

**TRABAJO DE FINAL DE GRADO EN TRADUCCIÓN E
INTERPRETACIÓN**

TREBALL DE FI DE GRAU EN TRADUCCIÓ I INTERPRETACIÓ

Departament de Traducció i Comunicació

TÍTULO / TÍTOL

TRADUCCIÓ I ANÀLISI D'UN ARTICLE MÈDIC
SOBRE LA SALUT MENTAL, L'ACTIVITAT FÍSICA I
EL SON

Autor/a: Andrea Manent Luján

Tutor/a: Alicia Chabert Ull

Fecha de lectura/Data de lectura: Juny 2021

Resumen/Resum:

Aquest treball consisteix en la traducció de l'anglès al català del text «Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students», un article científic d'investigació que pertany al camp de la medicina psiquiàtrica. L'article estudia les associacions entre patologies mentals, com ara l'ansietat i la depressió, amb l'activitat física i la qualitat del son entre l'estudiantat universitari de l'Índia. A més de la proposta de traducció, es porta a terme una anàlisi dels problemes de traducció, així com de les solucions i tècniques adoptades per a resoldre'ls, amb un model establert per Nord i Kautz, que recull els problemes de traducció i els classifica segons la seua naturalesa. L'objectiu principal d'aquesta investigació és, d'una banda, proposar una traducció de qualitat i, d'altra banda, aprofundir en la traducció mèdica, alhora que s'adquireixen coneixements científics i terminologia especialitzada i s'incideix en la importància de la traducció com a peça clau per a la difusió del coneixement científic. També, es reflexiona sobre l'hegemonia de l'anglès en el discurs científic, sobre la traducció científica i tècnica (especialment de la medicosanitària) i sobre les eines de Traducció Assistida per Ordinador i els motors de Traducció Automàtica. El treball s'acompanya d'un glossari que s'ha fet servir durant el procés traductor.

Palabras clave/Paraules clau:

Traducció, anàlisi, article d'investigació, psiquiatria, salut mental

ÍNDEX

1	INTRODUCCIÓ.....	4
1.1	JUSTIFICACIÓ I MOTIVACIÓ ACADÈMICA I PERSONAL.....	4
1.2	OBJECTIUS.....	5
2	METODOLOGIA.....	6
3	MARC TEÒRIC.....	8
4	PROPOSTA DE TRADUCCIÓ.....	11
5	ANÀLISI I SOLUCIÓ DELS PROBLEMES DE TRADUCCIÓ.....	18
5.1	PROBLEMES (INTER)CULTURALS.....	18
5.1.1	SIGLES, SÍMBOLS I ABREVIATURES.....	18
5.1.2	TRACTAMENT DE LES CITACIONS TEXTUALS.....	19
5.1.3	PUNTUACIÓ I ALTRES CONVENCIONS TIPOGRÀFIQUES.....	19
5.1.4	TRACTAMENT DELS REFERENTS CULTURALS.....	20
5.2	PROBLEMES LINGÜÍSTICS I CONTRASTIUS.....	21
5.2.1	PROBLEMES LÈXICS.....	21
5.2.2	PROBLEMES SINTÀCTICS.....	23
6	CONCLUSIONS.....	26
7	BIBLIOGRAFIA.....	28
8	ANNEXOS.....	32
8.1	TEXT ORIGEN.....	32
8.2	GLOSSARI.....	38

1 INTRODUCCIÓ

Aquest treball de fi de grau consisteix en la traducció comentada de l'anglès al català d'un article mèdic del camp de la psiquiatria, que tracta més concretament sobre les associacions del son, l'activitat física i la salut mental entre l'estudiantat universitari de l'Índia. L'article en qüestió s'anomena «Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students», dels autors Amer K. Ghrouz, Majumi Mohamad Noohu, Dilshad Manzar, David Warren Spence, Ahmed S. Bahammam i Seithikurippu R. Pandi-Perumal.

1.1 JUSTIFICACIÓ I MOTIVACIÓ ACADÈMICA I PERSONAL

El son és sovint un tema secundari en l'estudi de la psiquiatria, ja que és una disciplina de la medicina relativament nova (s'estudia des de fa quaranta anys). Açò, entre altres factors com la desconeixença i la discreció, fa que resulte un tema molt ignot per a la ciutadania general. No obstant això, és una part de la medicina de vital importància que pot ajudar moltes persones a millorar la seua qualitat de vida i la seua salut mental.

Especialment en l'actualitat, els ritmes de vida accelerats, el distrés i l'ús de la llum artificial ens dificulten tenir una bona higiene del son i un ritme circadiari sa. És evident que cada vegada més joves, entre els quals hi ha una gran incidència d'universitaris, tenen dificultats per a dormir i presenten patologies relacionades amb el son.

D'altra banda, són moltes les opinions dels professionals de la salut que emfasitzen la importància de l'esport com a mitjà no solament per a disminuir l'estrés, augmentar l'autoestima o millorar la salut mental en general, sinó també per a millorar la qualitat del son i descansar de manera idònia.

Per totes aquestes raons, considere que fer una proposta de traducció d'un article que tracta sobre aquest tema pot ser una oportunitat per a aprendre més sobre la qüestió i per a incidir en la importància d'aquests estudis, així com recalcar el paper fonamental que té la traducció en la difusió del coneixement científic.

