



REVISTA PORTUGUESA DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

2013/2

AUTORES:Rui Sofia ¹José Fernando Cruz ¹

¹ CIPsi – Centro de Investigação
em Psicologia, Escola de Psicologia,
Universidade do Minho, Braga, Portugal

**Relações entre raiva,
agressividade, ansiedade
e percepção de ameaça
na competição desportiva:**

Um estudo em diferentes
modalidades de contacto físico.

PALAVRAS CHAVE:

Percepção de ameaça. Ansiedade competitiva.
Raiva e agressividade. *Stress* e emoções.

RESUMO

Apesar de a raiva ser uma das emoções mais relevantes em competição, ainda poucos estudos se dedicaram a esta emoção. Deste modo, o presente estudo pretendeu compreender e analisar, em modalidades desportivas com diferentes níveis de contacto físico, as relações entre a percepção de ameaça subjacente à experiência de *stress* e ansiedade, raiva e agressividade. Os 121 atletas de ambos os sexos que participaram na investigação, com idades compreendidas entre os 14 e os 32 anos, distribuíam-se por três modalidades distintas: autodefesa, *kickboxing* e futebol. Foram administradas as seguintes medidas psicológicas (versões traduzidas e/ ou adaptadas): a) Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Percepção de Ameaça; b) Escala de Agressividade e Raiva Competitiva; e c) Escala de Ansiedade Competitiva – 2. Os resultados sugerem associações positivas entre as dimensões cognitivas da ansiedade e a raiva, e entre a ansiedade e percepção de ameaça. Verificou-se, ainda, que a ansiedade tende a ser menor em modalidades colectivas, mas a raiva e a agressividade tendem a ser mais elevadas. Além disso, atletas do sexo feminino tendem a evidenciar níveis mais elevados de ansiedade somática e menores de raiva e agressividade. Serão ainda sugeridas algumas implicações práticas para o estudo da raiva no desporto.

Correspondência: José Fernando Cruz. Escola de Psicologia (EPsi), Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga, Portugal. (jcpsium@gmail.com).

Relationship between anger,
aggression, anxiety and threat perception
in competitive sport: A study in different
physical contact sports.

ABSTRACT

Despite anger being one of the most relevant emotions in sport competition, few studies have focused on this emotion. Therefore, this study intended to understand and analyse, within different types of sports with different levels of physical contact, the relationships between threat appraisals underlying the experience of stress and anxiety, anger and aggressiveness. The 121 athletes of both genders who participated in this study, ranging between the ages of 14 and 32, were distributed by three types of sport: self-defence, kickboxing and soccer. The following psychological measures were administered: a) Cognitive Appraisal Scale in Sport Competition – Threat Perception; b) Competitive Aggressiveness and Anger Scale; c) Sport Anxiety Scale – 2. Results suggested the positive associations between the cognitive dimensions of anxiety and anger, and between anxiety and threat appraisals. It was also found that anxiety tends to decrease among team sport, but anger and aggressiveness seem to increase. Additionally, female athletes tended to show higher levels of somatic anxiety and lower levels of anger and aggressiveness. Some practical implication will also be suggested for the study of anger in sport.

KEY WORDS:

Threat appraisal. Competitive anxiety.
Anger and aggressiveness. Stress and emotions.

INTRODUÇÃO

O estudo das emoções em contextos desportivos foi sempre alvo de particular atenção da literatura em psicologia do desporto ⁽¹⁷⁾. No entanto, e apesar de a raiva ser uma das emoções mais relevantes em competição ⁽²⁷⁾, ainda poucos estudos se dedicaram exclusivamente a esta emoção. Contudo, alguns autores já se têm focado na relação desta emoção com o desempenho desportivo. Seguindo uma metodologia qualitativa, Ruiz e Hanin ^(29, 30) constataram que esta emoção pode ser percebida como benéfica para o desempenho desportivo, estando associada a um aumento da energia, mas também pode ser prejudicial, perturbando a concentração dos atletas. De igual modo, Robazza e Bortoli ⁽²⁸⁾ também concluíram que alguns atletas percebiam a raiva como benéfica para o seu desporto. De facto, recentes estudos laboratoriais têm verificado os potenciais benefícios instrumentais da raiva, sobretudo em situações de confronto ⁽³⁶⁾ e em tarefas que envolvem força física, mas prejudicial em tarefas de natureza cognitiva ⁽⁴⁰⁾.

