TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE SINTOMAS CLÍNICOS DO OVERTRAINING

Jone Fernandes[1], Ruan Nogueira[1], Francine de Andrade[1], Daniel de Freitas[1], Maurício Bara Filho[1]

RESUMO

A síndrome do excesso de treinamento (overtraining) é caracterizada pelo desequilíbrio entre estresse e recuperação. A manifestação clínica relacionada a essa síndrome se dá através de um conjunto de sinais e sintomas que provocam alterações neuroendócrinas, imunológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Dentre as maneiras utilizadas para detectar e controlar os estágios do overtraining pode-se mencionar o Questionnaire standardisé de surentraînement, ainda não validado para o português, composto por 54 perguntas, que analisam aspectos das diferentes variáveis relacionadas à síndrome. O objetivo do presente estudo foi realizar a tradução do questionário da língua francesa para a portuguesa através de procedimentos transculturais adequados. O instrumento foi inicialmente traduzido do francês ao português de acordo com o procedimento *parallel back - translation* (Brislin, 1986) no qual dois sujeitos bilíngües traduziram a escala do idioma oficial (francês) à língua objeto de estudo (Português). Esta tradução foi, então, novamente traduzida ao idioma oficial para avaliar possíveis erros de compatibilidade. Após este procedimento, a escala já traduzida foi avaliada por um comitê de professores doutores em Psicologia do Esporte que relacionaram os itens que haviam mantido o significado original. Depois de devidas correções, a versão brasileira foi denominada Questionário de Sintomas Clínicos do Overtraining. Conclui-se que os procedimentos iniciais de validação lingüística do instrumento foram adequadamente realizados para posteriores estudos de validação estatística.

Palavras-chave: overtraining, questionário, tradução.

ABSTRACT

The purpose of this study was to translate the Questionnaire standardisé de surentraînement from French to Portuguese through adequate procedures. The instrument was firstly translated from French to Portuguese using *parallel back - translation* procedure (Brislin, 1986) in what two subjects translated the instrument from its original language (French) to the desired idiom (Portuguese). This translation was done again to French to evaluate possible mistakes. After that, the questionnaire was evaluated by Sports Psychology PhDs and final corrections were done naming the new version "Questionário de Sintomas Clínicos do Overtraining". It was concluded that the initial validation procedures were adequately done allowing future studies as the statistical validation.

Key-words: Overtraining, questionnaire, translation.

INTRODUÇÃO

O nível da prática esportiva e o rendimento dos atletas vêm apresentando um crescimento contínuo desde o início dos jogos olímpicos da era moderna. O fator decisivo nessa evolução foram as mudanças no sistema de Treinamento Desportivo, que segundo Bompa (2002) é definido como *"processo sistematizado no esporte que tende a desenvolver as funções psicológicas e fisiológicas com o objetivo de alcançar o máximo rendimento individual."*

Sendo assim, a exigência cada vez maior do mundo esportivo atual por bons resultados e conquistas faz com que os atletas excedam os limites de sua capacidade psicofísica, acabando, na maioria das vezes, por promover um desequilíbrio entre estresse e recuperação.

A manifestação clínica, devido a esses excessos, se dá através de um conjunto de sinais e sintomas que é conhecido como síndrome do excesso de treinamento (overtraining). Dentre as alterações que são observadas na síndrome do excesso de treinamento, podemos destacar as neuroendócrinas, imunológicas, bioquímicas e psicológicas (Santos, et al., 2006; Kellman e Gunther, 2000; Manso, 2005).

Os principais sintomas decorrentes destas alterações são aqueles relacionadas à menor atividade dos eixos hipotálamo-hipófise-glândulas alvo, que está no centro da dificuldade de responder ao estresse e se adaptar ao exercício; diminuição dos estoques de glicogênio, principalmente muscular; diminuição do apetite e perda do peso corporal; sensibilidade muscular; fadiga crônica; alterações do humor; resfriados e/ou reações alérgicas; distúrbios do sono; decréscimo ou estagnação do desempenho físico entre outros. (Adams e Kirbby, 2001; Armstrong e VanHeest, 2002; Halson e Jeukendrup, 2004; Hawley e Schoene, 2003, Jeffreys, 2004; Urhausen e Kindermann, 2002; Atlaoui et al, 2004; Gaudard et al, 2003; Kellman e Gunther, 2000; Kraemer et al, 2004; Maso et al., 2004, O'Connor e Puetz, 2005; Varlet-Marie et al., 2003, 2004, Halson et al., 2003; Hedelin, et al., 2000, Mourot et al., 2004; Brun, 2003).