En l'àmbit personal, he escollit aquest tema perquè sent especial interès per la psicologia i la psiquiatria. De fet, des de primer curs vaig decidir especialitzar-me en traducció científica i tècnica perquè considere de gran valor les ciències de la salut, incloent-hi la salut mental.

Aquest article em resulta captivador des dels tres enfocaments: la qualitat del son, ja que jo no tinc especialment una bona higiene del son i el meu ritme circadiari està completament invertit; l'activitat física, perquè m'encanta fer esport i el considere un gran aliat per tal de poder agafar bé el son; i la salut mental, la qual em preocupa perquè pense que s'hauria d'estudiar més i difondre informació al respecte per tal d'acabar amb els estigmes.

Per últim, caldria afegir que he escollit fer un Treball de Fi de Grau pràctic perquè el Grau de Traducció i Interpretació es caracteritza per tindre aquesta naturalesa i considere que fent una proposta de traducció mostre tot allò que he après al llarg dels quatre anys d'estudi.

1.2 OBJECTIUS

Els objectius principals d'aquest projecte són, d'una banda, oferir una proposta de traducció de qualitat d'un article científic i, d'altra banda, analitzar els problemes de traducció específics que presenta el text origen en qüestió.

Els objectius específics són:

- Aprofundir en la traducció mèdica, especialment de la psiquiatria i la psicologia;
- Adquirir coneixements científics sobre psiquiatria i salut mental;
- Aprendre nova terminologia i conceptes especialitzats;
- Presentar un tema relativament poc estudiat per a visibilitzar-lo;
- Incidir en la importància de la traducció científica.

2 METODOLOGIA

En aquest treball es traduirà un article d'investigació del camp de la psiquiatria i es portarà a terme una anàlisi exhaustiva dels problemes que presenta i de les tècniques de traducció que s'utilitzaran per a resoldre'ls.

Aquest treball serà eminentment pràctic perquè, d'aquesta manera, es reflecteixen més clarament els coneixements apresos durant el grau, que es caracteritza per ser també molt pragmàtic. Alhora, serà un treball amb metodologia qualitativa, ja que consisteix en una anàlisi descriptiva, presenta una perspectiva holística i la intenció principal és la de comprendre, no la de provar teories o hipòtesis.

En primer lloc, es realitzarà la introducció, la justificació i motivació personal, així com una recerca primerenca sobre bibliografia que pugui resultar útil. En segon lloc, per a dotar el treball d'un sentit investigador i per a contextualitzar l'objecte d'estudi, s'elaborarà el marc teòric, per al qual caldrà dur a terme una documentació minuciosa.

A continuació, s'analitzarà profundament el text origen i es farà una selecció dels mots clau i de la terminologia que pugui ser fructífera durant el procés traductor. En aquesta part, una vegada acabat el glossari, es configurarà un projecte nou des de l'aplicació de SDL Trados Studio, és a dir, l'eina TAO (Traducció Assistida per Ordinador) que es farà servir per a la traducció del text origen. En aquest projecte, no solament s'inseriran el text original i el glossari, sinó que també es crearà una memòria de traducció nova en la qual s'actualitzaran les traduccions pròpies a mesura que s'avancen. Durant el procés traductor, a banda dels beneficis d'utilitzar el glossari i la memòria de traducció, es faran servir diversos textos paral·lels que ajudaran principalment amb l'expressió del llenguatge meta, així com altres recursos documentals que afavoriran la comprensió dels conceptes i la terminologia, com ara són els diccionaris especialitzats, els diccionaris bilingües i monolingües, altres glossaris, etc. Aleshores, una vegada traduït el text, es corregirà i revisarà amb detall.

Tot seguit, s'elaborarà una anàlisi en què es documentaran tots els problemes que presente el text a l'hora de traduir-lo, així com una reflexió sobre aquests i sobre les tècniques utilitzades per a resoldre'ls. En principi, per a elaborar aquest comentari se seguirà el model establert per Nord i Kautz, és a dir, un recull de tots els problemes generals que poden presentar les traduccions, ja classificats segons la seua índole. No obstant això, també es consultaran altres fonts, com ara el llibre d'Amparo Hurtado (2001), *Introducción a la*

traductología, i el de Fernando Navarro (2014), *Diccionario de dudas y dificultades de traducción del inglés médico*, per a comprovar que s'han comentat tots els problemes presents en aquest text.

Finalment, es redactaran les conclusions que s'extraguen a partir de l'elaboració del treball, es documentaran les referències consultades i s'inclouran el text original i el glossari als annexos.

