leva muitas vezes a obter resultados positivos (Dandekar, Chandani, & Patki, 2017; Norem & Illingworth, 2004), embora não estejam necessariamente motivados para alcançar altos padrões (Elliot & Church, 2003). Mais ainda, a indução de humor positivo ou de expectativas de sucesso neste tipo de indivíduos pode muitas vezes ter efeitos prejudiciais no seu desempenho, o que leva a pensar que o pessimismo defensivo pode representar uma forma "adaptativa" de pessimismo que ajuda os indivíduos a controlar sua ansiedade de modo a não interferir desempenho, podendo mesmo melhorá-lo (Norem & Illingworth, 2004; Sanna, 1998).

Várias questões têm vindo a ser colocadas acerca da estrutura do otimismo e do pessimismo enquanto dimensões. Ainda hoje se discute se otimismo e pessimismo constituem apenas uma única dimensão, de modo que altas pontuações num deles implicam baixas pontuações no outro, ou se representam dimensões parcialmente independentes, havendo estudos que defendem cada uma das posições.

Assim, estudos efetuados por Scheier e Carver (1985) com análises fatoriais sobre a versão original do seu Life Orientation Test (LOT), revelaram uma possível

estrutura de dois fatores (Chang et al., 1994), tendo trabalhos posteriores replicado estes resultados, com o uso separado das subescalas otimismo e pessimismo a conduzir a uma melhor previsão de variáveis como satisfação de vida e sintomatologia depressiva (Chang et al., 1997).

Por outro lado, Carver e Scheier (2010) sugerem uma visão unidimensional, isto é, o otimismo e o pessimismo correspondem a polos opostos de uma mesma dimensão, que designaram como otimismo disposicional. Segundo o seu ponto de vista, um indivíduo pode ser otimista ou pessimista, mas não pode ser as duas coisas, e segundo a sua opinião, as duas dimensões separadas que surgem em alguns estudos provavelmente são devidas mais a diferenças nas formulações específicas dos itens do que propriamente a questões relacionadas com o seu conteúdo.

Num trabalho destinado a avaliar a dimensionalidade do LOT-Revised, Mehrabian e Ljunggren (1997) utilizaram técnicas exploratórias e confirmatórias de análise fatorial que conduziram a uma solução de apenas um fator, tendo encontrado uma correlação entre as duas dimensões de $-.56$ ($-.82$ quando corrigida para atenuação), concluindo assim pela evidência da unidimensionalidade, o mesmo tendo sido observado por Lai e Wong (1998), que também utilizaram métodos de análise fatorial, tendo concluído que o modelo de um fator era o mais adequado aos dados.

Também tem sido referido que a avaliação das expectativas em relação ao futuro, em termos de otimismo, pode ser encarada como avaliação de estados em vez de traços, o que explicaria a relativa independência das eventuais duas dimensões, isto é, um indivíduo pode ter níveis desiguais de otimismo e pessimismo em diferentes domínios e diferentes épocas da vida (Roy, 2014). Por exemplo, um indivíduo pode ser otimista sobre receber uma promoção, mas pessimista sobre encontrar um parceiro romântico, podendo estas condições ser alteradas.

Nesta perspetiva, que considera o otimismo disposicional como uma orientação relativamente ao futuro, na medida em que diz respeito ao tipo e qualidade das expectativas generalizadas que um indivíduo apresenta relativamente ao que lhe poderá vir a acontecer, foram feitos vários estudos em diferentes áreas. Destes destacam-se os ligados à saúde física e psicológica, cancro da mama, depressão pós-parto, qualidade de adaptação académica na universidade, eficácia das estratégias *coping* e gestão de stress (Chang et al., 2009).

As relações significativas que foram observadas entre os vários constructos analisados nesses estudos permitiram concluir que o otimismo disposicional, considerado como uma característica unidimensional, é uma variável que apresenta validade a nível da sua utilização em pesquisa científica (Carver et al., 2010; Chang et al., 2009).

Vários autores têm chamado a atenção para o facto de o otimismo poder ser encarado em diferentes circunstâncias e contextos quer como traço quer como estado (Sanna, 1998; Scheier et al, 2001; Tomakowsky et al., 2001), o que levou a que outros níveis de análise fossem introduzidos, nomeadamente a sua relação com a identidade, ou melhor, com as diferentes identidades que o indivíduo poderá apresentar em contextos específicos (pessoal, profissional, lúdico). É neste sentido que surge o conceito de identidade atlética, o qual adquire a sua relevância em todos aqueles que desempenham uma atividade física com alguma regularidade em contexto competitivo (Dandekar, Chandani, & Patki, 2017; Hadiyan & Mahmoud, 2015), e que será abordado em seguida.

2.4. Ambição

A ambição é frequentemente referida no mesmo espaço conceptual de outros conceitos, nomeadamente a esperança. Neste contexto, a esperança pode ser entendida como o desejo de algo combinado com alguma antecipação de que isso aconteça (Judge & Kammeyer-Mueller, 2012). De uma outra forma, a ambição pode também ser descrita como o desejo de realização combinado com a disposição de lutar pela sua realização, o que faz com que a ambição, podendo ser considerada um tipo de esperança, é mais específica do que esta (Jones, Sherman, & Hogan, 2017). Por outro lado, o oposto da esperança é o medo, a desesperança ou o desespero, enquanto o oposto da ambição é simplesmente a falta de ambição, que não é por si só em termos psicológicos um estado negativo (Jones et al., 2017; Roberts, Kuncel, Shiner, Caspi, & Goldberg, 2007).

A ambição não deve ser confundida com, ou considerada, uma forma de ganância, ou a face aceitável da ganância, a qual pode ser definida como o desejo excessivo por mais do que aquilo que é necessário ou merecido. Como salientam Judge e Kammeyer-Mueller (2012), em contraste com a ganância, que foca mas também muitas vezes limita o sujeito ao seu objetivo, a ambição pode permitir ao indivíduo florescer, ao mesmo tempo que contribui para o bem maior. Em última análise, a

diferença entre ganância e ambição talvez possa ser colocada a nível do seu efeito, com a ganância a revelar-se limitativa ou destrutiva enquanto a ambição se reveste de um carácter mais construtivo (Judge & Kammeyer-Mueller, 2012).

De acordo com vários autores (Hogan & Holland, 2003; Judge & Kammeyer-Mueller, 2012; Seibert, Crant, & Kraimer, 1999) a ambição é a característica de personalidade mais intimamente ligado ao sucesso na carreira. Os indivíduos ambiciosos tradicionalmente são, ou pelo menos parecem, mais competitivos, assertivos, orientados para a realização pessoal e mais confiantes (Roberts, et al., 2007). Por outro lado, as pessoas com níveis superiores de ambição são mais bem sucedidas na vida, atingindo níveis mais elevados de educação, têm ocupações profissionais com maiores níveis de prestígio social, e muitas vezes têm ganhos financeiros mais elevados (Judge & Kammeyer-Mueller, 2012; Roberts et al., 2007)

Após uma análise da literatura, Barsukova (2016) identificou um conjunto de características típicas das pessoas ambiciosas, em particular no que se referia aos seus objetivos, à motivação para a realização, às atitudes para consigo próprio e para com as outras pessoas, com a atividade profissional, a autorregulação e as características cognitivas. A autora salienta o facto de as pessoas ambiciosas serem geralmente vistas como bem sucedidas, atingindo regularmente os seus objetivos e possuindo elevados níveis de motivação (Barsukova, 2016). Por outro lado, são também visíveis atitudes contraditórias em relação ao próprio e aos seus objetivos, que muitas vezes são desvalorizados depois de conseguidos, e a satisfação pelos objetivos alcançados pode dar lugar a uma insatisfação por esses resultados, ao estabelecer novos objetivos mais ambiciosos (Roberts et al., 2007). Uma última característica referida para os indivíduos ambiciosos tem a ver com a sua disponibilidade para um sobreenvolvimento no trabalho no sentido de conseguir atingir mais rapidamente as suas metas, com eventual prejuízo de outras atividades (Barsukova, 2016; Barsukova, Mozgovaya, & Krishchenko, 2015).