Além disso, outros fatores podem predispor o indivíduo à síndrome como o grande número de competições, a monotonia do treinamento, excessiva expectativa de resultados de treinadores ou familiares, a estrutura individual da personalidade, o ambiente social, problemas pessoais, os fatores ambientais (altitude, temperatura e umidade) e mesmo a falta de orientação de um profissional para a correta prática do exercício físico (Rohlfs et al., 2004; Alves et al., 2006).

Apesar da significativa lista de sinais e sintomas, não existem critérios diagnósticos bem estabelecidos utilizados rotineiramente para se identificar e impedir o overtraining (Rohlfs et al., 2004; Cunha et al., 2006). Desta forma, o monitoramento freqüente da combinação de variáveis de rendimento, fisiológicas, psicológicas, bioquímicas e imunológicas parece ser a melhor estratégia para avaliar a adaptação do atleta ao treinamento e evitar a síndrome.

Dentre as maneiras utilizadas para detectar e controlar os estágios do overtraining, pode-se mencionar alguns questionários já traduzidos para o português, tais como o POMS (Perfil dos Estados de Humor), RESTQ-Sport (Questionário de Estresse e Recuperação para o Atleta) e ansiedade-estado, além do Questionnaire standardisé de surentraînement de "Société Française de Médecine du Sport" ainda não validado para o português.

O Questionnaire standardisé de surentraînement é um instrumento específico do overtraining composto por 54 perguntas de respostas sim e não, que analisa aspectos das diferentes variáveis relacionadas à síndrome. Com o uso deste questionário pode-se detectar, após analisar os dados coletados, a síndrome do excesso de treinamento em suas diferentes fases para que treinadores, fisiologistas e médicos do esporte possam ajustar as cargas de treinamento tanto para aumentar seus benefícios quanto para evitar o overtraining, ou seja, melhorando o desempenho, a saúde e a qualidade de vida do atleta.

Observa-se uma carência de questionários brasileiros comparáveis ao Questionnaire standardisé de surentraînement tornando inviável tal intenção de estudo. Para que todo o procedimento possa ser realizado no Brasil, há uma necessidade de traduzir o questionário em questão para a língua portuguesa e realizar a validação do mesmo, para posteriormente ser utilizado no Brasil com a mesma confiabilidade científica.

Isto posto, o presente estudo pretende realizar a tradução e adaptação do Questionnaire standardisé de surentraînement da língua francesa para a portuguesa através de procedimentos transculturais adequados para futuras validações estatísticas.

METODOLOGIA

TRADUÇÃO DO INSTRUMENTO

A tradução do Questionnaire standardisé de surentraînement (Maso et al., 2004) para o português, considerou procedimentos de tradução transcultural de escalas utilizados em trabalhos anteriores (Vallerand et al., 1992). A escala foi inicialmente traduzida do francês ao português de acordo com o procedimento *parallel back - translation* (Brislin, 1986) no qual dois sujeitos bilíngües traduziram a escala do idioma oficial (francês) à língua objeto de estudo (Português). Esta tradução foi, então, novamente feita ao idioma oficial para avaliar possíveis erros de compatibilidade.

Após este procedimento, a escala já traduzida foi avaliada por um comitê de professores doutores em Psicologia do Esporte que relacionaram os itens que haviam mantido o significado original fazendo as devidas correções. Para finalizar o processo, o questionário foi avaliado, quanto seu entendimento, por 04 (quatro) treinadores e 10 (dez) atletas, população alvo de futuros estudos. A

versão brasileira do Questionnaire standardisé de surentraînement manteve os 54 itens do questionário oficial.

No entanto, após a aplicação teste para avaliar o instrumento, foi detectada uma excessiva objetividade nas possibilidades de resposta, o que dificultou os atletas a expressarem suas percepções. Para que estes possam transmitir com mais clareza informações sobre as afirmativas contidas no questionário, foi modificada a possibilidade de respostas introduzindo uma escala tipo Likert de 0 a 3 pontos orientando as respostas, sendo o n° 0 significando nunca, o n° 1 às vezes, o n° 2 freqüentemente e o n° 3 sempre.

As análises estatísticas da versão brasileira do questionário com a nova escala proposta serão realizadas em futuros estudos para assegurar a validade e a confiabilidade do mesmo.

RESULTADOS

A seguir, estão dispostos os questionários na versão original francesa (quadro 01) e na versão final portuguesa (quadro 02).