3 MARC TEÒRIC

En l'actualitat, la ciència avança a un ritme vertiginós, gràcies en part a la investigació. Una vegada un treball d'investigació s'ha portat a terme i ha estat acceptat per la crítica, és important que es publiqui. Segons Agudelo (2011), l'esforç invertit en un projecte d'investigació no serveix de res si no es publiquen els resultats, ja que si no hi ha socialització del nou coneixement produït, no hi haurà avanç de la ciència. Evidentment, si les conclusions que s'obtenen a partir d'una nova investigació no s'exposen a la comunitat científica, aquesta no podrà utilitzar-les per a ampliar-les, acceptar-les com a vàlides o refutar-les. La ciència, tal com la coneixem avui dia, és el resultat d'un treball col·laboratiu que es porta a terme entre experts de diverses comunitats científiques, lingüístiques, polítiques i culturals diferents. Per això, l'anglès s'estableix com a la llengua hegemònica de la ciència, perquè és la que es fa servir en la majoria de les publicacions científiques, l'objectiu principal de les quals és arribar a un nombre més gran de lectors. Segons Ramírez-Castañeda (2020), al mateix temps que els articles científics es convertiren en la mesura de la productivitat científica, l'anglès es va imposar com la llengua de la ciència, la cultura i l'economia mundial. Avui dia, el 85 % dels articles de recerca es publiquen en anglès, llengua que acumula alhora el 97 % de les citacions. Si tenim en compte que les altres llengües majoritàries de publicació són l'alemany i el francès i que l'espanyol compta amb un sol 1 % de la publicació científica mundial, en podem traure la conclusió que la publicació en català és minúscula. A partir de les paraules de Jou Mirabent (2006), podem dir que fer recerca en català és possible, però en la majoria dels casos no és possible publicar-la en aquesta llengua.

En aquest punt, la traducció científica i tècnica juga un paper fonamental en la difusió d'aquest coneixement científic, perquè, encara que gran part de la comunitat científica global es documenta en anglès, no tota té el nivell suficient per a fer-ho i, inclús menys, per a desenvolupar la seua activitat investigadora en aquest idioma. Açò, com bé diu Ramírez-Castañeda (2020), suposa un gran inconvenient per als investigadors que no tenen l'anglès com a llengua materna i que, en conseqüència, l'han d'aprendre com a llengua estrangera per a poder publicar els seus articles en aquest idioma, en cas que vulguen prosperar en les seues carreres científiques. No obstant això, que l'anglès siga la llengua predominant en el discurs científic internacional no significa que siga l'única, ja que la ciència i la investigació científica es porten a terme en una gran varietat de llengües i cultures (encara que després es publiqui en anglès). Per això, la traducció continua sent una peça clau en la difusió del coneixement

científic i en el procés d'uniformitat i universalitat de la investigació. Segons Trigo (2005), la traducció és l'única eina que pot permetre fer ciència en diferents llengües i cultures i que els resultats puguin ser accessibles a la comunitat científica global.

Dins la traducció científica i tècnica, estudiem més concretament la traducció medicosanitària. Aquesta és una especialitat de traducció imprescindible per a la difusió internacional del coneixement mèdic i farmacèutic. Com afirma Cisneros et al. (2018, p. 146), «La traducción médica es una actividad indispensable para la comunicación y el conocimiento científico». Aquest tipus de traducció comprén un gran nombre d'àrees temàtiques i camps d'especialitat (psiquiatria, pediatria, oncologia, etc.), a més de tractar amb una gran varietat de discursos (articles d'investigació, consentiments informats, prospectes mèdics, etc.). Segons Karwacka (2015), la traducció és un factor crucial per a la difusió dels coneixements i els nous descobriments en l'àmbit mèdic a escala mundial: la traducció mèdica no es refereix a un sol gènere ni a un discurs homogeni. A més, cal afegir que per a portar a terme l'activitat traductora en el camp de la medicina, cal una bona formació per la dificultat intrínseca d'aquest tipus de traducció. Segons Muñoz (2008, p. 2), «el mercado de la traducción médica se encuentra en constante crecimiento y muchos son los organismos que requieren profesionales específicamente formados para el ejercicio de esta actividad».

Dins la traducció medicosanitària, trobem el camp d'especialitat de la psiquiatria, àrea a la qual pertany el nostre article d'investigació. Tal com defineix la Real Academia Nacional de Medicina de España al *Diccionario de términos médicos*, la psiquiatria és la «disciplina científica, rama de la medicina, que se ocupa de promover la salud mental así como el estudio clínico, el diagnóstico, el tratamiento y la investigación de los trastornos mentales». La traducció de la psiquiatria presenta característiques pròpies i dificultats a l'hora de traduir-la, moltes de les quals són comunes a la traducció d'altres especialitats mèdiques. Segons Montalt i González Davies (2014), aquestes particularitats són: en primer lloc, l'amplitud de l'àmbit, ja que la psiquiatria és multidisciplinària i engloba diverses subespecialitats (psicopatologia, psicofarmacologia, psicogeriatría, etc.). En segon lloc, les situacions comunicatives i els graus d'especialització, que dependran dels perfils dels interlocutors, dels seus coneixements sobre el tema, del lloc de publicació, etc. Finalment, els sectors de comunicació, que poden ser: el sector farmacèutic; l'editorial; el d'investigació; el de salut pública i atenció sanitària; el de les institucions europees; i el de les empreses de traducció. A l'hora de traduir textos de psiquiatria, els problemes principals són, segons el manual de

Montalt i González (2014): els temàtics, lingüístics i terminològics, a causa de la complexitat dels conceptes psiquiàtrics.