Atendendo à natureza dinâmica dos processos emocionais, Bolgar, Janelle e Brunelle ⁽¹⁾ procuraram explorar a raiva em diferentes momentos, tendo verificado que os atletas com níveis elevados de raiva reactiva tendem a evidenciar mais episódios de raiva durante a semana anterior à competição e durante a competição. Consistentemente, aqueles que possuíam maiores níveis no controlo da raiva, também possuíam mais estratégias de *coping*, focadas no problema e na emoção, para lidar com situações indutoras de raiva.

Na busca dos factores relacionados com o perfeccionismo em contextos desportivos, Dunn e colaboradores ^(12, 39) verificam que a raiva está frequentemente associada com este traço de personalidade, surgindo especialmente como uma reacção aos erros em competição desportiva. No entanto, é sobretudo como um importante antecedente dos comportamentos agressivos que a raiva se revela mais relevante no contexto desportivo. Uma linha de estudos iniciada por Maxwell e colaboradores ^(24, 25, 26) tem-se centrado na raiva e agressividade como importantes antecedentes do comportamento agressivo. Subjacente a estes estudos, esteve o desenvolvimento da *Competitive Anger and Aggressivness Scale* que se baseia no pressuposto de que a raiva e a agressividade são importantes antecedentes da agressão ⁽²⁴⁾. Inicialmente, Maxwell e Moores ⁽²⁴⁾ demonstraram que atletas do sexo masculino e de modalidades colectivas tendem a ter níveis superiores de raiva e agressividade. Posteriormente, Maxwell e colaboradores ⁽²⁶⁾ demonstraram que a raiva e agressividade tendem a aumentar com o nível de contacto da modalidade desportiva, mas a diminuir com o nível de competitivo (I, II e III divisão). No entanto, os níveis de raiva e agressividade também parecem aumentar de acordo com o nível de profissionalização dos atletas.

Estes estudos proporcionaram um grande contributo para o conhecimento acerca da experiência emocional da raiva em contextos desportivos, contudo não tiveram em consideração outras emoções que podem ocorrer durante a competição ^(17, 20). A ansiedade surge frequentemente quando os atletas sentem uma ameaça ao seu bem-estar e poucos recur-

sos para lidar com a situação^(4,5,19,20). Por exemplo, Dias, Cruz e Fonseca⁽¹¹⁾ demonstraram que os indivíduos com maiores níveis de ansiedade tendem a usar estratégias de *coping* mais desadaptativas. Apesar do elevado número de estudos que se centram na ansiedade no desporto^(15,33), poucos são os que estudam a raiva e ansiedade concomitantemente.

No entanto, o potencial "destrutivo"⁽³⁵⁾ destas duas emoções merece a atenção da literatura. Embora fora do contexto desportivo, uma série de estudos no contexto de realização académica demonstrou que as emoções de raiva e ansiedade estão positivamente relacionadas durante a realização de testes⁽³⁷⁾. No desporto, Robazza e Bortoli⁽²⁸⁾ estudaram estas emoções em simultâneo, verificando que a ansiedade cognitiva é um preditor significativo de raiva.

Adicionalmente, no processo de geração das emoções, está sempre subjacente a avaliação cognitiva do significado da situação para o indivíduo⁽³²⁾. Este processo refere-se a uma "avaliação do significado, para o bem-estar pessoal, do que está a acontecer na relação indivíduo-ambiente (p.87)"⁽¹⁹⁾, determinando que emoções surgem^(4,13,14,32). As situações de *stress* podem ser avaliadas como um desafio (oportunidade de crescimento pessoal, mestria e ganhos), ameaça (antecipação do perigo) e perda ou dano (dano que já ocorreu)^(3,20,31,38). As emoções negativas, como a raiva e a ansiedade, tendem a surgir em situações avaliadas como uma ameaça ou ofensa ao ego^(18,31).