Quadro 01 - Questionnaire standardisé de surentraînement de "Société Française de Médecine du Sport" (Maso et al., 2004)

01	Mon niveau de performance sportive/mon état de forme a diminué	oui	non
02	Je ne soutiens pas autant mon attention	oui	non
03	Mes proches estiment que mon comportement a changé	oui	non
04	J'ai une sensation de poids sur la poitrine	oui	non
05	J'ai une sensation de palpitation	oui	non
06	J'ai une sensation de gorge serrée	oui	non
07	J'ai moins d'appétit qu'avant	oui	non
08	Je mange davantage	oui	non
09	Je dors moins bien	oui	non
10	Je somnole et baille dans la journée	oui	non
11	Les séances me paraissent trop rapprochées	oui	non
12	Mon désir a diminué	oui	non
13	Je fais des contre-performances	oui	non
14	Je m'enrhume fréquemment	oui	non
15	J'ai des problèmes de mémoire	oui	non
16	Je grossis	oui	non
17	Je me sens souvent fatigue	oui	non
18	Je me sens en état d'infériorité	oui	non
19	J'ai des crampes, douleurs musculaires fréquentes	oui	non
20	J'ai plus souvent mal à la tête	oui	non
21	Je manque d'entrain	oui	non
22	J'ai parfois des malaises ou des étourdissements	oui	non
23	Je me confie moins facilement	oui	non
24	Je suis souvent patraque	oui	non
25	J'ai plus souvent mal à la gorge	oui	non
26	Je me sens nerveux, tendu, inquiet	oui	non
27	Je supporte moins bien mon entraînement	oui	non
28	Mon cœur bat plus vite qu'avant au repôs	oui	non
29	Mon cœur bat plus vite qu'avant à l'effort	oui	non
30	Je suis souvent mal fichu	oui	non
31	Je me fatigue plus facilement	oui	non
32	J'ai souvent des troubles digestifs	oui	non
33	J'ai envie de rester au lit	oui	non
34	J'ai moins confiance en moi	oui	non
35	Je me blesse facilement	oui	non
36	J'ai plus de mal à rassembler mes idées	oui	non
37	J'ai plus de mal àme concentrer dans mon activité sportive	oui	non
38	Mes gestes sportifs sont moins précis, moins habiles	oui	non
39	J'ai perdu de la force, du punch	oui	non

40	J'ai l'impression de n'avoir personne de proche à qui parler	oui	non
41	Je dors plus	oui	non
42	Je tousse plus souvent	oui	non
43	Je prends moins de plaisir à mon activité sportive	oui	non
44	Je prends moins de plaisir à mes loisirs	oui	non
45	Je m'irrite plus facilement	oui	non
46	J'ai une baisse de rendement dans mon activité scolaire ou professionnelle	oui	non
47	Mon entourage trouve que je deviens moins agréable à vivre	oui	non
48	Les séances sportives me paraissent trop difficiles	oui	non
49	C'est ma faute si je réussis moins bien	oui	non
50	J'ai les jambes Lourdes	oui	non
51	J'égare plus facilement les objets (clefs, etc..)	oui	non
52	Je suis pessimiste, j'ai des idées noires	oui	non
53	Je maigris	oui	non
54	Je me sens moins motivé, j'ai moins de volonté, moins de ténacité	oui	non

Quadro 02 - Questionário de Sintomas Clínicos do Overtraining

0 – Nunca / 1 – Às vezes / 2 – Freqüentemente / 3 - Sempre

01	Meu nível de rendimento / minha forma tem piorado.	0	1	2	3
02	Não estou atento como antes	0	1	2	3
03	Meus familiares/amigos próximos percebem que meu comportamento tem mudado.	0	1	2	3
04	Tenho sentido um aperto no peito.	0	1	2	3
05	Tenho sentido grande palpitação (coração acelerado).	0	1	2	3
06	Tenho sentido um nó na garganta.	0	1	2	3
07	Tenho sentido menos apetite que antes.	0	1	2	3
08	Tenho comido mais que antes (um pouco compulsivamente).	0	1	2	3
09	Tenho dormido mal.	0	1	2	3
10	Tenho ficado sonolento durante o dia.	0	1	2	3
11	Os intervalos entre os treinos me parecem insuficientes (curtos).	0	1	2	3
12	Meu desejo sexual tem diminuído.	0	1	2	3
13	Meu rendimento tem sido pior.	0	1	2	3
14	Tenho ficado resfriado freqüentemente.	0	1	2	3
15	Tenho tido problemas de memória.	0	1	2	3
16	Sinto-me acima do peso.	0	1	2	3
17	Sinto que estou cansado.	0	1	2	3
18	Sinto-me inferiorizado.	0	1	2	3
19	Tenho tido câimbras e dores musculares.	0	1	2	3
20	Tenho sentido dores de cabeça.	0	1	2	3
21	Tenho falta de entusiasmo.	0	1	2	3
22	Tenho tido mal-estar ou desmaio.	0	1	2	3
23	Tenho tido pouca segurança em mim mesmo.	0	1	2	3
24	Sinto-me fraco e adoentado	0	1	2	3
25	Tenho tido dores de garganta.	0	1	2	3
26	Sinto-me nervoso, tenso, inquieto.	0	1	2	3
27	Tenho agüentado meu treinamento com muita dificuldade.	0	1	2	3
28	Em repouso, meu coração tem batido mais depressa que antes.	0	1	2	3
29	No exercício, meu coração tem batido mais depressa que antes.	0	1	2	3
30	Tenho ficado doente.	0	1	2	3
31	Tenho me cansado facilmente.	0	1	2	3
32	Tenho tido problemas digestivos.	0	1	2	3
33	Tenho tido vontade de ficar na cama.	0	1	2	3
34	Tenho tido menos confiança em mim mesmo.	0	1	2	3
35	Tenho me lesionado facilmente.	0	1	2	3
36	Tenho tido dificuldades para organizar minhas idéias.	0	1	2	3
37	Tenho tido dificuldades para me concentrar nas minhas atividades esportivas.	0	1	2	3
38	Meus gestos técnicos têm piorado.	0	1	2	3
39	Tenho perdido força e raça.	0	1	2	3