Por último, deve referir-se que não existem estudos feitos sobre a ambição em desportistas, e os poucos trabalhos que existem sobre este constructo orientam-se maioritariamente numa perspetiva organizacional, de progressão numa carreira ou numa empresa. Nesse sentido, este trabalho é igualmente importante no sentido em que aborda o conceito num contexto desportivo, procurando preencher essa lacuna.

2.5. Objetivo

O objetivo primário desta investigação foi o de avaliar o impacto da persistência, ambição e otimismo no desempenho desportivo de atletas de alta competição. Como objetivo secundário pretende-se igualmente avaliar a relação entre estes três fatores, assim como pesquisar o seu peso específico na qualidade do desempenho desportivo.

2.6. Hipóteses

Neste contexto, de acordo com os objetivos da presente investigação e em consonância com a revisão da literatura, foram formuladas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Níveis superiores de persistência, ambição e otimismo estão positivamente associados a qualidade superior do desempenho desportivo.

Hipótese 2: A persistência, ambição e otimismo apresentam relação linear e direta entre si.

Hipótese 3: A persistência, ambição e otimismo são preditores da qualidade do desempenho desportivo.

3. Método

3.1. Participantes

A amostra foi constituída por 98 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 16 e os 36 anos ($M = 23.08$, $DP = 4.42$), dos quais 86 (87.8%) eram do sexo masculino, sendo as nacionalidades mais representadas a portuguesa ($n = 19$), brasileira ($n = 16$), francesa ($n = 15$), espanhola ($n = 12$) e americana ($n = 9$). Relativamente ao local de residência, os mais frequentes eram Portugal ($n = 23$), Brasil ($n = 17$), Espanha ($n = 12$), Estados unidos ($n = 10$), Austrália ($n = 5$) e Guadalupe ($n = 5$).

Tabela 1 – Distribuição dos participantes por nacionalidade

Nacionalidade	<i>n</i>	%
Alemã	4	4.1
Americana	9	9.2
Argentina	1	1.0
Australiana	5	5.1
Brasileira	16	16.3
Chilena	1	1.0
Espanhola	12	12.2
Francesa	15	15.3
Irlandesa	1	1.0
Israelita	2	2.0
Italiana	2	2.0
Japonesa	2	2.0
Marroquina	1	1.0
Neozelandesa	1	1.0
Peruana	3	3.1
Portuguesa	19	19.4
Sul-africana	3	3.1
Uruguaia	1	1.0

A maioria dos indivíduos tem o ensino secundário completo (58.2%), são solteiros (78.6%) e não têm filhos (94.9%), conforme está representado na Tabela 2.

Relativamente ao ranking obtido em 2017, os participantes consideram que se distribuiu maioritariamente entre abaixo do esperado (43.9%) e exatamente o esperado (31.6%), enquanto no ano de 2018 a maioria considera que o ranking obtido ficou abaixo do esperado (48.0%) ou muito abaixo do esperado (22.4%). Quanto ao melhor ranking já obtido, o seu valor variou entre as posições 1 e 621, como pode ser visto no Gráfico 1.

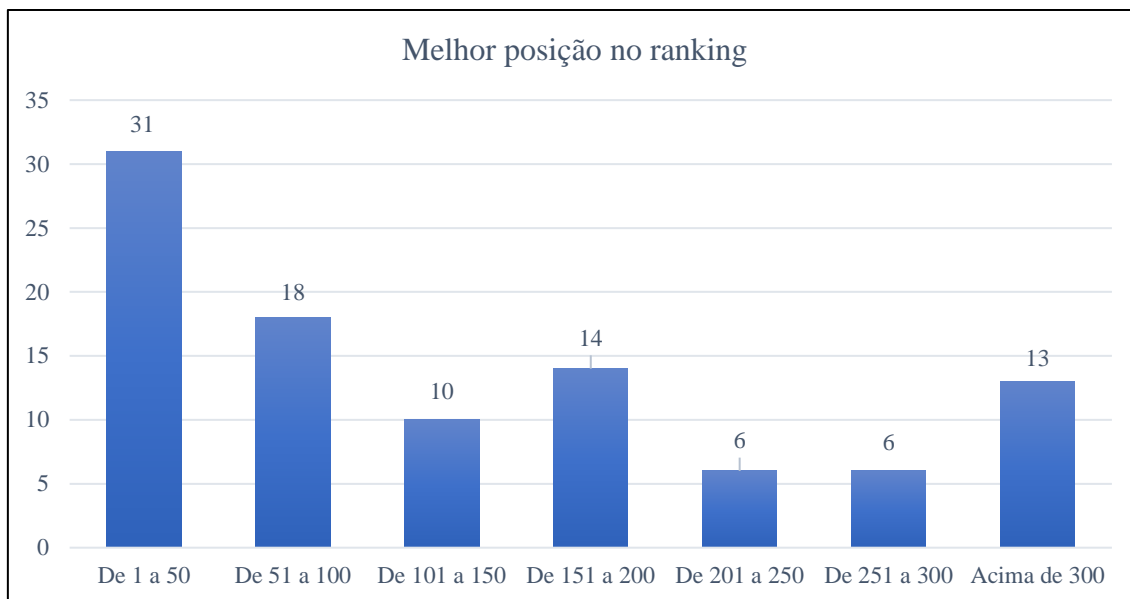


Gráfico 1 – Distribuição dos participantes segundo o melhor *ranking* obtido

Por outro lado, os participantes referem que o dinheiro ganho nos dois últimos anos foi menos que o necessário (33.7%) ou o exatamente o necessário (30.2%).

Em relação ao estado civil, *ranking* em 2017 e 2018 e dinheiro ganho nos dois últimos anos verificou-se que a distribuição destes valores foi homogénea, com todos os valores de χ^2 a serem não significativos, $p > .05$. A única distribuição não homogénea entre os sexos verificou-se a nível da escolaridade ($\chi^2_{(3)} = 8.137, p = .043$).

Quanto à constituição da equipa técnica, ela inclui maioritariamente o treinador (71.3%), um *personal trainer* (65.3%), os pais (58.4%), um *manager* (37.6%), um fisioterapeuta (29.7%) um psicólogo desportivo (22.8%), um *mental coach* (21.8%) e um nutricionista (16.8%). Em relação à popularidade, 39.8% sentem-se medianamente populares, e depois em percentagens iguais, 22.4% sentem-se muito populares e outros 22.4% sentem-se pouco populares. Quanto ao suporte, a maioria (71.4%) indica sentir um suporte total da família e amigos. O grau de confiança sentido no equipamento e fornecedores é maioritariamente descrito como sendo muito (37.8%) ou algum (28.6%).

Tabela 2 - Características sociodemográficas da amostra

	Sexo				Total		χ^2	<i>p</i>
	Masculino		Feminino		(N = 98)			
	(n = 86)	(n = 12)	(n = 12)	(n = 86)	<i>n</i>	%		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Estado civil							1.439	.487
Solteiro	66	76.7	11	91.7	77	78.6		
Casado/União de Facto	18	20.9	1	8.3	19	19.4		
Viúvo	2	2.3	0	0.0	2	2.0		
Escolaridade							8.137	.043
Secundário incompleto	21	24.4	1	8.3	22	22.4		
Secundário completo	51	59.3	6	50.0	57	58.2		
Universitário incompleto	10	11.6	5	41.7	15	15.3		
Universitário completo	4	4.7	0	0.0	4	4.1		
O ranking em 2017 foi							5.163	.160
Muito abaixo do esperado	13	15.1	1	8.3	14	14.3		
Abaixo do esperado	39	45.3	4	33.3	43	43.9		
Exatamente o esperado	24	27.9	7	58.3	31	31.6		
Acima do esperado	10	11.6	0	0.0	10	10.2		
O ranking em 2018 foi							3.609	.462
Muito abaixo do esperado	21	24.4	1	8.3	22	22.4		
Abaixo do esperado	39	45.3	8	66.7	47	48.0		
Exatamente o esperado	17	19.8	3	25.0	20	20.4		
Acima do esperado	7	8.1	0	0.0	7	7.1		
Muito acima do esperado	2	2.3	0	0.0	2	2.0		
Dinheiro ganho nos últimos 2 anos							2.637	.620
Muito menos que o necessário	21	24.4	3	25.0	24	24.5		
Menos que o necessário	29	33.7	4	33.3	33	33.7		
Exatamente o necessário	26	30.2	2	16.7	28	28.6		
Mais que o necessário	9	10.5	3	25.0	12	12.2		
Muito mais que o necessário	1	1.2	0	0.0	1	1.0		
Filhos							.735	.692
0	81	94.2	12	100	93	94.9		
1	2	2.3	0	0.0	2	2.0		
2	3	3.5	0	0.0	3	3.0		

A idade com que os participantes iniciaram a prática de surf variou entre os 2 e os 13 anos (M = 6.68, DP = 2.70), e a idade de entrada em competição ocorreu entre os 6

e os 18 anos ($M = 10.60$, $DP = 2.68$). A média de horas semanais dedicadas ao treino foi de 18.40 ($DP = 10.82$), com valores que oscilaram entre 1 e 50 horas (ver Tabela 3).

