TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DO RATING OF PERCEIVED CHALLENGE PARA O PORTUGUÊS DO BRASIL

Luan Gomes Carvalho, Aline de Lima, Fernanda Romaguera dos Santos, Stella Maris Michaelsen, Jocemar Ilha

INTRODUÇÃO

A avaliação e o gerenciamento da carga de treinamento são aspectos essenciais tanto no desenvolvimento de atletas de alto rendimento quanto em programas de reabilitação, uma vez que o treino não deve ser nem muito fácil, nem muito difícil, sendo a dificuldade ideal denominada Ponto de Desafio Ótimo (GUADAGNOLI; LEE, 2004). Tradicionalmente, o desempenho de habilidades técnicas é quantificado por métricas de carga externa, como tempo, número de repetições, velocidade e peso (HAITH; KRAKAUER, 2018), o que negligencia a resposta fisiológica e psicológica do indivíduo frente à carga aplicada. Embora o Rating of Perceived Exertion (RPE) seja amplamente utilizado para mensurar o esforço físico global, ele oferece pouca informação sobre o quão tecnicamente desafiadora foi determinada atividade ou sessão. Em resposta a essa lacuna, o Rating of Perceived Challenge (RPC) foi desenvolvido como uma medida de carga interna voltada especificamente à análise do quão tecnicamente desafiador é um exercício ou habilidade (HENDRICKS et al., 2019), sendo aplicável tanto ao desempenho esportivo quanto à progressão de exercícios em contextos clínicos e de reabilitação (THOMAS et al., 2025). Por se encontrar disponível apenas em sua versão original em inglês, este estudo teve como objetivo realizar a tradução e a adaptação transcultural do RPC para o português do Brasil para seu uso no treinamento motor de pessoas com disfunções neurológicas.

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um estudo metodológico de tradução e adaptação transcultural, conduzido conforme as diretrizes propostas por Beaton et al. (2000), que preconizam seis etapas: tradução, síntese, retrotradução, análise por comitê de especialistas, pré-teste e submissão aos desenvolvedores do instrumento original. Na primeira etapa (Tradução), a versão original em inglês (Figura 1) foi traduzida de forma independente para o português do Brasil por duas tradutoras nativas do português com fluência em inglês, gerando as versões T1 e T2, cada uma acompanhada de relatório escrito com as dificuldades e justificativas encontradas durante o processo. Na segunda etapa (Síntese), as versões T1 e T2 foram comparadas e discutidas por um comitê composto pelas duas tradutoras, por uma pesquisadora e um metodologista, em reunião realizada por vídeo chamada, resultando em uma versão síntese consensual (T12) e no registro documentado do processo de resolução das divergências. Também foi realizada a retrotradução do instrumento por tradutores independentes que possuem o inglês como língua nativa e português fluente, para a análise das equivalências semântica, idiomática, experiencial e conceitual, essa versão (Figura 2) foi submetida a análise do desenvolvedor original do instrumento, que confirmou a equivalência das retrotraduções e aprovou a continuidade

do estudo. As etapas subsequentes, ainda em andamento são: a realização de entrevistas cognitivas com a população-alvo e com profissionais de saúde, com o objetivo de avaliar a compreensibilidade e a relevância dos itens da versão pré-final.

RESULTADOS

O processo de tradução e síntese resultou em quatro decisões principais para a construção da versão T12. Em relação à pergunta-chave, optou-se por remover o termo "tecnicamente", visto que a população-alvo do instrumento não necessariamente possui conhecimento técnico sobre a atividade avaliada, o que poderia gerar diferentes interpretações da instrução; manteve-se, contudo, a posição do termo "desafiadora" antes de "atividade/sessão", de modo a preservar o foco da pergunta no desafio percebido. Nas âncoras de resposta 1 e 2, a ordem das frases da tradução literal foi invertida e optou-se por evitar o uso da palavra "não" nas opções de resposta, uma vez que ela exigiria que o respondente interpretasse o oposto do que estava sendo afirmado, o que poderia comprometer a compreensão da escala. A âncora "10 - Maximal" foi traduzida como "Extremamente desafiadora", em vez da tradução literal "Máximo", por corresponder melhor ao padrão de resposta das demais âncoras do instrumento. Por fim, o termo "Challenging" foi mantido na forma feminina ("desafiadora") em todas as opções de resposta, em concordância nominal com os substantivos "atividade" e "sessão".

