

Referência completa deste trabalho:

Neves, M., Gomes, A.R., & Dosil, J. (2013). **Estresse, emoções e confronto no alpinismo: Importância de uma perspectiva transaccional.** In D. Bartholomeu, J.M. Montiel, F.K. Miguel, L.F. Carvalho, & J.M.H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 435-456). São Paulo: Vetor Editora.

Disponível em www.vetoreditora.com.br/

**Endereço completo para contacto**

Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Rui Gomes

Campus de Gualtar

4710-057-Braga

Portugal

e-mail: rgomes@psi.uminho.pt

Telf. +253604232

Fax: +253604224

Stress, emoções e confronto no alpinismo: Importância de uma perspectiva transaccional

Uma das mais citadas áreas de investigação da psicologia do desporto de alto rendimento é o estudo do *stress* e as suas implicações nos diferentes contextos desportivos. A natureza *stressante* do próprio desporto de elite e as suas exigências associadas ao envolvimento competitivo que rodeia o atleta moderno, explicarão, sem dúvida, este facto (Hanton, Thomas, & Mellalieu, 2009).

Nas duas últimas décadas, o recurso, principalmente, a abordagens de natureza qualitativa tem permitido obter uma maior profundidade de conhecimento dos pensamentos, emoções e comportamentos dos atletas (McKay, Niven, Lavallee, & White, 2008). Os resultados dessas investigações têm realçado que a elaboração de estratégias para lidar com as situações *stressantes* próprias do desporto de alto rendimento, são uma das principais características psicológicas associadas aos atletas de elite (Gould, Eklund & Jackson, 1993; Gould, Finch, & Jackson 1993; Orlick & Partington, 1988; Williams & Krane, 2001).

Stress e emoções

Na atividade desportiva são frequentes as situações que podem ser percebidas como ameaçadoras e que provocam uma série de respostas no sujeito. Da perspectiva mais clássica, que considera o *stress* como a resposta não específica do organismo com carácter adaptativo a uma determinada situação (Selye, 1983), passou-se, na atualidade, a uma visão interacionista do fenómeno, supondo-se que este resulta de transação entre o individuo e a uma dada situação de tensão. Mais concretamente, o *stress* tem vindo a ser entendido como a relação dinâmica entre o atleta, a sua prática e o envolvimento

competitivo (Hanton *et al.*, 2009). Desta forma, o *stress* tende a surgir quando existe um desequilíbrio entre o que o atleta percebe que são as suas capacidades e aquilo que a situação (estímulo) exige.

Este entendimento de *stress* aproxima-se em grande parte da perspectiva de Lazarus (2000a), que entende este fenómeno como o resultado das interações entre a pessoa e a situação, quando esta é avaliada subjetivamente como algo que ultrapassa os recursos pessoais, constituindo-se numa ameaça. Segundo o autor, o *stress* não é um fator que resida no indivíduo ou na situação, resultando antes na relação entre ambos. É essa perspectiva transaccional sobre o *stress* e as emoções, que emerge dos trabalhos de Lazarus, realçando-se o significado relacional interpretado pelo indivíduo, atuando num contexto particular (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009).

Partindo das teorias e modelo de Lazarus, autores como Fletcher, Hanton e Mellalieu (2006) procuraram aplicar o modelo transaccional ao contexto específico do desporto. Consequentemente, e adaptando a definição de Lazarus, definem o *stress* como um processo contínuo que envolve as transações entre o indivíduo e a situação que o rodeia, através de avaliações cognitivas da situação em que se encontra e esforçando-se por lidar com os problemas que surjam.

De acordo com o modelo conceptual apresentado por Lazarus e Folkman (1984), o *stress* pode ser entendido como um processo temporal envolvendo três fatores: (a) uma avaliação primária, que é o processo de análise que a pessoa faz da importância da situação de *stress*, podendo, neste caso, resultar uma perceção de maior desafio ou ameaça face à situação, (b) uma avaliação secundária, que é o processo em que a pessoa procura analisar as possíveis respostas (ou recursos de confronto) para lidar com a situação de *stress*, e (c) o confronto com a situação (*coping*) que é o processo de

execução da resposta (Gomes, 2011). Deste modo, face a uma determinada situação, o atleta realiza uma primeira avaliação cognitiva (avaliação primária) do contexto global dessa situação (“o que está a acontecer é importante para mim? Como me sinto face à situação?”). Se essa situação se revela com significado para o atleta, e este percebe-a como prejudicial ou negativa, então, ele avalia a situação como ameaçadora (McKay *et al.*, 2008). Se, pelo contrário, o atleta avalia a situação como estimulante ou positiva, resulta daqui uma percepção de desafio. Em seguida, o atleta efetua uma avaliação das suas opções, recursos pessoais e estratégias de confronto (avaliação secundária) para lidar com as exigências dessa situação (“o que posso fazer se isso é importante?”).

Desta forma, é a sua capacidade percebida para enfrentar essa situação que gera o processo de confronto com o *stress*. Nos contextos desportivos, a percepção das situações de *stress* como desafiantes, são acompanhadas, normalmente, de mais emoções agradáveis, tais como, entusiasmo, excitação e alegria. Ao contrário, a percepção de ameaça é caracterizada por emoções menos agradáveis, tais como medo, ansiedade ou tristeza. Neste sentido, os esforços do atleta para lidar com a situação, os chamados processos de confronto (*coping*), constituem o elemento central na alteração da relação pessoa-ambiente e da alteração do estado emocional experienciado pelos indivíduos (Cruz, 1996; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009).

Para além do processo de transação entre o atleta e a situação de *stress*, a investigação tem identificado diferentes fontes de *stress* ou *stressores*, com que os atletas têm de lidar em situações potencialmente geradoras de *stress* no desporto sendo de salientar os seguintes fatores: (a) os aspetos da competição (e.g., a importância do evento em que participa o atleta ou a incerteza do resultado); (b) as relações interpessoais (e.g., expectativas do grupo e família); (c) as preocupações financeiras (e.g., a procura de apoios e patrocínios); (d) as experiências traumáticas (e.g.,

experiências passadas negativas); e (e) o clima e as condições ambientais em contextos desportivos realizados ao ar livre (Dosil & Caracuel, 2003; Hanton *et al.*, 2009; Weinberg & Gould, 2007).