Neste sentido, através de uma abordagem transversal, este estudo pretende explorar as relações entre raiva, agressividade, ansiedade e percepção de ameaça em atletas de modalidades individuais e colectivas, com diferentes níveis de contacto físico, bem como a análise das diferenças em função do género e modalidade desportiva. De facto, estudos anteriores têm considerado a divisão contacto vs. não-contacto^(e.g., 24), negligenciando o estudo de diferentes níveis de oportunidades e/ ou momentos de conflitos, confronto e contacto, mesmo dentro do grupo mais amplo das modalidades de contacto, de natureza individual ou colectiva (e.g., boxe, andebol, futebol, basquetebol, judo, luta). Similarmente, uma outra motivação para o presente estudo exploratório refere-se à importância que o estudo da agressividade tem tido, especialmente junto de populações jovens (crianças a adolescentes).

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

Neste estudo participaram um total de 121 atletas, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 14 e os 37 anos (M = 24.3 anos), distribuídos por três modalidades com diferentes níveis de contacto físico: a autodefesa (n = 35), o *kickboxing* (n = 39) e o futebol (n = 47).

INSTRUMENTOS E MEDIDAS

EACCD-PA: Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva - Percepção de Ameaça. Esta escala foi desenvolvida para contextos desportivos por Cruz ^(4, 5, 8) e destina-se a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária ou, por outras palavras, avaliar "o que está em jogo" na competição desportiva, na perspectiva de cada atleta, e que os leva a experienciar *stress* e ansiedade na alta competição. Na sua versão atual a escala inclui oito itens (e.g., "Parecer incompetente face aos outros"), respondidos, cada um deles, numa escala do tipo Likert de 5 pontos. A EACC-PA é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos ^(19, 21). O "score" total da EACC-PA, resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 8 e um máximo de 40. Os "scores" mais elevados reflectem assim a tendência para percepcionar a competição desportiva como mais ameaçadora ou para percepcionar níveis mais elevados de ameaça ao "ego", à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição.

EAD-2: Escala de Ansiedade no Desporto - 2. Trata-se de uma versão traduzida e adaptada por Cruz e Gomes ⁽⁶⁾ da *Sport Anxiety Scale - 2* (SAS-2), recentemente desenvolvida por Smith, Smoll, Cumming e Grossbard ⁽³³⁾. Esta escala pretende avaliar, multidimensionalmente, o traço de ansiedade. Avalia as diferenças individuais no traço de ansiedade somática e nas duas dimensões da ansiedade cognitiva - preocupação e perturbação de concentração. Constituída por um total de 15 itens que se distribuem pelas três subescalas (cinco itens por escala). Os sujeitos respondem numa escala de Likert de 4 pontos, em que os "scores" de cada escala se obtêm através da soma dos valores atribuídos, podendo obter-se um "score" total de ansiedade competitiva somando os totais de cada subescala. Os "scores" de cada escala variam entre um mínimo de 5 e um máximo de 20 pontos. O "score" total da SAS-2 representa "um índice geral da ansiedade do rendimento desportivo (p.487)" ⁽³³⁾.

EARC: Escala de Agressividade e Raiva Competitiva. Desenvolvido por Maxwell e Moores ⁽²⁴⁾, este instrumento pretende avaliar a raiva e a aceitação e recurso à agressividade em contextos desportivos. Esta medida foi recentemente traduzida e adaptada por Sofia e Cruz ⁽³⁴⁾ para a população portuguesa, tendo demonstrado boas características psicométricas. Constituída por 12 itens, é respondida numa escala de tipo Likert de 5 pontos (1 "Quase nunca" a 5 "Quase sempre") e subdivide-se em duas escalas: escala de agressividade (6 itens) e escala da raiva (6 itens). A escala da agressividade relaciona-se com a aceitação e vontade de recorrer ao "abuso" físico ou verbal, para ganhar vantagem competitiva. A escala de raiva descreve incidentes de irritação associados à frustração provocada por derrotas, ou perda de pontos/ jogos, ou emoções negativas direccionadas a árbitros ou adversários. O "score" de cada escala resulta da soma do valor atribuído a cada item correspondente.