En aquest punt, els programes de Traducció Assistida per Ordinador (TAO), com ara SDL Trados Studio o OmegaT, esdevenen una eina de gran ajuda per als traductors mèdics. Com afirmen Valero i Tan (2020, p. 70), «las herramientas de traducción asistida por ordenador (herramientas TAO) y la traducción automática (TA) son cada vez más importantes, y casi indispensables, no solo en la rutina de trabajo del traductor, sino también en nuestra vida cotidiana». En aquest cas, la proposta de traducció que es planteja és la d'un article científic, que pertany, en efecte, al sector comunicatiu de la investigació. Per tant, molts dels problemes que presenta són de la mateixa índole que els problemes de la resta de texts mèdics. En conseqüència, fer ús de Trados en la traducció va ser l'opció més convenient per tal de dinamitzar la tasca, abreujar el temps de treball, evitar errades de coherència lingüística i assegurar-ne una traducció de qualitat. D'altra banda, pel que fa a la Traducció Automàtica (TA), els resultats són millors o pitjors depenent de diversos factors, com ara la tipologia textual, el grau d'especialització, el destinatari, l'objectiu de la traducció o l'àmbit temàtic, entre d'altres. No obstant això, avui dia, no es pot considerar una alternativa al treball dels traductors professionals. Segons Pym i Torres (2021, p. 479), «el desarrollo de la traducción automática está repleto de altibajos, pero el estado actual de la tecnología deja fuera de discusión su utilidad».

Per tant, després d'haver investigat al marc teòric sobre tots aquests camps, es procedirà a la proposta de traducció, en què es posen en pràctica tots els coneixements apresos durant la part d'investigació prèvia.

4 PROPOSTA DE TRADUCCIÓ

En la proposta de traducció de l'article «Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students» s'han traduït les seccions següents: introducció (pàg. 1-2), associació entre l'activitat física i la salut mental (pàg. 4), associació entre la qualitat del son i la salut mental (pàg. 4-5), discussió (pàg. 5-6) i conclusions (pàg. 6).

INTRODUCCIÓ

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha identificat la salut mental positiva com «un estat de benestar, tant emocional com psicològic, en el qual l'individu/a és conscient de les seues capacitats, s'adapta a les pressions normals de la vida, treballa de manera productiva i fructífera i és capaç d'enfrontar-se a les exigències de la vida quotidiana» [1].

Una bona salut mental no consisteix solament en l'absència de trastorns mentals, sinó que també inclou comportaments actius, com ara prendre mesures per a mantenir una salut general i contribuir a la pròpia comunitat. L'OMS ha esbossat un Pla d'acció sobre salut mental 2013-2020, l'objectiu del qual és donar suport a un estudi basat en més proves per a millorar la salut mental a escala mundial [1]. L'ansietat és un «estat psicològic i fisiològic que es caracteritza per components cognitius, físics, emocionals i conductuals». Aquest estat sol ser disruptiu i tendeix a promoure esforços per a reduir la font d'ansietat i, per tant, distraure a l'individu/a de la cerca d'un objectiu positiu i de la millora de la seua vida i la dels altres. La depressió, d'altra banda, és una condició mèdica greu i comuna que altera negativament els sentiments, els pensaments i els comportaments de la persona. Similar als efectes de l'ansietat, la depressió pot causar diverses alteracions emocionals i físiques que, bàsicament, redueixen la capacitat de la persona de treballar i gestionar la seua vida familiar de manera funcional [2].

L'estudiantat universitari és «un grup especial de persones que travessen un període crític de transició de l'adolescència a l'edat adulta, que pot ser un dels moments més estressants de la seua vida» [3] i, per això, els problemes de salut mental són una preocupació creixent als campus universitaris. Les molèsties de salut mental més comunes entre l'estudiantat universitari són l'ansietat i la depressió [4, 5]. Els símptomes d'aquesta última s'ha comprovat que tenen un impacte negatiu en l'exercici acadèmic de l'estudiantat a qui afecta. Així, posen en marxa una cadena interna de causalitat amb conseqüències negatives per a l'autoestima de l'estudiantat, les seues habilitats de superació i, per últim, incrementen la seua vulnerabilitat

davant problemes addicionals de salut psicològica. En almenys dos estudis, s'ha demostrat que les estudiants xiques mostren un estat de salut mental pitjor en comparació amb els estudiants xics, són més propenses a estar deprimides i a experimentar ansietat durant els seus anys universitaris [6, 7].

Les anàlisis de diverses enquestes han conclòs que la inactivitat física és la preocupació principal de salut pública del segle XXI [8]. L'associació entre activitat física i salut mental s'ha establert en molts estudis, amb més proves que mostren que l'activitat física té efectes beneficiosos en l'estat de salut mental de les persones adultes [9, 10]. Moltes proves donen suport a la conclusió que l'activitat física contribueix de manera important a la reducció de l'alteració mental, a saber, distrau de la reflexió negativa, ajuda en la producció de neurotransmissors beneficiosos que eleven l'estat d'ànim i, almenys parcialment, redueixen la seriositat de certs trastorns de salut mental. Estudis recents sobre la influència de l'activitat física en la depressió i l'ansietat en participants adults no clínics mostren que l'exercici i altres activitats físiques disminueixen els símptomes de depressió i ansietat [11-14].