Tabela 3 – Valores descritivos da idade, idade de início de prática de surf, de entrada em competição e horas semanais de treino

	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade	16	36	23.08	4.42
Idade de início de prática de surf	2	13	6.68	2.70
Idade de entrada em competição	6	18	10.60	2.68
Horas semanais de treino	1	50	18.40	10.82

3.2. Instrumentos

Foi elaborado um protocolo de avaliação constituído por um Questionário Sociodemográfico e três instrumentos, a Short Grit Scale, a Ambition Scale e o Life Orientation Test-Revised. Todas as escalas foram aplicadas na sua versão original (em inglês) dado o carácter internacional da amostra usada.

3.2.1. Questionário de dados sociodemográficos. Foi elaborado um questionário de dados sociodemográficos, onde foram recolhidos os dados relativos ao sexo, idade, nacionalidade, local habitual de residência, habilitações, estado civil e número de filhos. Foram igualmente recolhidas informações relativas à idade com que iniciou a prática do surf e em que começou a competir, e um conjunto de dados relativos ao ranking de 2017 e 2018, constituição da equipa de apoio, horas semanais de treino, nível de confiança, popularidade e de suporte sentido.

3.2.2. Escala de Persistência. A persistência foi avaliada através da Short Grit Scale (GRIT-S; Duckworth & Quinn, 2009) que é um questionário obtido a partir da versão anterior de 12 itens da Grit Scale (Duckworth et al., 2007), e que na sua forma reduzida ficou composto por 8 itens, que avaliam a persistência, integrando duas dimensões - a Consistência do Interesse, formada por quatro itens (exemplo: “Muitas vezes estabeleço um objetivo mas mais tarde dedico-me a outro diferente”) e a Perseverança do Esforço (exemplo: “Acabo o que começo”). À semelhança da escala original, as respostas são dadas numa escala tipo Likert de cinco pontos, de 1 (Não se parece nada comigo) a 5 (Muitíssimo parecido comigo). A pontuação final, depois de inverter as pontuações relativas aos itens relativos à Consistência do Interesse, obtém-se

através da soma de todos os itens, sendo esse valor dividido por 8, dando origem a um valor que varia entre 1 (Nada persistente) e 5 (Muito persistente).

A GRIT-S mostrou possuir boas qualidades psicométricas, com valores do alfa de Cronbach obtidos em vários estudos que variaram entre .60 e .78 para a Perseverança do Esforço, de .73 a .79 para a Consistência do Interesse e de .73 a .83 para a escala total (Duckworth & Quinn, 2009). Também possui uma boa estabilidade temporal, tendo sido obtido um valor do r de Pearson de .68, avaliado através do teste-reteste, com um intervalo de um ano entre as duas aplicações.

Os valores da fidelidade dos instrumentos usados neste trabalho serão referidos adiante, na secção dos resultados, em virtude do alfa de Cronbach ter vindo a ser recentemente abandonado em favor de outros coeficientes, dada a sua inaptidão para avaliar a consistência interna duma grande variedade de instrumentos de medida (Dunn, Baguley, & Brunnsden, 2013; Peters, 2018).

3.2.3. Escala de Ambição. A ambição foi avaliada através da Ambition Scale (AS; Duckworth, et al., 2007), a qual é formada por cinco itens que avaliam a ambição, através de afirmações que o indivíduo pontua numa escala de cinco pontos, que varia entre 1 (“Nada parecido comigo”) e 5 (“Muito parecido comigo”). Uma das afirmações está em sentido negativo (“Acho que o sucesso é sobrevalorizado”) enquanto as outras estão em sentido positivo (exemplo: “O meu objetivo é ser o melhor do mundo naquilo que faço”). A pontuação total da escala, depois de inverter o item de formulação negativa, é obtida pela soma de todos os itens, variando entre 5 e 25, com os valores mais elevados a corresponderem a maiores níveis de ambição.

A escala de ambição foi desenvolvida em conjunto com a escala de persistência por Duckworth e colaboradores, referindo estes autores qualidades psicométricas semelhantes às da Grit Scale (Duckworth et al., 2007).

3.2.4. Escala de Otimismo. Para avaliar o otimismo foi usado o Life Orientation Test - Revised (LOT – R; Scheier, Carver, & Bridges, 1994), que é um questionário com 10 itens, derivado da versão inicial do LOT que continha 12 itens, tendo sido eliminados dois itens que se vieram a revelar prejudiciais em termos das qualidades psicométricas e exatidão conceptual (Scheier et al., 1994; Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Na sua versão final, a LOT-R tem 10 itens, dos quais apenas se usam seis, já que os restantes quatro são filler itens. Dos seis itens usados, três estão formulados no sentido positivo (exemplo: “Estou sempre otimista em relação ao meu

futuro”) e os restantes rês no sentido negativo (exemplo: ”Raramente espero que coisas boas me aconteçam”). As respostas são dadas numa escala de cinco pontos, de 0 (“Discordo fortemente”) até 4 (“Concordo fortemente”). Depois de inverter as pontuações dos itens com formulação negativa, é calculada a pontuação total através das somas dos seis itens, obtendo-se um valor que pode variar entre 0 e 24, com valores mais elevados a corresponder a uma atitude mais otimista.

As propriedades psicométricas da escala são boas, uma vez que os autores reportam um valor de .78 para o alfa de Cronbach e valores da estabilidade temporal que se situaram entre .56 e .79, com intervalos temporais que variaram entre 4 e 28 meses (Scheier et al., 1994).

3.3. Procedimento

Alguns dos participantes no estudo, que fazem parte do circuito mundial, foram contactados pessoalmente pelo autor deste trabalho, que estabeleceu contacto com outros agentes (treinadores, *team managers* e patrocinadores), que encaminharam os protocolos de recolha de dados para os atletas. Por outro lado, alguns destes também os encaminhavam para os seus conhecidos, numa metodologia tipo bola de neve.

Alguns protocolos foram preenchidos presencialmente, tendo o autor esclarecido as dúvidas que ocasionalmente pudessem surgir. Quanto aos outros, foi fornecido o *link* para o seu preenchimento.

O consentimento informado foi obtido de todos os participantes antes do preenchimento do protocolo, o qual era constituído por um questionário sociodemográfico e três questionários destinados a avaliar a persistência, ambição e otimismo. O tempo total de preenchimento do protocolo situou-se à volta de 10 minutos.

3.4. Análise de dados

Em primeiro lugar, foram calculadas as estatísticas descritivas relativas aos instrumentos usados, bem como avaliada a normalidade das respetivas distribuições e coeficiente ómega de fidelidade.