Apesar das situações comuns assumidas por estas categorizações gerais das fontes de *stress*, há uma evidência que certos *stressores* são únicos relativamente a diferentes contextos desportivos (McKay *et al.*, 2008). Assim sendo, justifica-se a necessidade de examinar as experiências de *stress* de atletas em desportos e contextos ainda não investigados (Giacobbi, Foore, & Weinberg, 2006), como é o caso do alpinismo que representa uma modalidade com poucos estudos nesta área.

O processo de confronto (*coping*)

Como foi atrás descrito, de acordo com o modelo conceptual apresentado por Lazarus e Folkman (1984), o confronto com a situação (*coping*) é o resultado das avaliações cognitivas realizadas pelo indivíduo perante uma determinada situação percebida como stressante. O processo de confronto com a situação pode ser entendido como a resposta cognitiva ou comportamental a uma situação *stressante* através da utilização dos recursos pessoais para lidar com as situações de *stress* ou na tentativa de redução das exigências externas (Anshel, 2001). O *coping* é, desta forma, concebido como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas.

De acordo com Folkman e Lazarus (1985), estas estratégias podem manifestar-se de duas formas: (a) através do *coping* centrado no problema, que se refere a fazer algo para alterar a fonte de *stress* (e.g., aumentando o esforço ou desenvolvendo planos de ação para lidar com a situação), ou (b) através do *coping* centrado nas emoções, que se

refere aos esforços da pessoa para reduzir ou gerir o *stress* emocional associado à situação. Não obstante a maioria dos *stressores* originar os dois tipos de resposta referidos, é, segundo os mesmos autores, aceite que o *coping* centrado no problema tende a predominar quando as pessoas sentem algum controlo sobre a situação, enquanto a orientação do *coping* centrado nas emoções tende a predominar quando as pessoas sentem que existe pouco a fazer para alterar o *stressor* (Gomes, 2011; Pais Ribeiro & Rodrigues, 2004).

Nos últimos anos, um certo número de investigadores realçaram a natureza multivariada do conceito de *coping* e a necessidade de se associar as estratégias de confronto em agrupamentos (Gould, Jackson, & Finch, 1993; Marquez, 2006). Baseadas nas duas grandes dimensões funcionais do modelo de *coping* de Lazarus e Folkman, acima referidas, foram desenvolvidas várias tipologias de confronto. Na primeira dimensão (*coping* centrado no problema) foram incluídas estratégias como o aumento do esforço, o planeamento e a análise lógica. Na segunda dimensão (*coping* centrado nas emoções), incluíram-se estratégias como o distanciamento, o autocontrolo, a procura de apoio social, o aceitar a responsabilidade ou o reavaliar positivamente a situação. Outros autores propuseram a existência de uma terceira dimensão funcional, o *coping* por evitamento da fonte de *stress*, que representam as estratégias que procuram lidar com o *stress* pelo afastamento emocional e comportamental da situação, como por exemplo, a negação da fonte de *stress* ou o desinvestimento comportamental (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

O alpinismo

Esta modalidade circunscreve-se às atividades desenvolvidas em ambiente de alta montanha, normalmente acima dos 2500m de altitude, podendo envolver diferentes formas de progressão (e.g., a marcha ou a escalada) em diferentes tipos de terreno (rocha, neve e/ou gelo) com níveis distintos de risco e dificuldade (Stuckl & Sojer, 1996). O facto de se desenvolver num ambiente adverso ao organismo, envolvendo situações potencialmente perigosas, tornam o alpinismo uma modalidade com particularidades únicas no desporto (Burnik, Jug, & Tusak, 2002).

A incerteza e o elevado risco, caracterizadores da prática do alpinismo de alto nível, embora constituam aspetos aliciantes e motivadores para os seus praticantes (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2003) são, igualmente, fatores que fazem um forte apelo à condição psicológica do praticante. Neste sentido, são vários os autores que consideram os fatores psicológicos como fundamentais para a prática do alpinismo (Burke & Orlick, 2003; Burnik *et al.*, 2002; Egan & Stelmack, 2002; Feher, Meyers, & Skelly, 1998). Também vários alpinistas credenciados, nos seus relatos mencionam os aspetos psicológicos como decisivos para o seu rendimento. A título de exemplo, Mark Twight, alpinista de elite americano, afirma que “*a diferença entre um bom e um excelente alpinista é a força de vontade*” (Twight & Martin, 2000, p.24). Assim, as variáveis do domínio psicológico parecem assumir um papel de grande relevo na performance e rendimento no alpinismo.

A maioria dos estudos no alpinismo tem-se centrado nos parâmetros fisiológicos e energéticos e nos perfis antropométricos dos alpinistas (Feher *et al.*, 1998). No domínio psicológico, a investigação tem-se centrado basicamente nos perfis de personalidade dos alpinistas (Breivik, 1996; Burnik *et al.*, 2002; Egan & Stelmack, 2002; Feher *et al.*,

1998; Goma-Freixanet, 1991; Kajtna, Tusak, Baric, & Burnik., 2004), na procura de sensações (Breivik, 1996; Cronin, 1991), na perceção de risco (Delle Fave *et al.*, 2003; Ewert, 1994), bem como nos efeitos psicológicos provocados pela exposição à elevada altitude (Bonnon, Noel-Jorand, & Therme, 1999; Roth *et al.*, 2002). Curiosamente, são escassos os estudos que procuram identificar os principais fatores psicológicos que estão na base do rendimento no alpinismo e somente alguns trabalhos, nos quais se destacam os de Burke e Orlick, (2003) e de Burke, Sparkes e Allen-Collinson (2008), procuraram investigar as estratégias mentais e outros processos psicológicos nos alpinistas.