Tant les alteracions del son com els problemes de salut mental representen càrregues costoses per a la salut pública, amb efectes que tenen impacte a escala individual i comunitària [15, 16]. Cada vegada hi ha més proves psicològiques i fisiològiques que el son i la salut mental tenen relació estricta i, en efecte, poden tindre efectes recíprocs i mútuament facilitadors [17]. Les alteracions del son s'han vist tradicionalment com una conseqüència dels trastorns de salut mental. Encara que no hi ha massa debat sobre açò, algunes proves actuals també proposen que els problemes o dificultats del son poden contribuir al desenvolupament de problemes diferents de salut mental, així com a la persistència d'aquells que ja estan presents [18, 19]. Més concretament, cada vegada hi ha més proves que suggereixen que els trastorns del son, que produeixen alteracions del ritme circadiari, poden ser la causa d'alteracions de l'estat d'ànim i la depressió, i que l'estat d'ànim depressiu pot tindre efectes de retroalimentació més negatius, que poden exacerbar l'alteració original del son. Al seu torn, aquest cicle patològic pot desencadenar l'aparició d'una sèrie de problemes de salut mental addicionals [20].

A parer nostre, s'han portat a terme pocs estudis per a investigar l'associació entre activitat física, qualitat del son i salut mental en l'estudiantat de l'Índia. Aquest estudi transversal tenia com a objectiu investigar l'associació entre les activitats físiques i la qualitat del son amb la salut mental en la població estudiantil universitària de l'Índia, amb l'ús de

qüestionaris d'autoavaluació. L'estudi va plantejar la hipòtesi que l'activitat física i la qualitat del son tenen un efecte significatiu sobre la salut mental de l'estudiantat universitari.

ASSOCIACIÓ ENTRE L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT MENTAL

La taula 2 mostra les associacions entre les variables dependents (ansietat i depressió) i les variables predictores (nivell d'activitat física i qualitat del son). El nivell d'activitat física es va associar significativament i inversa amb l'ansietat, $p < 0,05$. Les probabilitats de l'estudiantat que practicava activitat física de manera moderada de presentar símptomes d'ansietat van ser (OR (oportunitat relativa) = 0,16; IC (interval de confiança) del 95 %, 0,10-0,24) en comparació amb l'estudiantat amb nivells baixos d'activitat. És a dir, l'estudiantat físicament actiu tenia 6,45 vegades menys probabilitats de tindre ansietat amb cada augment d'una unitat en la puntuació d'activitat física. Es va descobrir que l'estudiantat amb una activitat física elevada era (OR = 0,10; IC del 95 %, 0,04-0,23), la qual cosa significa que l'estudiantat més actiu físicament (o amb nivells d'activitat més elevats) tenia 10,42 vegades un nivell més baix d'ansietat per cada augment d'una unitat en la puntuació d'activitat física, en comparació amb l'estudiantat físicament inactiu.

A més, el nivell d'activitat física estava associat significativament i inversa amb la depressió, $p < 0,05$. Les probabilitats de l'estudiantat que practicava activitat física de manera moderada de presentar símptomes de depressió van ser (OR = 0,11; IC del 95 %, 0,06-0,21), en comparació amb l'estudiantat inactiu. És a dir, l'estudiantat que practicava activitat física de manera moderada tenia 8,93 vegades menys probabilitats de patir depressió amb cada augment d'una unitat en la puntuació d'activitat física. Entre l'estudiantat que tenia nivells elevats d'activitat física, les probabilitats de presentar símptomes de depressió van ser (OR = 0,10; IC del 95 %, 0,03-0,31), les mateixes probabilitats que de patir ansietat.

ASSOCIACIÓ ENTRE LA QUALITAT DEL SON I LA SALUT MENTAL

Els resultats van mostrar que la salut mental deficient, mesurada per la presència de nivells més elevats de símptomes d'ansietat i/o depressió, es va associar amb una mala qualitat del son. L'associació general entre les variables dependents (ansietat i depressió) i la variable predictora (qualitat del son) es mostra en la Taula 2. La mala qualitat del son es va associar positivament i significativa amb l'ansietat i la depressió, $p < 0,05$. L'estudiantat que tenia una puntuació més elevada en la puntuació PSQI (Índex de Qualitat del Son de Pittsburgh, per les sigles en anglés), a saber, una qualitat del son pitjor (les puntuacions elevades en el PSQI

denoten la disfunció més gran del son), tenia 1,39 vegades més probabilitats de patir ansietat (OR = 1,39; IC del 95 %, 1,28-1,50) i 1,52 vegades més probabilitats de presentar símptomes de depressió (OR = 1,52; IC del 95 %, 1,38-1,68) que aquells amb una qualitat del son saludable per cada augment d'una unitat en la puntuació total del PSQI.

DISCUSSIÓ

L'OMS ha conclòs que els trastorns de salut mental representen aproximadament el 15 % de totes les malalties. Aquest percentatge equival a uns 450 milions de persones arreu del món que pateixen un trastorn mental, una xifra que pot subestimar la prevalença als països amb ingressos baixos i mitjans, on els serveis psiquiàtrics o de salut mental solen ser més limitats. No obstant això, cada vegada més s'aprecia l'efecte dels problemes de salut mental en la salut física i en les necessitats bàsiques, com el son.

