

Adaptação do Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport) para Voz (RESTQ-V)

Djeniffer Santos, Glaucya Madazio, Thays Vaiano, Flávia Badaró, Mara Behlau
 Centro de Estudos da Voz – SP
 djeniffer@atletasdavoz.com.br

INTRODUÇÃO

Fadiga vocal: condição inerente ao uso excessivo da voz, comum em condições de estresse ⁽¹⁾

Recuperação vocal: importante indicativo de saúde vocal ⁽²⁾

RESTQ-Sport ⁽³⁾: avaliação do estresse e recuperação de atletas

OBJETIVOS

Adaptar o questionário RESTQ-Sport para voz e verificar níveis de estresse e recuperação para o uso específico em cantores

MÉTODOS

- Termos referente aos atletas e esporte foram substituídos pelos termos da área do canto
 Ex: show, canto, voz e performance vocal
- 5 fonoaudiólogos avaliaram nova versão
- 30 participantes cantores:
 19 homens e 11 mulheres
 média de idade: 32 anos e 4 meses
- Tempo médio de profissão: 11 anos
- Questionários pré e pós performance:
 Instrumento de caracterização da amostra
 IDV-10
 RESQT-V



Questionário de Estresse e Recuperação para o uso vocal (RESTQ-V)

Nome: _____
 Data: _____ Hora: _____
 Idade: _____ Sexo: _____
 Gênero musical: _____

RESTQ – V

Este questionário consiste numa série de afirmações. Estas afirmações possivelmente descreverão seu estado mental, emocional e bem estar físico, ou as atividades que você realizou nos últimos 3 dias e noites.

Por favor, escolha a resposta que mais precisamente demonstre seus pensamentos e atividades, indicando em qual frequência cada afirmação se encaixa no seu caso nos últimos dias.

As afirmações relacionadas ao desempenho esportivo se referem tanto à atividades de treinamento quanto de competição. Para cada afirmação existem sete possíveis respostas. Por favor, faça sua escolha marcando o número correspondente à resposta apropriada.

Exemplo: Nos últimos

52) ...eu estava convencido que eu poderia concluir minha performance vocal

0 Nunca 1 pouco 2 poucas 3 metade 4 muitas 5 muitíssimas 6 sempre
 vezes vezes vezes vezes vezes

54) ...eu senti minha voz esgotada...

RESULTADOS

- Consistência interna do RESTQ-V foi de 0,880
- Não foram encontradas barreiras culturais e conceituais

Tabela 1 - Análise descritiva dos participantes que passaram e falharam no Índice de Desvantagem Vocal 10

Variáveis e categorias	n	%
Falhou IDV-10	7	23,3
Passou IDV-10	23	76,7
Total	30	100,0

Tabela 2 – Análise dos escores das escalas do RESTQ-Voz no momento pré apresentação de canto, em função da classificação no Índice de Desvantagem Vocal – 10

RESTQ-Voz (Pré)	IDV-10	n	Média	DP	p-valor
Estresse emocional	Falhou	7	10,57	4,08	0,022*
	Passou	23	6,70	3,69	
Falta de energia	Falhou	7	8,57	3,78	0,036*
	Passou	23	5,30	3,31	
Exaustão emocional	Falhou	7	9,86	4,85	0,029*
	Passou	23	5,65	4,04	

Tabela 3 – Análise dos escores das escalas do RESTQ-Voz no momento pós apresentação de canto, em função da classificação no Índice de Desvantagem Vocal – 10

RESTQ-Voz (Pós)	IDV	n	Média	DP	p-valor
Estresse geral	Falhou	7	8,00	5,03	0,010*
	Passou	23	3,52	3,31	
Estresse emocional	Falhou	7	11,57	4,58	0,003*
	Passou	23	6,13	3,63	
Conflitos	Falhou	7	16,14	4,45	0,004*
	Passou	23	10,57	3,98	
Falta de energia	Falhou	7	9,29	5,65	0,026*
	Passou	23	5,30	3,30	
Exaustão emocional	Falhou	7	11,71	3,86	0,044*
	Passou	23	6,91	5,58	

- Correlações adicionais nas subescalas de recuperação: autorregulação (p=0,019), qualidade de sono (p=0,044) e auto eficácia (p=0,010)

CONCLUSÃO

RESTQ-Sport foi adaptado para a área da voz, denominado **RESTQ-V**. Indivíduos que passaram no IDV-10 têm menores níveis de estresse. Os níveis de recuperação parecem estar relacionados ao treinamento prévio com aulas de canto ou terapia fonoaudiológica.

REFERÊNCIAS

- 1- Zambon FC, Behlau M. Estudo da fadiga vocal de professores e sua relação com a voz e a fadiga geral ao longo de um ano letivo. Tese - Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2015.
- 2- Hirano M. Clinical examination of voice. New York:Springer Verlag.1981;81
- 3- Recovery Stress Questionnaire for Athletes; User manual. Champaign, :Human Kinetics, 2001.