Os atletas responderam individualmente às medidas e instrumentos. A administração dos questionários foi efectuada pelos investigadores e psicólogos do desporto e as instruções dadas procuraram, em todas as sessões de administração, minimizar potenciais efeitos da desejabilidade social e reforçar a honestidade e sinceridade nas respostas, através de indicações expressas de não haver respostas correctas ou incorrectas

RESULTADOS

A análise e tratamento estatístico dos dados recolhidos recorreu a diversos procedimentos, disponíveis no programa *Statistical Package for Social Sciences – SPSS* (Versão 16.0). Para além da análise das estatísticas descritivas, recorreu-se a análises de correlações (Pearson e parciais), t-tests para amostras independentes, e ANOVA's (seguidas de testes *post-hoc* de Scheffe). Adicionalmente analisaram-se algumas características psicométricas das medidas utilizadas, sobretudo, através da análise dos índices de fidelidade dos instrumentos usados (*alpha* de Cronbach). Relativamente às características psicométricas das medidas usadas (e por limitações de espaço para análises mais detalhadas) refiram-se os coeficientes de fidelidade bastante aceitáveis obtidos para todas as medidas deste estudo. Com efeito, os coeficientes *alpha* Cronbach encontrados variaram entre .78 e .89 para as diferentes sub-escalas dos instrumentos usados, incluindo ainda valores de .89 (SAS-2 total) e .82 (Percepção de Ameaça).

O Quadro 1 apresenta os valores médios e estatísticas descritivas para as variáveis em estudo e para a amostra total de participantes.

QUADRO 1 – Estatísticas descritivas das variáveis.

	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	MÍNIMO	MÁXIMO
Percepção de ameaça	22.6	6.7	8	39
EAD-2 - Preocupação	12.4	3.7	5	20
EAD-2 - Ans. Somática	8.28	2.5	5	16
EAD-2 - Pert. Concentração	8.3	2.4	5	16
EAD-2 - Total	28.9	7.1	17	48
EARC - Raiva	12.5	4.2	6	24
EARC - Agressividade	11.2	4.6	6	25

ASSOCIAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS EM ESTUDO

No Quadro 2 podem ser analisados os coeficientes de correlação de Pearson obtidos, incluindo (na diagonal inferior) coeficientes de correlação parciais, com controlo da variável idade. De um modo geral, a análise do Quadro permite constatar os seguintes dados principais: a) as relações moderadas (positivas e significativas) entre a avaliação cognitiva de ameaça e as medidas de ansiedade, nomeadamente a ansiedade total ($r = .37, p < .001$), preocupação ($r = .33, p < .001$), ansiedade somática ($r = .21, p < .05$) e perturbação da concentração ($r = .21, p < .05$), e raiva ($r = .21, p < .01$); b) as correlações positivas também moderadas e/ ou elevadas entre as dimensões da raiva competitiva com a ansiedade, especificamente com a perturbação da concentração ($r = .36, p < .001$) e ansiedade total ($r = .27, p < .01$); c) a praticamente inexistente relação entre a agressividade e as dimensões da ansiedade competitiva e percepção de ameaça; e d) a natureza diferencial das relações entre as duas dimensões da EARC e as dimensões da ansiedade competitiva, quase se registando apenas associações significativas e positivas da subescala de raiva com a ansiedade cognitiva, somática, perturbação da concentração (SAS-2) e com a percepção de ameaça. Relativamente às correlações parciais, os resultados são semelhantes às correlações sem controle da idade, embora refira-se que a relação entre raiva e percepção de ameaça deixa de ser significativa ($r = .17, p > .05$).