Assim, perante o elevado risco e a incerteza, caraterísticos desta modalidade, como é que os alpinistas enfrentam essas situações *stressantes*? A que estratégias recorrem? Que emoções experienciam em ação?

Através de uma abordagem qualitativa com alpinistas de elite e assumindo a perspetiva transaccional do entendimento do stress, pretendeu-se com este estudo atingir os seguintes objetivos:

- a) Analisar e identificar as fontes de *stress* e as respetivas estratégias de *coping* utilizadas pelos alpinistas em contexto de ação; e
- b) Identificar as emoções experienciadas na prática da modalidade.

Método

Participantes

Participaram neste estudo dez alpinistas *experts*, cinco de nacionalidade portuguesa e cinco de nacionalidade espanhola, todos do sexo masculino, com uma média de idades de $40,5 \pm 8,8$ anos. A seleção dos participantes, como alpinistas *experts*, procurou orientar-se por critérios relevantes de acordo com os objetivos do estudo (Heinemann, 2003), nomeadamente: (a) realização de vias de dificuldade alpina nos Alpes, segundo o sistema de graduação internacional da UIAA (União Internacional de Associações de Alpinismo); (b) reconhecimento pelos seus pares nacionais de um elevado nível de compromisso nas atividades desenvolvidas; (c) larga experiência e versatilidade nos diferentes terrenos de “jogo” do alpinismo, tendo como critério um mínimo de dez anos de experiência na modalidade, de acordo com o preconizado por Ericsson, Krampe e Tesch-Römer (1993); e (d) diversas participações em atividades e expedições nas mais altas cordilheiras do mundo (e.g. Himalaias, Karacorum, Andes), com a abertura de novas vias ou com ascensões de elevada dificuldade e compromisso, segundo os parâmetros internacionais da UIAA. Todos os alpinistas participantes no presente estudo, apresentavam uma larga experiência e currículo no alpinismo ($M = 24.2 \pm 7.2$ anos de experiência).

Instrumentos

Para este trabalho foi utilizada uma entrevista semiestruturada e aprofundada (Gould, Dieffenbach, & Moffet, 2002; Pais Ribeiro, 2008; Patton, 2002). O guião da entrevista utilizado foi baseado no trabalho de Neves e Dosil (2007), num estudo de caso único sobre os fatores psicológicos no alpinismo. Na presente investigação, apenas

foi examinada a informação emergente de um dos temas do guião total da entrevista (estratégias psicológicas) onde se procurou recolher informação acerca das estratégias psicológicas utilizadas pelos alpinistas para lidar com diferentes situações da sua prática.

Apesar do guião da entrevista providenciar um conjunto de perguntas a explorar (e.g., “Quando te encontras naquele passo difícil e arriscado da via, o que pensas?”, “Naquela atividade que recordas agradavelmente, em que atingiste o objetivo proposto e que tudo correu bem, que aspetos de ordem psicológica destacas nesses momentos?”), qualquer aspeto emergente, durante a entrevista, que se evidenciava relevante para a natureza do estudo foi explorado e examinado. A entrevista foi posteriormente traduzida para a língua castelhana. Para a gravação da entrevista utilizou-se um gravador áudio digital Olympus VN-480PC, que permitiu a passagem e o arquivo direto dos dados para o computador.

Procedimento de recolha de dados

Os propósitos do estudo foram previamente explicados por telefone ao entrevistado, anteriormente à entrevista. Foi garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados sobre qualquer parte da entrevista e autorizada a respetiva gravação e utilização dos mesmos.

As entrevistas com os alpinistas portugueses e espanhóis tiveram, no total, uma duração média de 118.4 ± 43.5 minutos. As entrevistas foram gravadas e arquivadas no computador e posteriormente transcritas e processadas integralmente para o computador num ficheiro individual. Os textos em *Word* resultantes da transcrição e tradução foram introduzidos no programa de análise de dados qualitativos NVivo8. A redação integral

da entrevista foi também enviada a cada entrevistado para ser apreciada por este e corrigir, eventualmente, a expressão de alguma ideia ou termo menos correto (Creswell, 1998).

Procedimento de análise de dados

Após a transcrição *verbatim* das gravações, procedeu-se à análise de conteúdo das dez entrevistas realizadas. Foi realizada uma análise do tipo indutivo visto que os elementos e categorias da informação, assim como, os padrões e as relações entre os dados recolhidos foram emergindo do próprio processo de análise (Miles & Huberman, 1994). Desta forma, não foi estabelecida previamente nenhuma estrutura de organização da informação, seguindo-se uma lógica interpretacional (Côté, Salmela, Baria, & Russel, 1993; Tesch, 1990) apoiada nos pressupostos da *grounded theory* de Glaser e Strauss (Strauss & Corbin, 2008).

Na primeira fase da análise, denominada de organização da informação (Tesch, 1990), os textos das entrevistas foram divididos em fragmentos com significado próprio, as chamadas *Unidades de Significado* (Côté *et al.*, 1993; Gomes & Cruz, 2006). Esses segmentos de informação, que podem ser uma frase, ideia ou episódio, são compreensíveis por si próprios. Na segunda fase, denominada de interpretação da informação, pretendeu-se reunir a quantidade de informação que emergiu da análise, em diferentes níveis de organização, no sentido de obter um quadro unificado do fenómeno em estudo. Assim, as *Unidades de Significado* (US) foram agrupadas em *Categorias*, de acordo com as suas características ou atributos comuns (Gomes & Cruz, 2006; Strauss & Corbin, 2008). Por sua vez, o conteúdo das categorias emergentes foi examinado, verificando-se as semelhanças e diferenças entre cada uma delas. Deste modo, as

categorias foram agregadas em conceitos mais abstratos, num nível superior de organização, denominado de *Componentes*. Assim, cada componente engloba um conjunto de categorias que apresentam características similares.

Este processo de comparar e contrastar os dados obtidos até atingir um ponto de saturação no qual não surgem novas categorias, nem conceitos a partir dos dados obtidos, é denominado por “método das comparações constantes” (Strauss & Corbin, 2008). Num último nível da organização da informação, as componentes foram reunidas em *Domínios* gerais de informação, representando o estágio final da codificação (Gould, Eklund *et al.*, 1993).