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das etapas de tradução e síntese, foi possível obter uma versão preliminar em português do Brasil do Rating of Perceived Challenge, com decisões linguísticas fundamentadas na clareza e na adequação para a população-alvo. Os resultados obtidos até o momento indicam a viabilidade do processo de adaptação transcultural do instrumento e fornecem a base para as etapas subsequentes de pré-teste, que serão fundamentais para a validação de um instrumento confiável e culturalmente adequado à avaliação da carga interna de treinamento e reabilitação na população brasileira.

Palavras-chave: Adaptação transcultural; Tradução; Carga de treinamento; Reabilitação.

ANEXOS



Figura 1 – *Rating of perceived challenge. Fonte: HENDRICKS et al. (2019)*

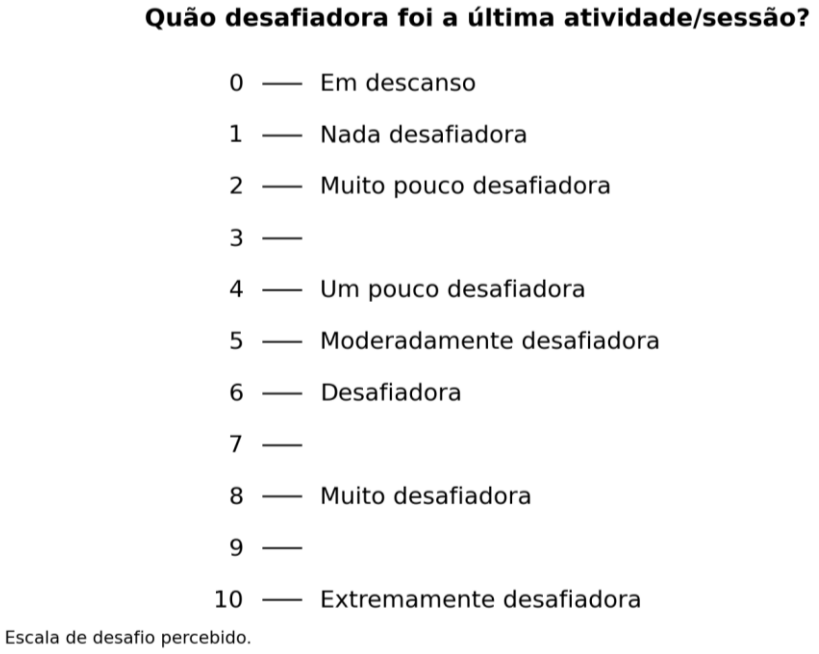


Figura 2 - *Versão pré-final em português da Escala de Desafio percebido. Fonte: Elaborada pelos autores.*

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEATON, D. E.; BOMBARDIER, C.; GUILLEMIN, F.; FERRAZ, M. B. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. **Spine**, v. 25, n. 24, p. 3186-3191, 2000. DOI: https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014

GUADAGNOLI, M. A.; LEE, T. D. Challenge point: a framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. **Journal of Motor Behavior**, v. 36, n. 2, p. 212-224, 2004. DOI: https://doi.org/10.3200/jmbr.36.2.212-224

HAITH, A. M.; KRAKAUER, J. W. The multiple effects of practice: skill, habit and reduced cognitive load. **Current Opinion in Behavioral Sciences**, v. 20, p. 196-201, 2018. DOI: https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2018.01.015

HENDRICKS, S.; TILL, K.; OLIVER, J. L.; JOHNSTON, R. D.; ATTWOOD, M. J.; BROWN, J. C.; DRAKE, D.; MACLEOD, S.; MELLALIEU, S. D.; JONES, B. Rating of perceived challenge as a measure of internal load for technical skill performance. **British Journal of Sports Medicine**, v. 53, n. 10, p. 611-613, 2019. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099871

THOMAS, A.; PAUL, L.; RASENYALO, S.; JONES, B.; HENDRICKS, S. Challenge Accepted: A Systematic Scoping Review of the Applications of the Challenge Point Framework. **Journal of Motor Behavior,** v. 57, n. 4, p. 444–462, 2025. DOI: https://doi.org/10.1080/00222895.2025.2508283