QUADRO 2 -- Correlações de Pearson e parciais entre as variáveis.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Percepção de ameaça	—	.33***	.21*	.21*	.37***	.21*	.09
2. EAD-2 - Preocupação	.41***	—	.57***	.43***	.86***	.17****	-.17****
3. EAD-2 - Ans. Somática	.31****	.61***	—	.57***	.85***	.16****	-.12
4. EAD-2 - Pert. Concentração	.31***	.41***	.56***	—	.75***	.36***	-.04
5. EAD-2 - Total	.42***	.87***	.85***	.74***	—	.27**	-.14
6. EARC - Raiva	.17	.17****	.30***	.45***	.34***	—	.64***
7. EARC - Agressividade	-.03	-.18****	-.02	.01	.04	.57***	—

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$; **** $p < .10$

DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA MODALIDADE

Relativamente às diferenças nas medidas nas diferentes modalidades desportivas (com diferentes graus e intensidades de contacto físico), os dados das análises de variância realizadas evidenciaram a existência de diferenças significativas entre as modalidades em pra-

ticamente todas as dimensões e características psicológicas avaliadas (ver Quadro 3). Mais concretamente, os dados combinados das análises *post-hoc*, mostram que os praticantes de autodefesa, *kickboxing* e futebol diferem significativamente entre si nos níveis de raiva ($F_{(2, 116)} = 16.61, p < .001$) e de agressividade ($F_{(2, 115)} = 41.13, p < .001$), com os atletas de futebol a serem os que manifestam os níveis mais elevados (seguidos, por ordem decrescente, dos atletas de *kickboxing* e dos de autodefesa). Curiosamente, relativamente à ansiedade competitiva verificou-se um padrão inverso, com os atletas de *kickboxing*, principalmente, a mostrarem níveis médios significativamente mais elevados de preocupação ($F_{(2, 116)} = 13.83, p < .001$), somática ($F_{(2, 116)} = 9.94, p < .001$) e total ($F_{(2, 113)} = 12.79, p < .001$) que os atletas da autodefesa e do futebol, sendo estes últimos os que mostraram valores mais baixos de ansiedade. Já no que se refere à percepção de ameaça, foram novamente evidentes as diferenças ($F_{(2, 117)} = 8.22, p < .001$), com os atletas de *kickboxing* a evidenciarem níveis mais elevados que os do futebol. Os praticantes de autodefesa também diferiam significativamente dos seus pares de outras modalidades, sendo aqueles que percepcionavam menor ameaça.

QUADRO 3 — Diferenças nas variáveis psicológicas em função da modalidade.

	AUTO-DEFESA		KICKBOXING		FUTEBOL		F	SIG.	SCHEFFE
	M.	D.P.	M.	D.P.	M.	D.P.			
Percepção de ameaça	19.5	7.8	25.5	4.9	22.4	6.2	8.22	.000	1<2,3
EAD-2 - Preocupação	11.5	3.6	14.6	3.5	10.9	3.1	13.83	.000	2>1,3
EAD-2 - Ans. Somática	8.0	2.5	9.6	2.8	7.3	1.7	9.94	.000	2>1,3
EAD-2 - Pert. Concentração	8.5	2.4	8.8	2.7	7.6	2.0	2.75	.068	2>1,3
EAD-2 - Total	27.5	6.3	33.1	7.9	26.1	5.2	12.79	.000	2>1,3
EARC - Raiva	9.8	3.3	12.0	3.6	14.7	4.1	16.61	.000	1<2<3
EARC - Agressividade	8.3	1.9	9.2	2.9	14.8	4.6	41.13	.000	1<2<3

Nota: 1. Auto-Defesa; 2. *Kickboxing*; 3. Futebol

DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO GÉNERO

Por último, no Quadro 4 poderão ser analisadas as diferenças em função do género dos participantes. Comparativamente às atletas do sexo feminino, os do sexo masculino evidenciaram níveis significativamente mais baixos de ansiedade somática ($t_{(116)} = -2.33, p < .05$), mas níveis significativamente mais elevados de raiva ($t_{(116)} = 4.43, p < .001$) e agressividade ($t_{(116)} = 5.593, p < .001$), percepcionando ainda a competição desportiva como menos ameaçadora ($t_{(117)} = 2.86, p < .001$).