De forma a confirmar a fiabilidade da análise interpretativa efetuada e do quadro final de codificação obtido por acordo entre os autores, os dados foram submetidos a uma comissão de peritos (Miles & Huberman, 1994; Patton, 2002). A organização da informação recolhida, desde as unidades de significado e categorias até às componentes e domínios gerais de informação, foi analisada. Após algumas correções, foi alcançado um consenso entre os peritos e os investigadores em todos os estádios do processo de análise.

Resultados

Da informação resultante do processo de análise das dez entrevistas (A1 a A10), emergiu um conjunto de unidades de significado (n= 197) que foram agrupadas em dez categorias. Por sua vez, essas categorias foram reunidas, de acordo com as características comuns, em duas componentes. Finalmente, toda a informação foi reunida, num único domínio geral, que se apelidou de “Alpinismo: Ação em contexto”.

Componente 1: Emoções vivenciadas na ação

Esta componente inclui a informação referente às emoções e sensações descritas pelos alpinistas durante a sua atividade, englobando duas categorias. A primeira categoria, “Estados emocionais positivos”, revela-nos que, embora a prática do alpinismo ofereça momentos de grande intensidade emocional, as principais sensações e emoções positivas, relatadas pelos participantes, são, sobretudo, associadas à satisfação pessoal, tranquilidade e felicidade:

“ (...) sinto uma certa realização pessoal, é difícil descrever. Fazer um determinado passo de dificuldade na escalada, e no alpinismo é o mesmo, em que tu não tens bem a certeza do resultado final da coisa e depois acabas por fazer, isso traz satisfação pessoal.” (A5)

“Felicidade [sensação]. Muita paz, muita tranquilidade e felicidade. (...) É um estado de liberdade absoluta que te faz sentir feliz. Naquele momento morreria e não se passaria nada porque sentes formar parte de um todo, estar ali, sentes formar parte daquilo.” (A8)

Também na situação de chegada ao topo da via ou ao cume da montanha, mais do que estados emocionais de grande euforia, é a satisfação pessoal por um objetivo difícil logrado que predomina:

“A satisfação de ter conseguido o objetivo. Quando se chega lá cima em geral, não há euforias, uma pessoa está cansada e quer é descer.” (A5)

Na segunda categoria, “Estados emocionais negativos”, são reportadas as sensações e emoções negativas percebidas pelos alpinistas durante a sua prática. O medo, especialmente, e a ansiedade são as emoções negativas mais referenciadas. O sentimento de frustração quando a atividade não corre bem, também é apontado por alguns alpinistas:

“Às vezes, eu tenho medo, claro que eu também tenho medo, senão não me preocuparia...o medo está a avisar-me de uma série de coisas.” (A8)

“Em montanhas que não pude subir, como as da Patagónia, onde já estive muitas vezes, e que dediquei muito tempo, sempre te deixa um sentimento de injustiça. Um pouco de frustração mas sobretudo de injustiça por não ter podido tentar...” (A10)

Componente 2: Fontes de stress e estratégias de coping

Esta componente agrega um conjunto de oito categorias que correspondem a fontes de *stress* mencionadas pelos alpinistas. O Quadro 1 ilustra as categorias/fontes de *stress* que emergiram da informação e as respetivas estratégias de confronto referidas pelos alpinistas. No mesmo Quadro, as estratégias mencionadas são ainda agrupadas nas dimensões específicas e gerais de *coping*, de acordo com o proposto por Lazarus e Folkman (1984).

A primeira categoria prende-se com a situação de acidente vivido por alguns alpinistas, e a forma como reagiram. A determinação em prosseguir a atividade, o uso do humor ou a análise objetiva da situação surgem como as estratégias mais referidas pelos alpinistas, como são exemplo as seguintes *US*:

“Tive uma queda de treze metros, (...) pensando que ia parar ao chão porque o único sítio onde eu estava seguro soltou-se, por isso, tive tempo para pensar que ia morrer, mas aí a minha reação foi fazer o resto da via, nesse dia, a arrastar-me pela parede acima e terminar a via, aí se vê exatamente como é que eu reajo psicologicamente (...) fiquei um bocado ferido mas a minha decisão foi: determinação total!” (A1)

“Eu tenho que reduzir ao máximo as chances de ocorrer um acidente. Não culpes os outros. Eu também já parti uma perna com os calhaus que caíram dos pés de dois clientes no Chardonnet. (...) Qual é a minha conclusão dos factos? Eu levei com os calhaus em cima por culpa minha, porque eu nunca me devia ter posto debaixo daquela malta”. (A2)

As situações de queda de pedras ou de avalanche, a segunda categoria, embora se possam antever pela leitura das condições exteriores, são sempre momentos que ocorrem de forma inesperada e imprevisível gerando situações de medo e de alguma impotência face à situação. A importância de controlar o medo face a uma situação que é própria desta modalidade e a utilização do humor aparecem como formas para lidar com o ocorrido:

“Ponho-me a rir. Nas situações que dão mais “pânico”, a gente costuma dizer “mantém o pânico, mantém o pânico...” mas sempre com uma atitude risonha. (...) Sabes que estás numa situação potencialmente perigosa e estás a brincar com a situação. É a melhor maneira de lidar.” (A2)

“Esse medo (da avalanche, por exemplo) tens de o controlar porque é normal no alpinismo e que o faz distinto dos outros desportos, em que dizes basta e acaba-se isso (...)” (A10)

A terceira categoria remete-nos para a antecipação de uma situação em que há risco de vida ou de acontecer um acidente com consequências graves para o alpinista. Nesses momentos os alpinistas mencionam a importância da análise e de uma avaliação racional da situação, de orientar a sua ação para a tarefa minimizando as dúvidas e inseguranças e o agir o mais rápido possível:

“Estás a olhar para baixo e pensas, “se eu cair aqui, posso-me aleijar mesmo a sério...”. Mas se tu olhares sem pensar naquele tipo de pensamento mas de uma forma positiva, analisando, tu simplesmente olhas e naquele momento tu concentras-te um pouco mais e olhas para a tua segurança a ver se está bem metida.” (A5)

“Para minimizar a ansiedade desse momento [de risco], (...) o que tu fazes é atuar e quanto mais rápido melhor, sem determo-nos nos problemas de pensamentos, de sentimentos...ação!” (A6)

Quadro 1

Fontes de stress, Estratégias de coping e Dimensões de coping

Situações/Fontes de stress	Estratégias de coping	Dimensões específicas de coping	Dimensão geral de coping
<i>Situação de acidente</i>	Procura ativa de soluções	Confronto ativo	Centrado no problema
	Análise lógica da situação	Planeamento	
	Bloquear dúvidas	Controle de pensamentos	Centrado nas emoções
	Brincar com uma situação	Humor	
<i>Queda pedras/avalanche</i>	Eliminar pensamentos negativos	Controle de pensamentos	Centrado nas emoções
	Brincar com uma situação	Humor	
<i>Risco de vida/acidente</i>	Procura ativa de soluções	Confronto ativo	Centrado no problema
	Aumento da atenção/concentração	Planeamento	
	Análise lógica da situação	Controle de pensamentos	Centrado nas emoções
	Planear a ação		
Eliminar pensamentos negativos	Reavaliação positiva	Centrado nas emoções	
Bloquear dúvidas			
<i>Risco de queda</i>	Procura ativa de soluções	Confronto ativo	Centrado no problema
	Aumento da atenção/concentração	Planeamento	
	Planear a ação	Controle de pensamentos	Centrado nas emoções
	Visualizar a ação		
	Análise lógica	Reavaliação positiva	Centrado nas emoções
	Controle de respiração		
Diálogo interno			
Medo como estímulo			
<i>Fadiga extrema</i>	Aumento da atenção/concentração	Confronto ativo	Centrado no problema
	Planear a ação	Planeamento	
	Diálogo interno	Controle de pensamentos	Centrado nas emoções
	Visualização		
	Aprendizagem e desenv. pessoal	Reavaliação positiva	
<i>Descida/Regresso do cume</i>	Aumento da atenção/concentração	Confronto ativo	Centrado no problema
	Planear a ação	Planeamento	
	Realizar todas as rotinas de segurança	Cumprimento de rotinas	
<i>Fracasso/ Desistência do objetivo</i>	Eliminar pensamentos negativos	Controle de pensamentos	Centrado nas emoções
	Bloquear dúvidas	Reavaliação positiva	
	Aprendizagem e desenv. pessoal		
<i>Lesão</i>	Aumento da motivação		Centrado no problema
	Análise lógica da situação	Planeamento	Centrado nas emoções
Aprendizagem e desenv. pessoal	Reavaliação positiva		

O risco de queda é uma situação normal na prática da escalada e do alpinismo. Esta quarta categoria prende-se precisamente com a forma como os alpinistas *experts* lidam com a situação de risco de queda. Assim, o medo é sentido não como algo negativo mas como um aliado que lhes reforça a atenção, a concentração e as percepções dos sinais interiores, do seu corpo, ou dos sinais exteriores, do meio:

“Geralmente busco o medo como companheiro [num passo arriscado], em vez de evitá-lo, vou procurá-lo. Deixo que o medo me acompanhe para que me avise. Quando tu tens medo a tua atenção multiplica-se (...)” (A8)

A análise racional do momento e o planeamento da ação para a ultrapassagem do passo arriscado, seja através dos gestos técnicos mais corretos ou do uso de materiais para aumentar a segurança, são referidas como estratégias de ação nessas situações:

“Nos momentos em que há passos difíceis ou arriscados, falando por mim, só penso no metro que tenho à frente e avalias a queda que podes ter, até onde podes arriscar ou crês que podes arriscar para não caíres e te magoares.” (A7)

A utilização da visualização e da respiração também surgem como formas utilizadas para vencer o medo natural da queda:

“Visualizo um bocadinho e planeio a priori. Isso ajuda também para os passos expostos, aliás ajuda sobretudo a planear as coisas nessas passagens expostas. Não é ficar ali até congelar e depois descer.” (A5)

A quinta categoria remete-nos para as situações de ter de continuar a atividade em condições de fadiga extrema. No alpinismo, o desgaste provocado pelo esforço em elevada altitude é um fator que pode desencadear estados de elevada fadiga física e mental no alpinista. O diálogo interno e o pensamento positivo são estratégias a que os

alpinistas recorrem para se ativarem e se auto motivarem mesmo em situações de altitude extrema, onde os problemas de aclimatação do organismo são enormes:

“ (...) falo comigo principalmente na 1ª parte do processo porque quando te encontras nessa situação em que a tua energia cai, os problemas que havíamos minimizado se maximizam. O frio é muito mais frio, a dificuldade é muito maior e aí tens que fazer o teu trabalho pessoal de tornar a equilibrar esses problemas e isso, tens que dizer a ti próprio.” (A6)

A sexta categoria descreve, por um lado, as razões do risco acrescido na descida e, por outro lado, a forma como os alpinistas lidam com esta situação particular do alpinismo, de forma a minimizarem o risco de um potencial acidente. Os participantes reconhecem que o regresso da ascensão ou escalada é um dos momentos mais perigosos da sua atividade:

“Se calhar a nível psicológico é mais stressante a descida do que a própria ascensão.” (A5)

Desta forma, os alpinistas apontam como estratégias para lidar com esta situação, dirigir e redobrar a atenção e a concentração para as tarefas e ações:

“É continuar muito atento a tudo o que faço mesmo na descida. Mesmo que esteja cansado tenho que estar muito atento às amarrações, às cordas.” (A2)

O cumprimento das rotinas nas manobras efetuadas é também uma estratégia referida para se manterem em segurança:

“A estratégia [na descida] é pensar que só acaba quando estiver lá em baixo, simplesmente faço as coisas como sempre as faço. Eu tento fazer sempre as coisas bem, sempre da mesma maneira, esteja onde estiver.” (A9)

A sétima categoria refere-se às situações de fracasso ou desistência do objetivo. Os alpinistas são unânimes em considerar que quando falamos de alpinismo de compromisso, o não conseguir atingir o objetivo é uma ocorrência que, dadas as dificuldades de vária ordem enfrentadas no alpinismo, pode ter uma probabilidade grande de acontecer:

“ (...) em geral, lido bem porque eu sei que o alpinismo não é feito dos sucessos mas é feito dos fracassos.” (A5)

“ (...) quando tens um pouco de experiência dá-te conta que o fracasso é a normalidade, a exceção é o cume.” (A6)

A frustração e desilusão iniciais são normalmente bem ultrapassadas através da visão positiva da situação, perspetivando o fracasso como fonte de aprendizagem e reflexão mas também fonte de motivação:

“[o fracasso] Como um passo mais no caminho.” (A8)

“ (...) se volto sem atingir o objetivo, volto ansioso, com grande vontade de escalar, de guerrear.” (A7)

Finalmente, a oitava categoria reporta-se à ocorrência de lesões graves ao longo da carreira na modalidade e à forma como os alpinistas lidaram com a situação. Os alpinistas que passaram por esta experiência consideram que inicialmente a lesão abalou o seu estado de confiança, não tendo, no entanto, perdido a motivação de regressar às escaladas e à montanha:

“E eu ao voltar queria regressar para a montanha. Não perdi a motivação, queria voltar para a montanha porque a culpa não foi da montanha, se tivesse chateado não era com a montanha mas comigo (...)” (A2)

“Eu acho que nunca pensei, “nunca mais cá volto!”, nem com o acidente, aliás, eu estava era preocupado, se podia continuar a escalar.” (A5)

Também nesta categoria, a experiência traumática vivida é apontada como um fator de aprendizagem e desenvolvimento pessoal pelos alpinistas:

“Sim, [as lesões afetaram-me] em maturidade. Não me afastaram da montanha, pelo contrário, fizeram-me ser mais atento ao que se passa.”
(A8)

Discussão

O primeiro objetivo do nosso estudo pretendia analisar e identificar as fontes de *stress* referidas pelos alpinistas na sua prática e as respetivas estratégias de *coping* utilizadas. A Componente dois (“Fontes de stress e estratégias de *coping*”) da codificação estabelecida reúne essa mesma informação. Assim, da análise efetuada emergiu um conjunto de oito categorias/situações que correspondem a fontes geradoras de elevados níveis de *stress* na prática do alpinismo, nomeadamente: (a) acidentes, (b) queda de pedras/avalanche, (c) risco de vida/acidente, (d) risco de queda, (e) fadiga extrema, (f) descida/regresso do cume, (g) fracasso ou desistência do objetivo, e (h) lesão grave. Os resultados revelaram também um conjunto de fontes de *stress* próprios do contexto em que decorre a modalidade (e.g., queda pedras, descida), o que vem ao encontro do sugerido por McKay e colaboradores (2008), relativamente à importância de se considerar no estudo do *stress*, a natureza específica da modalidade.

Cada categoria/fonte de *stress* identificada descreve um conjunto de estratégias de *coping* que os participantes utilizaram para lidar com as exigências dessas diferentes situações stressantes na modalidade (ver Quadro 1). Este conjunto de estratégias identificadas, foram agrupadas em seis dimensões específicas de *coping*: (a) confronto ativo, (b) planeamento, (c) controlo de pensamentos e emoções negativas, (d) reavaliação positiva (e) humor, e (f) cumprimento de rotinas, seguindo-se assim as

indicações sugeridas por diferentes autores na organização das estratégias de *coping* (Carver *et al.*, 1989; Gould, Eklund, & Jackson, 1992; Nicholls *et al.*, 2005).

De acordo com o modelo de Lazarus e Folkman (1984), as estratégias de *coping* podem manifestar-se em duas grandes dimensões, o *coping* centrado no problema e o *coping* centrado nas emoções. Aceitando a relevância desta proposta para o fenómeno em estudo, passaremos a analisar, de seguida, as diferentes estratégias encontradas.

No que se refere ao conjunto de estratégias centradas no problema, o confronto ativo, ou seja, a procura de soluções para a resolução do problema em causa, foi uma das dimensões específicas de *coping* que se destacou. A este respeito, os alpinistas referem, concretamente, a ação direta sobre a situação (e.g., manobras de recurso para sair da zona do acidente), o aumentar da atenção e concentração na tarefa ou a procura de soluções alternativas que permitam a continuidade da atividade em segurança face ao problema (e.g., colocação de mais material para proteção de eventual queda).

Intimamente relacionado com a dimensão específica anterior, está o planeamento, referido frequentes vezes, como forma de preparação do confronto ativo com as situações descritas nas categorias. O recurso ao planeamento incidiu na análise e avaliação objetiva das exigências da situação (e.g., “*eu tento racionalizar e tento analisar a cada momento avaliar o risco de acidente numa passagem mais perigosa*”, A5), na elaboração de planos de ação a desenvolver e dos passos a seguir e na visualização da estratégia de ação.

O uso de estratégias ativas e planos de ação para lidar com o *stress*, foram igualmente encontrados em investigações qualitativas desenvolvidas com atletas olímpicos (Gould *et al.*, 1992; Hardy, Jones, & Gould, 2000; Orlick & Partington, 1988). Num dos raros estudos realizados no alpinismo, Burke e Orlick (2003)

concluíram que os planos detalhados da atividade, a focalização na tarefa e a visualização da ação a desenvolver, foram algumas das estratégias mais citadas pelos alpinistas na fase de ascensão ao Everest.

O cumprimento de rotinas, embora menos realçado que as anteriores estratégias, foi mencionado pelos alpinistas sobretudo em manobras de segurança em estado de grande fadiga física e mental, como é o caso da descida/regresso do cume. Nicholls, Holt e Polman (2005) referem estratégias semelhantes utilizadas por jogadores de golfe na regulação emocional durante as competições.