40	Tenho tido a impressão de que estou sozinho.	0	1	2	3
41	Tenho dormido muito.	0	1	2	3
42	Tenho tossido muito.	0	1	2	3
43	Tenho sentido menos prazer na minha atividade esportiva.	0	1	2	3
44	Tenho sentido menos prazer nas minhas horas de lazer.	0	1	2	3
45	Tenho me irritado facilmente.	0	1	2	3
46	Tenho tido uma baixa de rendimento na minha atividade escolar ou profissional.	0	1	2	3
47	Meus amigos têm achado que conviver comigo está ficando cada vez mais difícil.	0	1	2	3
48	As sessões de treino me parecem cada vez mais difíceis.	0	1	2	3
49	Sou o único responsável pela piora do meu desempenho esportivo.	0	1	2	3
50	Tenho sentido minhas pernas pesadas.	0	1	2	3
51	Tenho perdido facilmente objetos pessoais.	0	1	2	3
52	Tenho sido pessimista, tenho pensado negativamente.	0	1	2	3
53	Tenho emagrecido.	0	1	2	3
54	Tenho me sentido menos motivado.	0	1	2	3

CONCLUSÕES

Com a finalização do processo de tradução, considera-se que o processo de validação lingüística do Questionnaire standardisé de surentraînement de "Société Française de Médecine du Sport" foi adequadamente realizado.

Visto que a síndrome engloba uma série de sinais e sintomas, o questionário foi dividido nas diversas variáveis envolvidas, tais como rendimento, psicológicas, fisiológicas, sociais, alimentares e infecciosas distribuídas entre as 54 perguntas do instrumento, possibilitando assim, uma ampla análise das percepções dos atletas.

Desta forma, o instrumento necessita a partir de agora passar pelo processo de validação estatística, verificando a confiabilidade das informações, a consistência interna e a estabilidade temporal de atletas de todas as modalidades esportivas e, através desta validação, possibilitar a realização de novos estudos, como avaliação das cargas de treino em diferentes fases de um ciclo de treinamento, análise da incidência da síndrome em esportes individuais e coletivos, em modalidades aeróbias e anaeróbias, entre outros.

REFERÊNCIAS

Adams, J. e Kirbby, R.J. (2001). Exercise dependence and overtraining: the physiological and psychological consequences of excessive exercise. **Sports Medicine, training and rehabilitation** 10: 199-222.

Alves R. N., Costa, L. O. P., Samulski, D. M. (2006). Monitoramento e prevenção do supertreinamento em atletas. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** 12, 5: 291-296.

Armstrong, L.E. e VanHeest, J.L. (2002). The Unknown Mechanism of the Overtrining syndrome. **Sports Medicine** 32, 3: 185-209.

Atlaoui, D; Duclos; M; Gouarne, C; Lacoste, L; Barale, F and Chatard, J-C.(2004) The 24-h urinary cortisol/cortisone ratio for monitoring training in elite swimmers. **Medicine and Science in Sports & Exercise** 36, 2: 218-224.

Bompa, T. O. (2002). **Periodização:** *Teoria e Metodologia do Treinamento*. São Paulo: Phorte Editora

Brislin, R.W. (1986). The wording and translation of research instruments. En W, Lonner & J. Berry (Eds.): **Field methods in cross-cultural research** (pp. 137 - 164). Beverly Hills, CA: Sage.