QUADRO 4 — Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo.

	MASCULINO		FEMININO		t	SIG.
	M.	D.P.	M.	D.P.		
Percepção de ameaça	20.3	7.1	23.9	6.1	2.86	.005
EAD-2 - Preocupação	12.4	3.6	12.4	4.1	.06	n. s.
EAD-2 - Ans. Somática	7.9	2.3	9.1	2.9	-2.33	.021
EAD-2 - Pert. Concentração	8.1	2.4	8.6	2.5	-1.02	n. s.
EAD-2 - Total	28.5	6.1	29.6	7.7	-.72	n. s.
EARC - Raiva	13.7	4.3	10.2	3.2	4.43	.000
EARC - Agressividade	12.7	4.8	8.1	1.9	5.59	.000

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Tendo em consideração a natureza exploratória do presente estudo e alguma ausência de dados comparativos na investigação nacional e internacional (sobretudo nas modalidades e variáveis estudadas), um dado principal a reter refere-se às associações significativas e positivas, por um lado entre a avaliação cognitiva de ameaça e as medidas de ansiedade e raiva e, por outro lado, entre raiva, ansiedade somática e perturbação da concentração.

Mais especificamente, este estudo parece ser consistente com os estudos que têm demonstrado que a ansiedade está associada à percepção da competição desportiva como uma ameaça ^(4, 5, 8, 9, 10, 11). Do mesmo modo, a raiva também parece estar associada com a percepção de ameaça. De facto, esta associação também foi verificada num estudo laboratorial ⁽¹⁶⁾. Neste sentido, este estudo vem suportar o pressuposto de que as emoções negativas tendem, geralmente, a estar associadas com a percepção de ameaça ^(18, 31).

Adicionalmente, a associação entre as dimensões cognitivas da ansiedade (preocupação e perturbação da concentração) e a raiva competitiva vem reforçar a importância do estudo da co-ocorrência de diferentes emoções e nos seus efeitos diferenciais. Particularmente, parece justificar-se o estudo aprofundado da relação (isolada e/ ou combinada) entre ambas as emoções (raiva e ansiedade) no rendimento desportivo. Além disso, embora esta associação já tenha sido demonstrada anteriormente ⁽²⁸⁾, é importante referir a associação positiva entre perturbação da concentração e raiva, o que parece indicar que a presença desta emoção pode afectar a capacidade de concentração dos atletas, tal como já foi verificado em estudos anteriores ^(29, 30, 40).

Relativamente às diferenças de género, verificou-se que as atletas do sexo feminino demonstraram níveis mais elevados de percepção de ameaça e ansiedade somática comparativamente com os atletas do sexo masculino, consistente com estudos

anteriores (e.g., 7, 9). Contudo, foram os atletas do sexo masculino que apresentaram níveis superiores de raiva e agressividade, confirmando a ideia que os atletas do sexo masculino tendem a ser mais agressivos (23, 24).

Igualmente, foram encontradas diferenças significativas em quase todas as variáveis estudadas em função da modalidade desportiva. De um modo geral, os jogadores de futebol, como uma modalidade colectiva, demonstraram níveis superiores de raiva e agressividade comparativamente com as outras modalidades de contacto. Maxwell e Moores (24) também encontraram resultados semelhantes, sugerindo que os comportamentos agressivos tendem a ocorrer mais frequentemente em modalidades colectivas comparativamente com modalidades individuais. No entanto, foram os jogadores de futebol que demonstraram níveis inferiores nas dimensões de ansiedade. Cruz e Viana (7) sugerem que os atletas de modalidades colectivas distribuem a responsabilidade do desempenho pelos membros da equipa, enquanto nas modalidades individuais o resultado é inteiramente atribuído ao indivíduo, causando deste modo mais ansiedade.