No que se refere ao conjunto de estratégias centradas nas emoções, o controlo de pensamentos e de emoções negativas foi uma estratégia cognitiva transversal às diferentes situações de *stress* identificadas, mas claramente associada a situações de grande risco (e.g., acidente ou risco de queda). Nesta dimensão específica de *coping*, os alpinistas *experts* procuraram eliminar os pensamentos negativos ou bloquear as dúvidas e inseguranças próprias de uma situação emocionalmente intensa. Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos de Gould, Eklund e colaboradores (1993) e Gould, Finch e colaboradores (1993), com atletas de luta e patinadores de elite, em que constataram, o recurso ao controlo de pensamentos negativos como uma das estratégias mais referidas.

O recurso ao controle da respiração e à visualização também surgem como estratégias dos alpinistas para controlar a ansiedade e o medo. Estas estratégias de regulação emocional são também referidas nos estudos de Nicholls e colaboradores (2005) e de Nicholls e Polman (2008) com jogadores de golfe. A utilização do diálogo interno é mencionada pelos participantes, como uma estratégia importante para manter o

pensamento positivo e regular a sua motivação, estratégia essa igualmente encontrada nos estudos de Gould, Finch e colaboradores (1993) e Nicholls e colaboradores (2005).

Ainda no que se refere ao *coping* centrado nas emoções, a reavaliação positiva foi outra dimensão que emergiu da informação. Assim, destacou-se um conjunto de estratégias que procuraram ter uma visão positiva em relação a uma situação desagradável ou problemática, como por exemplo, face à impossibilidade de continuar uma ascensão e ter que desistir do objetivo. Esta perspetiva positiva face ao que de menos bom acontece, é também personificada no aproveitamento dessas situações como forma de aprendizagem e desenvolvimento pessoal ou como fonte de motivação para a modalidade. Este tipo de estratégias de *coping* foram igualmente encontradas nos resultados dos estudos de Poczwardowski e Conroy (2002) com atletas de elite e artistas e no estudo de Nicholls e Polman (2008) com praticantes de golfe. De referir, ainda, a forma como alguns alpinistas lidaram com o medo próprio de algumas situações de elevado risco, transformando uma emoção negativa num aliado para o rendimento, é outra forma referida de reavaliação positiva e que parece estar associada ao aumento da atenção e do confronto ativo com o problema.

Embora menos referenciado, a utilização do humor surge como uma estratégia associada, sobretudo, a situações de risco que não podem ser alteradas (e.g., acidente ou queda de pedras). Curiosamente, o sentido de humor foi um dos atributos mencionados como critério para a seleção dos membros da equipa para a expedição *Everest West Ridge* em 2006 (McKenna, Allan, Copley, & Robinson, 2010). Também Giacobbi e Weinberg (2000) referem a utilização do humor como estratégia de *coping* face a situações de *stress* num estudo com jovens atletas de várias modalidades.

Relativamente ao segundo objetivo do estudo, as emoções vivenciadas e descritas pelos alpinistas em diferentes momentos da sua ação, emergiu da informação um conjunto de emoções que foram reunidas em duas categorias: a categoria “Estados emocionais positivos”, onde se destacaram emoções/sentimentos como a satisfação pessoal, a tranquilidade e a felicidade, e a categoria “Estados emocionais negativos”, que engloba emoções/sentimentos como o medo, a ansiedade e a frustração. Destes resultados é de destacar que as emoções positivas são mencionadas, claramente, mais vezes, e por mais alpinistas, do que as emoções negativas. Por outro lado, não foi revelado, nas emoções positivas descritas, grandes estados de euforia e exaltação, como poderia supor-se numa modalidade que oferece momentos de grande intensidade emocional. Os alpinistas referem, assim, mais um estado de paz interior e de grande satisfação pessoal consigo próprio e com o que a modalidade lhes proporciona em determinados momentos ou quando os objetivos são atingidos. De acordo com Lazarus (2000a), as emoções positivas têm um efeito positivo no rendimento desportivo transmitindo sentimentos de segurança, de autoconfiança e de efusividade. O medo é a emoção negativa mais citada pelos alpinistas, associado às situações de risco, vertigem e de imprevisibilidade. É de salientar que algumas das emoções identificadas nos alpinistas *experts* não estão referidas por Lazarus (2000b) na sua proposta de emoções no contexto desportivo, sendo principalmente de destacar a possibilidade da ocorrência do medo.

Em suma, se nos reportarmos às estratégias descritas mais utilizadas pelos alpinistas *experts*, os resultados sugerem que poderá existir alguma tendência para uma maior utilização de estratégias de confronto (*coping*) centradas no problema, (confronto ativo, análise e planeamento). Contudo, estas tendem a ocorrer em combinação com estratégias mais centradas na regulação das emoções, como o controlo de pensamentos e

na própria presença de emoções negativas que parecem funcionar como um importante aliado do confronto ativo e do planeamento. Tal como é citado, “*quando tu passas muito tempo na montanha, não quer dizer que percas os teus sentimentos (...), o pensamento não se vê interrompido pelos sentimentos mas rapidamente busca um impulso para solucionar este problema*” (A6), exemplifica a importância de, numa modalidade como o alpinismo, se ter de agir rápida e objetivamente sobre as situações para solucionar os problemas decorrentes.

Conclusão

A abordagem de natureza qualitativa deste estudo, permitiu a identificação de um conjunto de estratégias e dimensões específicas de *coping* utilizadas pelos alpinistas para lidarem com situações de *stress* em contexto de ação. O confronto ativo, o planeamento, o controle de pensamentos e a reavaliação positiva, foram as principais dimensões de *coping* identificadas, o que está em consonância com outros estudos que têm vindo a ser realizados com atletas de elite em diferentes modalidades desportivas. Por outro lado, as estratégias descritas foram utilizadas normalmente de forma simultânea ou combinada, o que vai ao encontro da perspetiva de Folkman e Lazarus (1985), e reflete o *coping* como um processo complexo e dinâmico. Contudo, os resultados também indicam a existência de fontes de *stress* específicas do alpinismo e que são distintas de outras modalidades desportivas. Finalmente, os resultados apontam, igualmente, para a importância que os fatores psicológicos e os processos de adaptação ao *stress* devem merecer na preparação e no rendimento do alpinista.