Não tendo sido verificada a normalidade das distribuições em três dos cinco casos considerados (consistência do interesse, perseverança do esforço e ambição), estas variáveis foram comparadas através do teste *U* de Mann-Whitney, enquanto para a persistência e otimismo foi usado o teste *t*, tomando como fator o sucesso a nível da prática desportiva, tendo para isso sido utilizada a melhor classificação de sempre conseguida no ranking. Foram deste modo constituídos dois grupos, um com os participantes que alguma vez tenham conseguido integrar o top 100, o qual ficou constituído por 49 elementos, e o outro grupo com os participantes que nunca atingiram essa classificação, igualmente com 49 participantes. Não foi efetuada uma análise comparativa entre os sexos, dado o grande desequilíbrio entre o número de participantes masculinos (86) e femininos (12).

Em seguida foi efetuada uma análise das correlações entre os instrumentos utilizados e respetivas dimensões – consistência do interesse, perseverança do esforço, persistência, ambição e otimismo.

Os cálculos foram efetuados através do SPSS v.24 e JASP v.0.9.

4. Resultados

4.1. Análise descritiva dos instrumentos

Foi efetuada a análise descritiva dos instrumentos utilizados neste estudo – escala de persistência, escala de ambição e escala de otimismo, com os resultados que estão representados na Tabela 4.

Tabela 4 – Valores descritivos dos instrumentos utilizados

	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	ω	<i>W</i>	<i>p</i>
Persistência	19	40	29.75	4.77	.698	.981	.164
(Consistência do interesse)	8	20	14.99	3.29	.711	.960	.005
(Perseverança do esforço)	9	20	14.76	2.62	.521	.970	.024
Ambição	9	25	19.64	3.57	.711	.962	.007
Otimismo	14	30	23.15	3.88	.657	.976	.065

Nota: *W* – Shapiro-Wilks; ω - coeficiente ómega

4.2. Comparação de grupos

Foram comparados os valores da persistência e respetivas dimensões, ambição e otimismo em dois grupos, constituídos de acordo com o nível da sua *performance*, aqueles que conseguiram em algum momento da sua carreira atingir um dos 100 primeiros lugares no *ranking* ($n = 49$) e os que nunca o conseguiram ($n = 49$).

Verificamos que apenas se observaram diferenças significativas entre os dois grupos a nível da perseverança do esforço ($U = 891.50$, $p = .027$), com o grupo com melhor *ranking* a apresentar valores superiores de perseverança do esforço ($M_R = 55.81$) do que o grupo com pior *ranking* ($M_R = 43.19$). Nas restantes variáveis consideradas – consistência do interesse, persistência, ambição e otimismo, não se observaram diferenças significativas entre os dois grupos (ver Tabela 5).

Tabela 5 – Comparação entre grupos (abaixo e acima do *ranking* 100)

	Melhor posição no <i>ranking</i>				<i>U</i>	<i>p</i>
	≤ 100 ($n=49$)		> 100 ($n=49$)			
	<i>Média</i> (<i>rank</i>)	<i>Soma</i> (<i>rank</i>)	<i>Média</i> (<i>rank</i>)	<i>Soma</i> (<i>rank</i>)		
Consistência do interesse	48.97	2399.50	50.03	2451.50	1174.500	.853
Perseverança do esforço	55.81	2734.50	43.19	2116.50	891.500	.027
Ambição	54.46	2668.50	44.54	2182.50	957.500	.083
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Persistência	30.33	5.02	29.16	4.48	1.211	.229
Otimismo	23.29	3.79	23.02	4.01	.337	.737
Idade	24.71	4.57	21.45	3.63	3.915	<.001
Idade início prática	6.55	2.43	6.82	2.96	-.485	.629
Idade início competição	10.65	2.50	10.55	2.87	.187	.852

Nota: U – U de Mann-Whitney.

A nível da idade, podemos ver que o grupo com melhor *ranking* ($M = 24.71$, $DP = 4.57$) é significativamente mais velho ($t_{(96)} = 3.915$, $p < .001$) do que o grupo com

pior ranking ($M = 21.45$, $DP = 3.63$). A idade de início de prática da modalidade e da entrada em competições é praticamente igual nos dois grupos (ver Tabela 5).

4.3. Correlações

Foi calculada a associação entre o melhor ranking obtido e as variáveis utilizadas neste trabalho através do coeficiente de correlação *rho* de Spearman. A melhor posição no *ranking* apenas se correlacionou de forma significativa com a perseverança de esforço ($r_s = -.210$, $p < .05$), em que valores superiores de perseverança a corresponder aos melhores lugares obtidos no *ranking*, não tendo ocorrido associações significativas entre a posição no ranking e as restantes variáveis consideradas (ver Tabela 6). Por outro lado, a consistência do interesse e a perseverança do esforço correlacionam-se de forma positiva e significativa entre si ($r_s = .282$ $p < .01$)

Tabela 6 – Correlações entre idade, expetativas, o melhor *ranking* e os instrumentos utilizados neste estudo

	Idade	Início Surf	Início Comp	Exp 2017	Exp 2018	Melhor WQS	CI	PE	Am	OD
Idade	1.	.206*	.227*	-.095	-.255*	-.464**	-.065	.033	-.249*	.042
Início Surf		1	.507**	.010	-.158	.013	.053	-.089	-.208*	-.157
Início Comp			1	.012	-.216*	.031	.012	.114	.036	-.078
EXP 2017				1	.240*	-.005	.104	.099	.047	.135
EXP 2018					1	.061	.066	.017	.032	.050
Melhor WQS						1	-.111	-.210*	-.126	-.183
CI							1	.282**	.144	.383**
PE								1	.434**	.342**
Am									1	.227*
OD										1

Nota: Início Surf – Idade com que iniciaram o Surf; Início Comp – Idade de Início de Competição; Exp 2017 – Expetativas relativas a 2017; Exp 2018 – Expetativas relativas a 2018; Melhor WQS – Melhor posição no ranking; CI – Consistência do Interesse; PE – Perseverança do Esforço; Am – Ambição; OD – Otimismo Disposicional

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

A ambição não se correlacionou de forma significativa com a consistência do interesse ($r_s = .144$, *n.s.*), mas apresentou uma associação positiva e significativa com a perseverança do esforço ($r_s = .434$, $p < .001$). Por último, o otimismo apresentou correlações positivas e significativas com a consistência do interesse ($r_s = .383$, $p < .001$), perseverança do esforço ($r_s = .342$, $p < .01$) e com a ambição ($r_s = .227$, $p < .05$).

Por último, observa-se que dos instrumentos utilizados, apenas a ambição apresentou uma correlação negativa e significativa com a idade do participante ($r_s = -.249$, $p < .05$) e com a idade de início da prática de surf ($r_s = -.208$, $p < .05$).

4.4. Análise de regressão

Foi efetuada uma análise de regressão através do método *Enter*, tomando como variável dependente a melhor classificação obtida até hoje no *ranking*, e como variáveis preditoras a idade do participante, a idade com que iniciou a prática do surf, a idade com que começou a entrar em competições e as variáveis utilizadas neste estudo, a consistência do interesse, a perseverança do esforço, a ambição e o otimismo. Esta análise permitirá avaliar a associação e o valor preditivo das variáveis utilizadas no seu conjunto, para perceber quantos preditores significativos existem da qualidade do desempenho desportivo, e também perceber, caso exista uma grande discrepância nos resultados, se existem possíveis efeitos de moderação ou mediação.

Os testes de multicolinearidade produziram valores adequados (todos os valores de VIF inferiores a 10, ver Tabachnik & Fidell, 2013). Os resultados da análise de regressão foram significativos ($F_{(7,90)} = 3.819$, $p = .001$) são apresentados na Tabela 7, onde podemos ver que apenas a idade do participante foi um preditor significativo ($\beta = -.415$, $p < .001$), com os melhores lugares no *ranking* (valores mais baixos) a corresponderem aos participantes mais velhos.

Tabela 7 – Resultados da análise de regressão (método *Enter*) tomando como VD a melhor classificação no *ranking*.