Brun, J. F. (2003). The overtraining: to a system of evaluation usable by routine examination. **Science & Sports** *18*: 282-286.

Cunha, G. S., Ribeiro, J. L., Oliveira, A. R. (2006). Sobretreinamento: teorias, diagnóstico e marcadores. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** *12, 5: 297-302.*

Gaudard, A.; Varlet-Marie, E.; Bressolle, F.; Mercier, J. and Brun, J-F. (2003). Hemorheological correlates of fitness and unfitness in athletes: moving beyond the apparent "paradox of hematocrit"? **Clinical hemorheology and Microcirculatio**n 28, 161-173.

Halson, S.L. e Jeukendrup, A.E. (2004). Does overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research. **Sports Medicine** 34, 14: 967-981.

Halson, S. L.; Lancaster, G. I.; Jeukendrup, A. E. and Gleeson, M. (2003). Immunological responses to overreaching in cyclists. **Medicine and Science in Sports & Exercise** 35, 5: 854-861.

Hawley, C.J. e Schoene, R.B. (2003). Overtraining Syndrome: a guide to diagnosis, treatment and prevention. **The Physician and Sportsmedicine** 31, 6: 70-77.

Hedelin, R.; Kenttá, G.; Wiklund, I.; Bjerle, P. and Henriksson-Larsén, K. (2000). Short-term overtraining: effects on performance, circulatory responses, and heart hate variability. **Medicine and Science in Sports & Exercise** *32*, 8: 1480-1484.

Jeffreys, I. (2004). A system for minitoring training stress and recovery in high school athletes. **National Strength and Conditioning Association** *26*, 3: 28-33.

Kellman, M e Gunther, K. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. **Medicine and Science in Sports & Exercise** *32*, 3: 676-683.

Kraemer, W.J. et al. (2004). Changes in exercise performance and hormonal concentrations over a big ten soccer season in starters and non starters. **Journal of Strength and Conditioning Research** *18*, 1: 121-128.

Manso, J.G. (2005). El uso Del cardiotacómetro para el control de las cargas de entrenamiento, el diagnóstico inicial del estado de forma y la detección del sobreentrenamiento. In. A.S. Gordillo er al. (eds). **Deporte y Ciencia: la búsqueda del rendimiento**. p. 73-100.

Maso F.; Lac G.; Filaire E.; Michaux O.; Robert A. (2004). Salivary testosterone and cortisol in rugby players: correlation with psychological overtraining items. **British Journal of Sports Medicine** 38: 260-263.

Mourot, L.; Bouhaddi, M.; Perrey, S.; Cappelle, S.; Henriet, M-T.; Wolf, J-P.; Rouillon, J-D. and Regnard, J. (2004). Decrease in heart hate variability with overtraining assessment by the Poincaré plot analysis. **Clinical of Physiology Functioning Imaging** 24, 10-18.

O'connor, P.J. e Puetz, T.W. (2005). Chronic physical activity and feelings of enrgy and fatigue. **Medicine and Science in Sports & Exercise** *37*, 2: 299-305.

Rohlfs, I. C. P. M.; Carvalho, T.; Rotta, T. M.; Krebs, R. J. (2004). Aplicação de instrumentos de avaliação de estados de humor na detecção da síndrome do excesso de treinamento. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** 10, 2: 111-116.

Santos, R. V. T., Caperuto, E. C., Rosa, L. F. B. P. C. (2006). Efeitos do aumento na sobrecarga de treinamento sobre parâmetros bioquímicos e hormonais em ratos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** *12, 3: 145-149.*

Urhausen, A. e Kindermann, W. (2002). Diagnosis of overtraining. What tools do we have? **Sports Medicine** *32*, 2: 95-102.

Vallerand, R. J. & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic and amotivational styles as predictors of behavior: a prospective study. **Journal of Personality**, 60, 599 – 620.

Varlet- Marie, E.; Gaudard,A.; Mercier, J.; Bressolle, F. and Brun, J-F. (2003). Is the feeling of heavy legs in overtraining athletes to impaired hemorheology? **Clinical hemorheology and Microcirculation** 28, 151-159.

Varlet-Marie, E.; Maso, F.; Lac, G. and Brun, J-F. (2004). Hemorheology disturbances in the overtraining syndrome. **Clinical hemorheology and Microcirculation** 30, 211-218.

[1] Faculdade de Educação Física e Desportos – Universidade Federal de Juiz de Fora
Apoio: Pesquisa financiada pelo Programa de Bolsas de Iniciação Científica PIBIC/CNPq