L'ús de l'estudiantat universitari com a mostra d'estudi és particularment rellevant per al problema més gran de salut pública mundial, no sols perquè l'estudiantat representa un grup objectiu convenient per a la investigació d'enquestes, que freqüentment es porten a terme en instal·lacions ubicades en la universitat on es dediquen a la investigació, sinó també perquè la depressió i l'ansietat es troben entre les molèsties més freqüents de les persones que s'enfronten als reptes de la vida universitària. A més, els símptomes de la depressió i l'ansietat són les dificultats més comunes entre aquelles persones a qui se'ls ha diagnosticat una malaltia mental. Per tant, les persones investigadores van considerar convenient elegir l'estudiantat universitari en vista de la generalització més àmplia dels problemes de salut mental que s'experimenten durant els anys a la universitat.

En l'estudi actual, es va descobrir que la prevalença d'ansietat era major que la de la depressió. Aquests resultats són congruents amb els d'altres estudis, un fet gens sorprenent, ja que l'estudiantat universitari comparteix moltes de les vulnerabilitats amb la població general. MacKean va descobrir que l'estudiantat universitari té un risc més elevat de patir conseqüències negatives en la salut mental, ja que està exposat a dues causes d'estrés que s'acumulen del seu estat transitori, és a dir, «l'estrés relacionat amb la transició de l'escola secundària a la universitat i l'estrés relacionat amb la transició de l'adolescència a l'edat adulta» [35].

L'ansietat és el problema de salut mental més freqüent entre l'estudiantat universitari i s'ha demostrat que aproximadament un 12 % d'aquest presenta un trastorn d'ansietat [36].

Segons l'Associació d'Ansietat i Depressió dels EUA (ADAA, per les sigles en anglés), les condicions basades en l'ansietat estan molt esteses i representen un dels tipus de trastorn mental més freqüents entre l'estudiantat universitari. S'ha demostrat que dels 40 milions d'estatunidencs que s'han autoavaluat o se'ls ha diagnosticat ansietat; el 75 % va declarar que va experimentar el seu primer incident o esdeveniment d'ansietat al voltant dels vint-i-dos anys. Una altra condició de salut mental estesa entre l'estudiantat és la depressió i s'ha demostrat que les taxes de prevalença entre l'estudiantat universitari se situen entre el 7 i el 9 % [36, 37].

Altres estudis donen suport als nostres resultats, uns per demostrar que el nivell d'ansietat era més elevat en dones que en homes [6, 38] i un altre, realitzat a l'Índia, per demostrar que la prevalença de depressió era lleugerament més elevada en homes que en dones [39]. Açò va ser a diferència de les observacions realitzades en diversos estudis on es va descobrir que la depressió era significativament més elevada en dones que en homes [37, 40]. En canvi, un estudi va informar que els homes presentaven símptomes de depressió amb més freqüència, possiblement a causa de la influència de certs factors externs, com l'ansietat resultant de la necessitat de trobar prompte un treball per a assumir les responsabilitats familiars, de la influència de l'abús de substàncies o de les pressions del seu grup social [39]. Un estudi de Verger et al. dona suport als nostres resultats i mostra que l'estudiantat de primer curs tenia un risc més elevat de patir trastorns de salut mental [41]. Aquest descobriment pot ser a causa de raons confirmades en altres estudis que mostren que l'estudiantat més jove sol tindre capacitats de superació deficientes i una absència d'independència o autonomia en comparació amb l'estudiantat de cursos superiors. La prevalença més elevada de símptomes de salut mental que mostra l'estudiantat de primer curs es veu afectada per l'entorn universitari i les pressions relacionades amb el fet d'allunyar-se de les seues famílies i amics (en cas de canviar el lloc de residència), així com per la necessitat de ser autosuficients i de dur a terme tasques i funcions de manera independent. Així mateix, Eisenberg et al. van informar que la incidència de depressió i ansietat era del 15,6 % en l'estudiantat de grau i del 13 % en el de postgrau, un descobriment que és congruent amb el nostre [6]. No obstant això, es necessiten més estudis per a generalitzar les nostres conclusions de l'estudiantat universitari indi a altres grups de la població.

Els nostres descobriments són coherents amb els d'Asztalos et al., que van establir que l'associació entre l'activitat física i la salut mental era sempre positiva, independentment de la intensitat de l'activitat [42]. Per tant, tots els tipus d'activitat física es van associar

positivament amb el benestar emocional o inversament amb les molèsties psicològiques, com la depressió i l'ansietat. Des del punt de vista de l'associació entre l'activitat física i la salut mental, les proves actuals suggereixen que l'activitat física es pot utilitzar com una intervenció important en el tractament dels trastorns de salut mental [10, 14]. A més, l'activitat física és una estratègia efectiva que ajuda a reduir les emocions negatives i, per tant, representa una estratègia per a promoure una millor salut mental en els grups no clínics [43]. Una meta-anàlisi recent sobre l'efecte de l'activitat física en la depressió i l'ansietat en adults no clínics va mostrar que l'activitat física disminuïa moderadament els símptomes de la depressió i l'ansietat a un grau menor, però encara significatiu [13]. S'ha comprovat que l'exercici aconsegueix disminuir els símptomes de la depressió més que els tractaments, els placebos o altres intervencions, com ara la meditació. En conjunt, es va interpretar que aquests resultats donaven suport a la conclusió que «l'exercici és moderadament més efectiu que una intervenció de control per a reduir els símptomes de la depressió» [12].