	<i>B</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
(Constant)	633.841		4.828	.000	
Idade	-14.072	-.459	-4.554	.000	1.186
Idade inicio surf	1.349	.027	.240	.811	1.461
Idade inicio competir	5.266	.104	.941	.349	1.430
Consistência Interesse	-1.999	-.049	-.469	.641	1.255
Perseverança Esforço	-2.771	-.054	-.472	.638	1.505
Ambição	-4.649	-.122	-1.094	.277	1.460
Otimismo Disposicional	-2.854	-.082	-.769	.444	1.317

Nota: VIF – Variance Inflation Factor

Estes resultados, embora sigam a direção esperada, com os participantes com melhor ranking a exibirem maior consistência do interesse, mais perseverança do esforço, mais ambição e mais otimismo, não permitem confirmar a hipótese de estas variáveis serem preditores significativos, uma vez que os valores da análise de regressão não foram estatisticamente significativos.

5. Discussão

O principal objetivo deste trabalho foi o de tentar compreender até que ponto a persistência, a ambição e o otimismo são importantes a nível da qualidade do desempenho desportivo de atletas de alta competição, mais concretamente praticantes profissionais de *surf* que integram o WQS. Por outro lado, também foi pesquisada a natureza da relação entre as variáveis mencionadas acima. De referir que enquanto a ambição e o otimismo são constructos unidimensionais, a persistência foi avaliada através das suas duas componentes, a consistência do interesse e a perseverança do esforço (Duckworth & Quinn, 2009).

A avaliação da qualidade do rendimento desportivo foi operacionalizada através da melhor classificação no *ranking* obtida até hoje por cada um dos participantes, tendo depois sido constituídos dois grupos, um que integrava os participantes que já tivessem atingido o *top 100* do *ranking* e outro que incluía todos aqueles que nunca tinham atingido esse nível, tendo ambos os grupos integrado 49 participantes cada.

Para este estudo foram formuladas várias hipóteses. A primeira hipótese afirmava que níveis superiores de persistência, ambição e otimismo provocam superior qualidade do desempenho desportivo. Esta hipótese foi parcialmente confirmada, porque embora os atletas com melhores classificações no ranking tenham exibido níveis superiores de consistência do interesse, perseverança do esforço, ambição e otimismo, apenas no caso da perseverança do esforço essa diferença atingiu níveis estatisticamente significativos.

A nosso ver estes resultados podem ser explicados pelo facto de a consistência do interesse e perseverança do esforço, sendo ambas componentes da persistência, funcionarem em planos diferentes, com a consistência do interesse a assumir uma dimensão claramente mais cognitiva e menos prática, enquanto a perseverança do esforço tem um carácter claramente mais instrumental (Larkin, O'Connor, & Williams, 2015), o que justifica que os indivíduos podem apresentar um desempenho menos bom pelo facto de o seu interesse estar sempre a mudar. Aliás, Elumaro (2016) chama a atenção para o facto de a mudança no foco de interesse estar muitas vezes associada a um fracasso nos objetivos pretendidos. A manutenção da consistência do interesse num mesmo objetivo, sem se dispersar, pode ser considerada uma componente necessária mas não suficiente (Lucas et al., 2015; Elumaro, 2016) para alcançar o sucesso nos objetivos estabelecidos. Por outro lado, a perseverança do esforço, por ter uma dimensão mais prática, está mais diretamente ligada à qualidade do desempenho, donde poder concluir-se que os atletas que obtêm os melhores resultados são os que são mais insistentes mas principalmente mais esforçados (Larkin et al., 2015; Elumaro, 2016).

Contudo, daqui não se deve inferir que a consistência de interesse é somente cognitiva e a perseverança do esforço fundamentalmente prática, sem relação entre si. Na realidade estas duas componentes encontram-se interligadas, como foi verificado num estudo recente com jovens futebolistas, em que Larkin e colaboradores (2015) verificaram que os melhores desempenhos estavam associados a maiores índices de persistência no seu conjunto, ou seja aos casos em que a par de uma maior perseverança de esforço se verificavam também melhores indicadores cognitivos e superior capacidade de decisão.

A segunda hipótese por nós colocada, que afirmava que a persistência, a ambição e o otimismo apresentam uma relação linear e direta entre si verificou-se parcialmente, uma vez que todas as correlações entre as variáveis em causa foram

positivas e significativas, com a exceção da associação entre ambição e consistência de interesse, que embora sendo positiva não foi significativa.

As relações positivas entre o otimismo e a ambição, consistência de interesse e perseverança de esforço confirmam os resultados obtidos noutros trabalhos (Credé et al., 2017; Nicholls et al., 2007; Vainio & Daukantaitė, 2016; Venne et al., 2006) em que o otimismo apresentou correlações positivas e significativas com a ambição (Barsukova, 2016; Jones et al., 2017), significando que os indivíduos ambiciosos têm tendência a obter melhores resultados quando possuem maiores níveis de otimismo, traduzido por uma crença interna de que os seus esforços têm boas possibilidades de serem coroados de êxito. O facto de o otimismo poder ser um dos fatores determinantes na ambição e sucesso, foi evidenciado em vários estudos onde os indivíduos pessimistas referiam muitas vezes uma descrença nas suas possibilidades, o que os levava não só a não atingir os objetivos propostos como igualmente a auto-confirmar as suas crenças negativas (Peterson & Chang, 2003; Sanna, 1988; Venne et al., 2006). Os indivíduos mais otimistas podem encarar os seus fracassos como mais circunstanciais, e acreditar que as próximas tentativas irão correr melhor, o que facilita a manutenção dos seus objetivos (consistência de interesse) e uma maior perseverança nos seus esforços, o que resulta num maior envolvimento no treino, o qual poderá no futuro proporcionar melhores resultados (Dunn, Gotwals, Dunn, & Lizmore, 2019; Elumaro, 2016; Gaudreau, Gunnell, Hoar, Thompson, & Lelièvre, 2015; Kahlert & Brand, 2017).

A nossa terceira hipótese, que afirmava que a persistência, a ambição e o otimismo eram preditores da qualidade do desempenho desportivo, avaliado através da melhor classificação obtida até hoje no *ranking* não se verificou, uma vez que embora a análise de regressão por nós efetuada tenha sido significativa, o único preditor significativo foi a idade dos participantes, com os participantes mais velhos a serem os que já obtiveram os melhores resultados no *ranking*.

As razões pelas quais a persistência, a ambição e o otimismo não se revelaram preditores significativos da melhor classificação obtida no *ranking*, com destaque para a perseverança de esforço, que apresentou uma correlação significativa com esta variável, podem ser devidas a duas ordens de fatores.

Em primeiro lugar, sendo a regressão um método que considera simultaneamente todas as variáveis independentes na sua relação com a dependente, é sempre de considerar a presença de outras variáveis (independentes) que, não chegando

a apresentar colinearidade, podem assumir um papel mediador ou moderador mais ou menos intenso, mascarando desta forma o efeito preditor de algumas variáveis independentes (Tabachnik & Fidell, 2013).

O segundo aspeto prende-se com o facto de as variáveis em questão, em particular a melhor classificação obtida no *ranking*, apresentar uma distribuição marcadamente assimétrica, com metade da amostra a situar-se num intervalo de 100 lugares (do *ranking* 1 ao 100) enquanto a outra metade se situou num intervalo de muito maior amplitude (do lugar 101 ao 621), o que poderá ter influenciado negativamente o poder discriminativo associado a esta variável.

Em conclusão, sendo a persistência, (assim como as suas componentes) um fator que tem sido frequentemente correlacionado com a qualidade do desempenho e sucesso em áreas tão diversificadas como a realização académica, tarefas militares, uma diversidade de profissões e aspetos particulares da vida (Eskreis-Winkler et al., 2014) é natural que se coloque a questão se a persistência poderá explicar o desempenho atlético de elite? Os dados recolhidos até hoje parecem indicar que sim, mas a pesquisa nesta área é recente e ainda algo limitada, pelo que este trabalho pode trazer um contributo valioso e ser precursor de outros.

5.1. Limitações do estudo e sugestões

Este trabalho apresenta algumas limitações. Em primeiro lugar, o facto de todos os dados recolhidos e utilizados neste estudo terem sido obtidos através de instrumentos de auto-relato, o que, pela sua subjetividade, pode ter enviesado as respostas dos participantes, através de fenómenos como a desejabilidade social. Outra limitação, mesmo levando em conta que os instrumentos tinham poucos itens e estavam formulados de forma direta, reside no facto de a nossa amostra ser constituída por participantes de várias nacionalidades, o que levou a que muitos participantes tivessem preenchido o questionário numa língua não materna.