Assim, um dado principal do presente estudo (que seja do nosso conhecimento, não muito explorado em estudos anteriores), refere-se às claras vantagens do estudo dos processos cognitivos e afectivos associados à raiva e à agressividade, simultaneamente em diferentes desportos de contacto e/ ou colisão. Os resultados obtidos sugerem claramente que a comparação entre desportos de "contacto" vs. "não-contacto" poderá ser demasiado simplista e pouco esclarecedora.

Por outro lado, as recentes perspectivas "utilitárias" no estudo da raiva (36), sugerindo o seu impacto positivo, poderão fornecer pistas fundamentais para a investigação, mas também para a intervenção psicológica futura no domínio mais vasto do uso (e/ ou abuso) de comportamentos agressivos no desporto (22, 24).

Refira-se, por último, que a natureza exploratória e o carácter transversal do presente estudo constituem limitações metodológicas importantes que não permitem generalizações excessivas. Particularmente, o potencial efeito e o papel de variáveis como o género, idade, tipo de modalidade, nível e experiência competitiva na análise aprofundada do padrão de relações entre estas variáveis, devem merecer uma atenção particular dos investigadores.

Concluindo, e sem esquecer a natureza exploratória e inicial do presente estudo, os dados recolhidos sugerem, ainda que indiretamente, uma importante implicação prática que, simultaneamente, permitirá colmatar talvez a principal lacuna da investigação no domínio da raiva e agressividade no desporto: o desenvolvimento, implementação e avaliação da eficácia de intervenções e programas psicológicos sistemáticos destinados à sua regulação, sobretudo junto dos escalões de iniciação e formação desportiva (2). Com efeito, muito mais do que a mera informação e apresentação de linhas orientadoras para a sua diminuição, torna-se urgente o desenvolvimento de atividades estruturadas e sistemáticas não só dirigidas a treinadores, dirigentes e pais, mas principalmente direccionadas para

grupos de crianças e jovens. Mais especificamente, seria importante o desenvolvimento de programas de intervenção psicológica, sólida e teoricamente orientados, que ajudem e promovam comportamentos proactivos de auto-regulação, regulação emocional e auto-controle em situações adversas e emocionalmente exigentes no “calor” e sob a “pressão” da (“alta”) competição desportiva. Este será, certamente, um “jogo” ganho por todos os agentes implicados no desporto.

AGRADECIMENTOS

Este estudo foi parcialmente apoiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (Ministério da Educação e Ciência), no âmbito da bolsa de doutoramento SFRH/ BD/ 46206/ 2008, e baseado numa apresentação ao VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia (Universidade do Minho, Fevereiro, 2010). Os autores agradecem a colaboração preciosa de Liliane Mendonça, Joana Matos, Carlos Osório e Iolanda Varela na recolha dos dados.