En estudis anteriors s'ha demostrat que l'alteració del son està relacionada amb resultats d'una pitjor salut mental, des de la infància fins a l'edat adulta (incloent-hi més depressió, ansietat i comportaments agressius). Les associacions confirmades entre el son i la salut mental s'han investigat en persones adolescents i adultes joves. Un estudi va informar que al voltant del 67 % dels adolescents amb diverses alteracions del son (com ara problemes per a agafar el son, per a romandre adormit i per a despertar-se prompte) se'ls va diagnosticar amb condicions d'ansietat o depressió descrites en el *Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals* (DSM, per les sigles en anglés). Una mala qualitat del son té correlació amb índexs més elevats de conductes d'incompliment de normes, així com de comportaments agressius, depressió i ansietat [44]. Un altre estudi ha suggerit que, en l'estudiantat universitari en particular, les dificultats del son nocturn estan relacionades amb la depressió, els comportaments obsessivocompulsius i el distrés psicològic [45]. Així mateix, s'ha establert una associació bidireccional entre les alteracions del son, l'ansietat i la depressió, la qual cosa suggereix que cadascuna contribueix al desenvolupament de l'altra [46].

Aquest estudi contenia certes incorreccions: en primer lloc, un estudi transversal limita la força de les relacions i no avalua pas ni causa ni efecte. Aquest problema metodològic, al seu torn, limita la interpretació dels resultats de l'estudi. En segon lloc, en els qüestionaris es van utilitzar símptomes autoavaluats, però no símptomes verificats clínicament, la qual cosa afecta la validesa de les variables d'interès. En tercer lloc, malgrat la grandària considerable

de la mostra, podria no haver sigut suficient per a generalitzar els descobriments, especialment a altres poblacions.

Aquest estudi ha demostrat la interrelació del nivell d'activitat física, la qualitat del son i la salut mental en l'estudiantat universitari de nivells educatius diferents, incloent-hi estudiantat dels dos sexes amb diferents tipus de residències. Els resultats suggereixen que l'estudiantat universitari pot beneficiar-se dels sistemes de suport que li brinden, els quals milloren el seu estat mental mitjançant la millora de les habilitats de superació.

CONCLUSIONS

Tal com s'ha observat, l'associació entre l'activitat física i la qualitat del son amb la salut mental és significativa. No obstant això, es necessiten més estudis per a entendre les relacions causals entre els nivells d'activitat física, la qualitat del son i la salut mental.

5 ANÀLISI I SOLUCIÓ DELS PROBLEMES DE TRADUCCIÓ

En aquest comentari s'analitzaran els problemes de traducció que presenta l'article d'investigació «Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students», així com les solucions i tècniques adoptades per a resoldre'ls. Per a presentar-lo de manera més clara, el comentari seguirà el model establert per Nord i Kautz, en què es recullen i es classifiquen els problemes de traducció segons la seua naturalesa.

5.1 PROBLEMES (INTER)CULTURALS

D'entrada, s'analitzaran els problemes (inter)culturals, causats pels diferents hàbits, expectatives, normes i convencions culturals. En aquest text, hi ha de diversos tipus:

5.1.1 SIGLES, SÍMBOLS I ABREVIATURES

5.1.1.1 SIGLES

En l'article, trobem diverses sigles: «WHO» (World Health Organization), que he decidit traduir com a «OMS» (Organització Mundial de la Salut), amb la tècnica de l'equivalent encunyat; «OR» (odds ratio) i «CI» (confidence interval) del camp de l'estadística, que he traduït com a «OR» (oportunitat relativa) i «IC» (interval de confiança), respectivament, amb la mateixa tècnica que anteriorment; «PSQI» (Pittsburgh Sleep Quality Index) com a «PSQI, per les sigles en anglés» (Índex de Qualitat del Son de Pittsburgh), amb la tècnica de l'explicació; i «DSM» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) com a «DSM, per les sigles en anglés» (*Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals*), amb la mateixa tècnica que la sigla anterior.

Així mateix, he afegit una sigla per al terme «Anxiety and Depression Association of America», que he traduït com a «l'Associació d'Ansietat i Depressió dels EUA (ADAA, per les sigles en anglés)», amb la tècnica de l'amplificació.

5.1.1.2 SÍMBOLS

Pel que fa als símbols, trobem els següents: «<», «%» i «=», que els he respectat igualment en català.

5.1.1.3 ABREVIATURES

L'abreviatura «i.e», que he traduït com a «a saber», amb la tècnica de l'explicitació, perquè vaig considerar que en el llenguatge científic en català no s'utilitzava amb tanta freqüència com en l'anglès.