Por outro lado, o facto de se tratar de um estudo de carácter transversal não permite acompanhar a evolução da persistência ao longo da temporada, em função dos resultados que o atleta vai obtendo, no sentido de perceber se, por exemplo, a persistência leva a um treino mais intenso e continuado ou se é esse tipo de treino que vai fortalecer a persistência. Também não existem dados que permitam comparar os

praticantes de *surf* com os de outras modalidades, de forma a conseguira perceber os aspetos específicos a esta modalidade.

Vários estudos (Cote, Baker, & Abernethy, 2003; Duckworth, et al., 2007; Tedesqui & Young, 2018) debruçaram-se sobre o efeito das competências pessoais e atitudes psicológicas (por oposição aos traços de personalidade) nas realizações de carácter desportivo, tendo concluído que existem evidências suficientes para pensar que estas competências e atitudes psicológicas podem diferenciar os níveis de conquistas desportivas (Elumaro, 2016). Contudo, a maior parte dos trabalhos tem-se debruçado sobre a relação entre a persistência e os fatores de personalidade. Nesse sentido, a nossa principal sugestão para estudos futuros, vai no sentido de avaliar a importância e a influência destas três variáveis – persistência, ambição e otimismo no rendimento desportivo, mas levando em conta os fatores de personalidade, dado que vários trabalhos têm evidenciado a importância da relação entre fatores da personalidade e persistência (Elumaro, 2016; Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014; ,Hammond, 2017; Tedesqui & Young, 2018; Von Culin, Tsukayama, & Duckworth, 2014). ambição (Jones, Sherman, & Hogan, 2017) e otimismo (Dunn et al., 2019; Gaudreau et al., 2015; Kahlert & Brand, 2017).

Um último aspeto que merece ser referido é que a melhor classificação obtida até hoje no *ranking* e que foi usada neste trabalho como medida da qualidade do desempenho desportivo pode também não ser a mais adequada. Alguns fatores como o tempo de competição no circuito e essa classificação ter sido obtida há pouco ou há muito tempo podem ter retirado poder discriminatório a esta variável, pelo que em estudos futuros se deverão incluir outras formas de avaliar o desempenho desportivo

6. Referências

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*(1), 49-74. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49
- Ballester, R., Huertas, F., Molina, E., & Sanabria, D. (2018). Sport participation and vigilance in children: Influence of different sport expertise. *Journal of Sport and Health Science, 7*(4), 497–504. doi:10.1016/j.jshs.2017.05.008
- Barbeau, A., Sweet, S. N., & Fortier, M. (2010). A Path-Analytic Model of Self-Determination Theory in a Physical Activity Context. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 14*(3), 103–118. doi:10.1111/j.1751-9861.2009.00043.x
- Barsukova, O. (2016). Psychological characteristics of ambitious person. *Journal of Process Management and New Technologies, 4*(2), 79–80. doi:10.5937/jpmnt1602079b
- Barsukova, O. V., Mozgovaya, N. N., & Krishchenko, E. P. (2015). The Students' Representations of Ambition, Personal Space and Trust. *Mediterranean Journal of Social Sciences*. doi:10.5901/mjss.2015.v6n6s1p290
- Berengüí, R., Ruiz, E. J. G. de los F., Montero, F. J. O., Marcos, R. de la V., & Gullón, J. M. L. (2013). Optimism and Burnout in Competitive Sport. *Psychology, 4*(9), 13–18. doi:10.4236/psych.2013.49a2003
- Bicudo, P., & Horta, A. (2009). Integrating Surfing in the Socio-economic and Morphology and Coastal Dynamic Impacts of the Environmental Evaluation of Coastal Projects. *Journal of Coastal Research, Special Issue, 56*, 1115-1119 .
- Bouffard, L. (2017). Ryan, R. M. et Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York, NY: Guilford Press. *Revue Québécoise de Psychologie, 38*(3), 231. doi:10.7202/1041847ar
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology, 61*, 679–704. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879–889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006
-

- Chang, E. C., Bodem, M. R., Sanna, L. J., & Fabian, C. G. (2011). Optimism–pessimism and adjustment in college students: Is there support for the utility of a domain-specific approach to studying outcome expectancies? *The Journal of Positive Psychology, 6*(5), 418–428. doi:10.1080/17439760.2011.605167
- Chang, E. C., Chang, R., & Sanna, L. J. (2009). Optimism, Pessimism, and Motivation: Relations to Adjustment. *Social and Personality Psychology Compass, 3*(4), 494–506. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00190.x
- Cobb-Clark, D. A., & Schurer, S. (2012). The stability of big-five personality traits. *Economics Letters, 115*, 11–15. doi:10.1016/2011.11.015
- Cote, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sport. In J. Starkes, & K. A. Ericsson (Eds.), *Recent advances in research on sport expertise* (pp. 89-114). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*, 492-511. doi: 10.1037/pspp0000102
- Crust, L., Swann, C., & Allen-Collinson, J. (2016). The thin line: A phenomenological study of mental toughness and decision making in elite high-altitude mountaineers. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 38*, 598–611. doi:10.1123/jsep.2016-0109
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Dandekar, A., Chandani, J., & Patki, A. (2017). Relationship between Athletic Identity, Sports Motivation and Dispositional Optimism among College Students Participating in Individual Sports. *Indian Journal of Mental Health, 4*(2), 161. doi:10.30877/ijmh.4.2.2017.161-170
- Davidson, K., & Prkachin, K. (1997). Optimism and unrealistic optimism have an interacting impact on health-promoting behavior and knowledge changes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 617–625. doi:10.1016/s0022-3999(01)00249-5
- 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. doi:10.4236/psych.2012.312A179
-

- Dember, W. N., Martin, S. H., Hummer, M. K., Howe, S. R., & Melton, R. S. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology*, 8(2), 102–119. doi:10.1007/bf02686675
- Dowling, M., Edwards, J., & Washington, M. (2014). Understanding the concept of professionalisation in sport management research. *Sport Management Review*, 17(4), 520-529. doi: 10.1016/j.smr.2014.02.003
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 319–325. doi:10.1177/0963721414541462
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166–174. doi:10.1080/00223890802634290
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087–1101. doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087
- Dunn, J. G. H., Causgrove Dunn, J., & McDonald, K. (2012). Domain-specific perfectionism in intercollegiate athletes: Relationships with perceived competence and importance in sport and school. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 747-755. doi:10.1016/j.psychsport.2012.05.002
- Dunn, J. G. H., Gotwals, J. K., Dunn, J. C., & Lizmore, M. R. (2019). Perfectionism, pre-competitive worry, and optimism in high-performance youth athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–15. doi:10.1080/1612197x.2019.1577900
- Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunsten, V. (2013). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology*, 105(3), 399–412. doi:10.1111/bjop.12046
- Eisenberger, R., Karagonlar, G., Stinglhamber, F., Neves, P., Becker, T. E., Gonzalez-Morales, M. G., & Steiger-Mueller, M. (2010). Leader–member exchange and affective organizational commitment: The contribution of supervisor’s organizational embodiment. *Journal of Applied Psychology*, 95(6), 1085-1103. doi:10.1037/a0020858
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369–396. doi:10.1111/1467-6494.7103005
-