1. Bolgar MR, Janelle C, Giacobbi P (2008). Trait anger, appraisal, and coping differences among adolescent tennis players. *J Appl Sport Psychol* 20(1): 73-87.
2. Brunelle JP, Janelle CM, Tennant LK (1999). Controlling competitive anger among male soccer players. *J Appl Sport Psychol* 11(2): 283-297.
3. Cruz JF, Barbosa L (1998). Stress, ansiedade e confronto psicológico na competição desportiva: Uma nova abordagem de natureza cognitiva, motivacional e relacional. *Psicologia: Teor Investig Prát* 3: 21-70.
4. Cruz JF (1996). Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: Um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo. *Psicol: Teor Investig Prát* 1: 161-192.
5. Cruz JF (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
6. Cruz JF, Gomes AR (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto-2*. Manuscrito não publicado. Braga, Portugal: Universidade do Minho.
7. Cruz JF, Viana, MF (1997). *Manual de avaliação psicológica em contextos desportivos (relatório técnico)*. Braga-Lisboa, Portugal: Projeto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.
8. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *Span J Psychol* 12: 338-348.
9. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serb J Sports Sci* 4(1): 23-31.
10. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad Estrés* 17(1): 1-13.
11. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *Int J Sport Exerc Psychol* 10(1): 52-65.
12. Dunn JG, Dunn JC, Gotwals JK, Vallance JK, Craft JM, Syrotuik DG (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychol Sport Exerc* 7(1): 57-79.
13. Gross JJ (2008). Emotion regulation. In: Lewis M, Haviland-Jones JM, Barrett LF (eds.). *Handbook of emotions* (3rd ed) (pp. 497-512). New York, NY: Guilford.
14. Gross JJ (2008). Emotion regulation: Personality processes and individual differences. In: John OP, Robins RW, Pervin LA (eds.). *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.). New York, NY: Guilford. 701-722.
15. Grossbard JR, Smith RE, Smoll FL, Cumming SP (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety Stress Coping* 22(2): 153-166.
16. Hazebroek JF, Howells K, Day A (2001). Cognitive appraisals associated with high trait anger. *Pers. Individ. Dif* 30(1): 31-45.
17. Jones M (2003). Controlling emotions in sport. *Sport Psychol* 17: 471-486.
18. Jones M, Meijen C, McCarthy PJ, Sheffield D (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2(2): 161-180.
19. Lazarus RS (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
20. Lazarus RS (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychol* 14: 229-252.
21. Lazarus RS, Folkman S (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
22. Mauss IB, Evers C, Wilhelm FH, Gross JJ (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Pers Soc Psychol Bull* 32(5): 589-602.
23. Maxwell J (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychol Sport Exerc* 5(3): 279-289.
24. Maxwell J, Moores E (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychol Sport Exerc* 8(2): 179-193.

25. Maxwell JP, Visek AJ (2009). Unsanctioned aggression in rugby union: relationships among aggressiveness, anger, athletic identity, and professionalization. *Aggressive Behav* 35(3): 237-43.
26. Maxwell J, Visek AJ, Moores E (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychol Sport Exerc* 10(2): 289-296.
27. Nicholls AR, Jones CR, Polman RCJ, Borkoles E (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scand J Med Sci Sports* 19: 113-120.
28. Robazza C, Bortoli L (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychol Sport Exerc* 8: 875-896.
29. Ruiz MC, Hanin YL (2004). Athletes' self-perceptions of optimal states in karate: An application of the IZOF model. *Rev Psicol Dep* 13: 229-244.
30. Ruiz MC, Hanin YL (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychol Sport Exerc* 12(3): 242-249.
31. Skinner N, Brewer N (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *J Sport Exerc Psychol* 26: 283-305.
32. Smith CA, Lazarus RS (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cogn Emot* 7(4): 233-269.
33. Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, Grossbard J (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *J Sport Exerc Psychol* 28: 479-501.
34. Sofia RM, Cruz JF (2012). Adaptação e características psicométricas da "Escala de Agressividade e Raiva Competitiva": Estudo preliminar com futebolistas portugueses. *Gymnasium* 4(5): 210-237.
35. Suinn RM (2001). The terrible twos - anger and anxiety: Hazardous to your health. *Am Psychol* 56(1): 27-36.
36. Tamir M, Mitchell C, Gross JJ (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychol Sci* 19: 324-328.
37. Tanzer NK, Spielberger CD (2005). Experience of anger and anxiety emotions during examinations: Cross-cultural evidence. In: Spielberger CD, Sarason IG (eds.). *Stress and emotion*, vol. 17. New York: Routledge, 155-177.
38. Thatcher J, Day MC (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychol Sport Exerc* 9(3): 318-335.
39. Vallance JK, Dunn JG, Dunn JC (2006). Perfectionism, anger, and situation criticality in competitive youth ice hockey. *J Sport Exerc Psychol* 28(3): 383-406.
40. Woodman T, Davis P, Hardy L, Callow N, Glasscock I, Yuill-Proctor J (2009). The role of emotional expression in sport performance. *J Sport Exerc Psychol* 31: 169-188.