Referências

- Anshel, M. (2001). Qualitative validation of a model for *coping* with acute *stress* in sport. *Journal of Sport Behavior*, 24(3), 223-246.
- Bonnon, M., Noel-Jorand, M.-C., & Therme, P. (1999). Criteria for psychological adaptation to high-altitude hypoxia. *Perceptual and Motor Skills*, 89(1), 3-18.
- Breivik, G. (1996). Personality, sensation seeking and risk taking among elite climbers and parachute jumpers. *International Journal of Sport Psychology*, 27(3), 308-320.
- Burke, S., & Orlick, T. (2003). Mental Strategies of Elite Mount Everest Climbers. *Journal of Excellence*, 8, 42-58.
- Burke, S., Sparkes, A., & Allen-Collinson. (2008). High altitude climbers as ethnomethodologists making sense of cognitive dissonance: ethnographic insights from an attempt to scale Mt. Everest. *The Sport Psychologist*, 22, 336-355.
- Burnik, S., Jug, S., & Tusak, M. (2002). Personality traits of Slovenian female and male mountain climbers. *Kinesiology*, 34(2), 153-162.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing *coping* strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Côté, J., Salmela, J., Baria, A., & Russel, S. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.
- Creswell, J. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cronin, C. (1991). Sensation seeking among mountain climbers. *Personality and Individual Differences*, 12(6), 653-654.

- Cruz, J. F. (1996c). *Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação*. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173-213). Braga: SHO.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, *15*, 82-98.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. (2009). Emoções, *stress*, ansiedade e *coping*: Estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, *9*(1), 9-23.
- Dosil, J., & Caracuel, J. C. (2003). Psicologia aplicada al deporte. In J. Dosil (Ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (pp. 155-186). Madrid: Síntesis.
- Egan, S., & Stelmack, R. (2002). A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and Individual Differences*, *34*, 1491-1494.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of *expert* performance. *Psychological Review*, *100*, 363-406.
- Ewert, A. W. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wildernesslike environment. *Environment and Behavior*, *26*(1), 3-24.
- Feher, P., Meyers, M., & Skelly, W. (1998). Psychological profile of rock climbers: State and trait attributes. *Journal of Sport Behavior*, *21*(2), 167-181.
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. (2006). An organizational *stress* review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). NY: Nova Science.

- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and *coping* during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(1), 150-170.
- Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R. (2006). Broken clubs and expletives: The sources of *stress* and *coping* responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied sport psychology*, *16*, 166-182.
- Giacobbi, P., & Weinberg, R. (2000). An examination of *coping* in sport: Individual traits anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, *14*, 42-62.
- Goma-Freixanet, M. (1991). Personality profile of subjects engaged in high risk sports. *Personality and Individual Differences*, *12*, 1087-1094.
- Gomes, A. R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: Contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica*, *10*(1), 13-24.
- Gomes, A., & Cruz, J. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia*, *11*(1), 5-15.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*, 172-204.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: 1. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, *6*, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993). *Coping* strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *64*, 83-93.

- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). *Coping strategies used by national champion figure skaters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64*, 453-468.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of *stress* in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 134-159.
- Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. (2009). Management of competitive *stress* in elite sport. In B. Brewer (Ed.), *Sport psychology* (pp. 30-42). UK: Wiley & Sons.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2000). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: Wiley & Sons.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Kajtna, T., Tusak, M., Baric, R., & Burnik, S. (2004). Personality in high-risk sports athletes. *Kinesiology, 36*(1), 24-34.
- Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY: Springer.
- Marquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 6*(2), 359-378.
- McKay, J., Niven, A., Lavalley, D., & White, A. (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist, 22*, 143-163.

- McKenna, J., Allan, J., Cobley, S., & Robinson, M. (2010). Resilience. In C. Cooke, D. Bunting & J. O'Hara (Eds.), *Mountaineering: Training and preparation* (pp. 233-245). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. NY: Nova Science.
- Miles, M., & Huberman, A. (1994). *Qualitative data analysis*. London: Sage.
- Neves, M., & Dosil, J. (2007). Factores psicológicos associados à prática do alpinismo: Um estudo de caso único. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 27-47.
- Nicholls, A., Holt, N., & Polman, R. (2005). A phenomenological analysis of coping Effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111-130.
- Nicholls, A., & Polman, R. (2008). Think aloud: Acute stress and coping strategies during golf performances. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(3), 283-294.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pais Ribeiro, J. (2008). *Metodologia de investigação em psicologia e saúde* (2ª ed.). Porto: Legis Editora.
- Pais Ribeiro, J., & Rodrigues, A. (2004). Questões acerca do coping: A propósito do estudo de adaptação do Brief COPE. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(1), 3-15.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative evaluation and research methods* (3rd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- Poczwardowski, A., & Conroy, D. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 313-329.

- Roth, W., Gomolla, A., Meuret, A., Alpers, G., Handke, E., & Wilhelm, F. (2002). High altitudes, anxiety and panic attacks: Is there a relationship? *Depression and Anxiety, 16*, 51-58.
- Selye, H. (1983). The *stress* concept: Past, present and future. In C. L. Cooper (Ed.), *Stress research* (pp. 1-20). NY: Wiley & Sons.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2008). *Pesquisa qualitativa: Técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada* (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Stuckl, P., & Sojer, G. (1996). *Manual completo de montaña*. Madrid: Desnivel.
- Tesch, R. (1990). *Qualitative research analysis types and software tools*. New York: Falmer Press
- Twight, M., & Martin, J. (1999). *Extrem alpinism. Climbing light, fast and high*. Seattle: The Mountaineers.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 162-178). Mountain View, CA: Mayfield.