- Elumaro, A. I. (2016). Personality, Grit and Sporting Achievement. *Journal of Sports and Physical Education*, 3(1), 14–17.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5. doi:10.3389/fpsyg.2014.00036
- Ferrando, P. J., Chico, E., & Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo life orientation test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- García, A., & Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 45-60.
- Gaudreau, P., Gunnell, K. E., Hoar, S. D., Thompson, A., & Lelièvre, J. (2015). Optimism, pessimism, and coping in a dual-domain model of sport and school satisfaction. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 140–152. doi:10.1037/spy0000032
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. doi:10.1111/jopy.12079
- Hammond, D. A. (2017). Grit: An important characteristic in learners. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 9(1), 1–3. doi:10.1016/j.cptl.2016.08.048
- Harmison, R. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 3-18. doi:10.1037/2157-3905.1.s.3
- Hefferon, K. (2012). Bringing back the body into positive psychology: The theory of corporeal posttraumatic growth in breast cancer survivorship. *Psychology*, 3(12A), 1238-1242. doi:10.4236/psych.2012.312A183
- Hill, P. L., Burrow, A. L., & Bronk, K. C. (2014). Persevering with positivity and purpose: An examination of purpose commitment and positive affect as predictors of grit. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 257–269. doi:10.1007/s10902-014-9593-5
- Hogan, J., & Holland, B. (2003). Using theory to evaluate personality and job-performance relations: A socioanalytic perspective. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 100–112. doi:10.1037/0021-9010.88.1.100
-

- Holahan, C. K., & Suzuki, R. (2005). Motivational factors in health promoting behavior in later aging. *Activities, Adaptation & Aging, 30* (1), 47–60. doi:10.1300/J016v30n01_03
- IBM Corp. (2016). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 24.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Isaacowitz, D. M. (2005). Correlates of well-being in adulthood and old age: A tale of two optimisms. *Journal of Research in Personality, 39*(2), 224–244. doi:10.1016/j.jrp.2004.02.003
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *The Sport Psychologist, 6*(2), 156–171. doi:10.1123/tsp.6.2.156
- JASP Team (2018). JASP (Version 0.9) [Computer software].
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well-being. *Journal of Individual Differences, 38*(1), 29–35. doi:10.1027/1614-0001/a000219
- Johnsen, B. H., Bartone, P., Sandvik, A. M., Gjeldnes, R., Morken, A. M., Hystad, S. W., & Stornaes, A. V. (2013). Psychological Hardiness Predicts Success in a Norwegian Armed Forces Border Patrol Selection Course. *International Journal of Selection and Assessment, 21*(4), 368–375. doi:10.1111/ijsa.12046
- Jones, A. B., Sherman, R. A., & Hogan, R. T. (2017). Where is ambition in factor models of personality? *Personality and Individual Differences, 106*, 26–31. doi:10.1016/j.paid.2016.09.057
- Judge, T. A., & Kammeyer-Mueller, J. D. (2012). On the value of aiming high: The causes and consequences of ambition. *Journal of Applied Psychology, 97*(4), 758–775. doi:10.1037/a0028084
- Kahlert, D., & Brand, R. (2017). The role of learned optimism, proactive coping and goal adjustment in re-establishing regular exercise after a lapse. *German Journal of Exercise and Sport Research, 47*(4), 315–323. doi:10.1007/s12662-017-0465-0
- Kavussanu, M., & McAuley, E. (1995). Exercise and Optimism: Are Highly Active Individuals More Optimistic? *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(3), 246–258. doi:10.1123/jsep.17.3.246

- Kimiecik, J. C., & Jackson, S. A. (2002). Optimal experience in sport: A flow perspective. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 501–527). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality, 47*(5), 539–546. doi:10.1016/j.jrp.2013.04.007
- Kolt, G. S. (2013). Children and physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport, 16*(4), 291. doi:10.1016/j.jsams.2013.05.003
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 207–227). New York: McGraw-Hill.
- Lai, J. C. L., & Wong, W. S. (1998). Optimism and Coping with Unemployment among Hong Kong Chinese Women. *Journal of Research in Personality, 32*(4), 454–479. doi:10.1006/jrpe.1998.2232
- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2015). Does Grit Influence Sport-Specific Engagement and Perceptual-Cognitive Expertise in Elite Youth Soccer? *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(2), 129–138. doi:10.1080/10413200.2015.1085922
- Lucas, G. M., Gratch, J., Cheng, L., & Marsella, S. (2015). When the going gets tough: Grit predicts costly perseverance. *Journal of Research in Personality, 59*, 15–22. doi:10.1016/j.jrp.2015.08.004
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S.-J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: the role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality, 77*(3), 601–646. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x
- Maguire, J. A. (2011). Globalization, sport and national identities. *Sport in Society, 14*(7-8), 978–993. doi:10.1080/17430437.2011.603553
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A. & Smith, D.E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In *Competitive Anxiety in Sport* (edited by R. Martens, R.S. Vealey and D. Burton), pp. 117–190. Champaign, IL: Human Kinetics.
-

- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., & Peterson, C. (2005). The moderating effects of explanatory style in physical education performance: a prospective study. *Personality and Individual Differences, 38*(7), 1645–1656. doi:10.1016/j.paid.2004.09.023
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences, 35*(7), 1685-1695. doi:10.1016/S0191-8869(02)00390-2
- Mehrabian, A., & Ljunggren, E. (1997). Dimensionality and content of optimism-pessimism analyzed in terms of the pad temperament model. *Personality and Individual Differences, 23*(5), 729–737. doi:10.1016/s0191-8869(97)00119-0
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 10*(3), 235–251. http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3
- Nicholls, R. A., Polman, C. J. R., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2007). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1182-1192. doi:10.1016/j.paid.2007.11.011
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (2004). Mood and performance among defensive pessimists and strategic optimists. *Journal of Research in Personality, 38*(4), 351–366. doi:10.1016/j.jrp.2003.07.002
- Oriol, X., Miranda, R., Oyanedel, J. C., & Torres, J. (2017). The role of self-control and grit in domains of school success in students of primary and secondary school. *Frontiers in Psychology, 8*, 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2017.01716
- Ortín, F. J., Ortega, E., López, E., & Olmedilla, A. (2012). Estilos explicativos de los entrenadores de fútbol profesional en el análisis de la competición deportiva. *Anales de Psicología, 28*(1), 233-239.
- Osório, J., & Cruz, J.F. (2013). Adaptação de uma medida de perseverança no desporto: dados psicométricos da versão portuguesa da "Short Grit Scale". In Pereira, A., Calheiros, M., Vagos, P., e cols. *Actas do VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1241-1250). Aveiro: APP-Associação Portuguesa de Psicologia.
- Peters, G.-J. Y. (2018). The alpha and the omega of scale reliability and validity: why and how to abandon Cronbach's alpha and the route towards more

- comprehensive assessment of scale quality. *European Health Psychologist*, 16(2), 56-69. doi:10.31234/osf.io/h47fv
- Peterson, C., & Chang, E. C. (2003). Optimism and flourishing. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, pp. 55–79. Washington, DC: American Psychological Association.
- Petrie, K. (2012). Coaching children in sport. *Sport, Education and Society*, 17(3), 435–438. doi:10.1080/13573322.2012.671246
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1361–1368. doi:10.1037/0022-3514.45.6.1361
- Ravizza, K. (1977). Peak Experiences in Sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17(4), 35–40. doi:10.1177/002216787701700404
- 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(2), 189-204. doi:10.1016/j.psychsport.2003.10.008
- Remor, E., Amorós, M., & Carrobes, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22(1), 37-44.
- Roberts, B. W., Kuncel, N., Shiner, R. N., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The power of personality: The comparative validity of personality traits, socioeconomic status, and cognitive ability for predicting important life outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345. doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x
- Roy, M. M. (2014). Belief in optimism might be more problematic than actual optimism. *Frontiers in Psychology*, 5. doi:10.3389/fpsyg.2014.00624
- Rusbult, C. E., Agnew, C. R., & Arriaga, X. B. (2011). The investment model of commitment processes. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.) *Handbook of theories of social psychology* (pp. 218–231). Thousand Oaks, CA: Sage. doi:10.4135/9781446249222.n37
- Ryan, R. M., & Edward L. Deci., E. L. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *American Journal of Surgery*, 207(2), 251–254. doi:10.1016/j.amjsurg.2013.09.006
- Sanna, L. J. (1998) Defensive Pessimism and Optimism: The Bitter-Sweet Influence of Mood on Performance and Prefactual and Counterfactual Thinking, *Cognition and Emotion*, 12(5), 635-665, doi:10.1080/026999398379484
- 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(6), 1063–1078. doi:10.1037/0022-3514.67.6.1063
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*, pp. 189–216. Washington, DC: American Psychological Association.
- Scheier, M., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. doi:10.1037/0278-6133.4.3.219
- Seibert, S. E., Crant, J.M., & Kraimer, M. L. (1999). Proactive personality and career success. *Journal of Applied Psychology*, 84(3), 416–427. doi:10.1037/0021-9010.84.3.416
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1(2), 143-146. doi:10.1111/j.1467-9280.1990.tb00084.x
- Shapcott, J. B., Bloom, G. A., Johnston, K. M., Loughead, T. M., & Delaney, J. S. (2007). The effects of explanatory style on concussion outcomes in sport. *Neuro Rehabilitation*, 22(3), 161-167.
- Shepperd, J. A., Carroll, P. J., & Sweeny, K. (2007). A functional approach to explaining fluctuations in future outlooks: From self-enhancement to self-criticism. In E. C. Chang (Ed.), *Self-Criticism and Self-Enhancement: Theory, Research, and Clinical Implications*, pp. 161–180. Washington, DC: American Psychological Association.
-

- Sheridan, Z., Boman, P., Mergler, A., & Furlong, M. J. (2015). Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology*, 2(1), 1-17. doi:10.1080/23311908.2014.993850
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson/Allyn & Bacon
- Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 110–118. doi:10.1016/j.psychsport.2017.10.002
- Tomakowsky, J., Lumley, M. A., Markowitz, N., & Frank, C. (2001). Optimistic explanatory style and dispositional optimism in HIV-infected men. *Journal of Psychosomatic Research*, 51(4), 577–587. doi:10.1016/s0022-3999(01)00249-5
- UNWTO. (2014). *Global Report on Adventure Tourism*. Madrid: UNWTO.
- Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119–2147. doi:10.1007/s10902-015-9688-7
- Vallerand, R. J., Salvy, S., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. E., & Blanchard, C. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality*, 75(3), 505-534.
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S., & Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182–195. doi:10.1080/1612197x.2006.9671792
- Von Culin, K. R., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2014). Unpacking grit: Motivational correlates of perseverance and passion for long-term goals. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 306–312. doi:10.1080/17439760.2014.898320
- Wininger, S. R., & Desena, T. M. (2012). Comparison of Future Time Perspective and Self-Determination Theory for Explaining Exercise Behavior. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 17(2), 109–128. doi:10.1111/j.1751-9861.2012.00081.x
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. doi:10.1080/0264041031000101809

7. Anexos

ANEXO A: Consentimento Informado

INFORMED CONSENT

My name is José Seabra and I am conducting a Master's Dissertation under the supervision of Prof. Pedro Almeida, PhD., in the area of Social Psychology at ISPA – Instituto Universitário.

The present work aims to study grit, ambition and optimism.

By agreeing to participate, you will complete a protocol that will last approximately 10 minutes. All data collected will be treated in a way that ensures the total confidentiality and anonymity, ensuring that only general data relative to the study population and never individual data will be held public.

Your participation in this study is entirely voluntary, and you may give up or refuse to participate at any time and with no costs.

After your participation, If you have any questions, you can contact me at: prosurfingmasterthesis@gmail.com

I declare that I have become aware of the purpose of this work and its procedures
I have been enlightened about all the important aspects and I understood them clearly.
I know that my participation is voluntary, and I know that I am free to refuse or to give up, at any time without penalty.

I hereby agree to participate in this study.

Date ___ / ___ / ____ -

(Participant Signature)

Grateful for your collaboration

ANEXO B: Protocolo de Investigação

Socio Demographic Questionnaire

My name is José Seabra, I am currently finishing my master's thesis studies in psychology with a study based on sports psychology on the University Institute of Psychological, Social and Life Sciences (ISPA) in Lisbon, Portugal. For this subject I am conducting a study on the different aspects / behaviors of professional surfers in the world circuit WQS. I ask for your help in completing this questionnaire in which your confidentiality and anonymity are guaranteed. The data that will be collected will be treated statistically only for academic purposes. So try to respond honestly and express your true opinion. Believe that your collaboration is fundamental to the realization of this dissertation. The questionnaire last 10 minutes. Thank you!

For any further information please contact: prosurfingmasterthesis@gmail.com

Age: _____

Gender: Male Female

Nationality: _____

Usual place of residence: _____

Education Level attained: High School (Incomplete) High School (Complete)
 College (Incomplete) College (Complete)

Marital status: Single Married/Living together Divorced Widow

Number of sons: _____

Who lives with you? _____

To your competitions, you travel: Alone Accompanied by: _____

Your ranking in **2017** was

1	2	3	4	5
Much lower than my expectation	Lower than my expectation	Exactly my expectation	Above my expectation	Much above my expectation

Your ranking in **2018** was

1	2	3	4	5
Much lower than my expectation	Lower than my expectation	Exactly my expectation	Above my expectation	Much above my expectation

Your **best ranking ever** was _____

Age at which you began to surf _____

Age at which you began to take part in competitions _____

Your Technical Staff:

	Yes	No		Yes	No
Coach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Personal Trainer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sports Psychologist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mental Coach	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutritionist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Physiotherapist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Other: _____		

Average number of weekly training (in hours)

Surf _____ Gym _____ Video _____ Other _____

In the last 2 years (2017 and 2018) you have earned (sponsors and prize money)

1	2	3	4	5
Much less than I needed	Less than I needed	Just what I needed	More than I needed	Much more than I needed

How much do you trust your surfboards/quiver in the last 2 years:

1	2	3	4	5
Nothing	A little	Somewhat	A lot	Completely

How popular do you feel in your country as a surfer

1	2	3	4	5
Not popular at all	A little bit popular	Average popular	More than average popular	Very popular

In the last 2 years, you felt from your family and friends

1	2	3	4	5
Lack of support	Little support	Average support	More than average support	Full support

What does surfing mean to you ?

GRIT_S (Duckworth & Quinn, 2009)

Please consider the following statements and rate them using the following scale:

	1	2	3	4	5
	Not at all like me	Not much like me	Somewhat like me	Mostly like me	Very much like me
1 I often set a goal but later choose to pursue a different one	1	2	3	4	5
2 New ideas and projects sometimes distract me from previous ones	1	2	3	4	5
3 I have been obsessed with a certain idea or project for a short time but later lost interest	1	2	3	4	5
4 I have difficulty maintaining my focus on projects that take more than a few months to complete	1	2	3	4	5
5 I finish whatever I begin	1	2	3	4	5
6 Setbacks don't discourage me	1	2	3	4	5
7 I am diligent	1	2	3	4	5
8 I am a hard worker	1	2	3	4	5

AS - (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007)

Please respond to the following 5 items. Be honest – there are no right or wrong answers!

	1	2	3	4	5
	Not at all like me	Not much like me	Somewhat like me	Mostly like me	Very much like me
1	I aim to be the best in the world at what I do.....				1 2 3 4 5
2	I am ambitious.....				1 2 3 4 5
3	Achieving something of lasting importance is the highest goal in life. ...				1 2 3 4 5
4	I'm always optimistic about my future.....				1 2 3 4 5
5	I enjoy my friends a lot.....				1 2 3 4 5

LOT-R (Scheier, Carver, & Bridges, 1994)

On the following affirmations, please circle the option that best describes you, using the following scale:

	1	2	3	4	5
	I disagree a lot	I disagree a little	I neither disagree nor agree	I agree a little	I agree a lot
1	In uncertain times, I usually expect the best.....				1 2 3 4 5
2	It's easy for me to relax.....				1 2 3 4 5
3	If something can go wrong for me, it will.....				1 2 3 4 5
4	I'm always optimistic about my future.....				1 2 3 4 5
5	I enjoy my friends a lot.....				1 2 3 4 5
6	It's important for me to keep busy.....				1 2 3 4 5
7	I hardly ever expect things to go my way.....				1 2 3 4 5

8	I don't get upset too easily	1	2	3	4	5
9	I rarely count on good things happening to me	1	2	3	4	5
10	Overall, I expect more good things to happen to me than bad .	1	2	3	4	5

THANK YOU