5.1.2 TRACTAMENT DE LES CITACIONS TEXTUALS

L'exemple més destacable és la de l'OMS:

“a state of well-being, both emotional and psychological, where the individual recognizes his or her potentials, adapts to the natural pressures of life, leads productive and supportive work and meets the demands of daily life.”

Com que no hi havia traduccions oficials al català d'aquesta citació, l'he traduïda personalment com a:

«un estat de benestar, tant emocional com psicològic, en el qual l'individu/a és conscient de les seues capacitats, s'adapta a les pressions normals de la vida, treballa de manera productiva i fructífera i és capaç d'enfrontar-se a les exigències de la vida quotidiana».

5.1.3 PUNTUACIÓ I ALTRES CONVENCIONS TIPOGRÀFIQUES

5.1.3.1 COMETES

En el text origen, s'usen les cometes angleses, però en la traducció jo he utilitzat les cometes llatines, mitjançant la tècnica de l'adaptació, perquè en les llengües romàniques són més habituals i més correctes aquestes últimes. Alguns exemples d'aquest fenomen serien: “a state of well-being [...] the demands of daily life”, que he traduït com a «un estat de benestar [...] les exigències de la vida quotidiana» o “a psychological [...] behavioral components”, traduït per «estat psicològic [...] conductuals».

5.1.3.2 VERSALETES

En anglès, els segles s'escriuen amb números aràbics. En aquest text, però, l'han escrit amb lletra: «of the twenty-first century». En la traducció, jo he fet servir les versaletes: «del segle XXI», amb la tècnica de l'adaptació, ja que és més correcte en llengua catalana.

5.1.3.3 ESPAIS ENTRE XIFRES I SÍMBOLS

Pel que fa als espais indivisibles entre xifres i símbols, sabem que l'anglès no té una norma única sobre el seu ús, però el català sí. Per tant, algun exemple de traducció d'aquest fenomen seria: «95%» per «95 %».

5.1.3.4 DECIMALS

Finalment, dins d'aquest apartat, trobem els decimals, que en anglès s'expressen amb un punt, «0.16» o «0.10», entre d'altres exemples, i que jo he decidit canviar per una coma en la traducció, per ser la manera correcta i establerta per a representar els decimals en català, com en «0,16» o «0,10».

5.1.4 TRACTAMENT DELS REFERENTS CULTURALS

En aquest text, en trobem principalment dos:

D'una banda, la paraula anglesa «Americans», amb la qual s'entén el concepte de persones que són o viuen als Estats Units d'Amèrica. No obstant això, en llengua catalana entenem per «americans» totes aquelles persones que són originàries o habiten en qualsevol part del continent d'Amèrica. Per això, en aquest cas, una traducció literal ens portaria a cometre una errada de *no mateix sentit*. Aleshores, hem d'utilitzar la tècnica de l'adaptació i traduir «Americans» per «estatunidencs», que és el terme amb el qual es coneixen ací als habitants dels EUA.

D'altra banda, ens trobem davant una oració que pot resultar una mica dissonant en la cultura d'arribada: «the stresses linked to transitioning away from their family and friends». En la cultura dels països anglosaxons, per regla general, els estudiants abandonen la residència familiar en començar a estudiar a la universitat, deixant enrere, fins i tot moltes vegades lluny, familiars i amics. En la cultura d'arribada, però, aquest no és un fenomen tan habitual per diversos motius: En primer lloc, perquè la majoria de l'estudiantat acudeix, si pot, a la universitat més propera. Aleshores no té la necessitat d'anar-se'n a viure a cap altre lloc. Segon, perquè en la nostra cultura les famílies estableixen uns llaços afectius més propers que, en termes generals, causen que l'estudiantat que assistisca a universitats lluny de casa torne al nucli familiar més sovint que les persones de cultures anglosaxones. Finalment, perquè en la nostra cultura és tradició donar suport econòmic als fills fins que aquests siguin independents financerament, mentre que en la cultura origen no està ben vist que una persona

major d'edat no es mantinga per ella mateixa. Per totes aquestes raons, vaig decidir que en la traducció seria convenient afegir una breu explicació entre parèntesis, o siga: «les pressions relacionades amb el fet d'allunyar-se de les seues famílies i amics (en cas de canviar el lloc de residència)», mitjançant la tècnica de l'amplificació.

5.2 PROBLEMES LINGÜÍSTICS I CONTRASTIUS

En aquest apartat, s'analitzaran els problemes lingüístics i contrastius, que resulten de diferències estructurals entre els dos sistemes lingüístics. En aquest text, hi ha de diversos tipus:

5.2.1 PROBLEMES LÈXICS

5.2.1.1 FREQUÈNCIA DE DETERMINADES PARAULES

En anglés, l'ús dels adverbis és molt habitual, però, en català, aquesta categoria gramatical no és tan freqüent i es tendeix a evitar-ne l'ús abusiu. Un exemple clar d'açò seria aquesta oració: «The odds of moderately physically active students», que he decidit traduir de manera més verbalitzada com a «Les probabilitats de l'estudiantat que practicava activitat física de manera moderada», amb la tècnica de la transposició.

5.2.1.1.1 THE PRESENT STUDY

En el text origen, podem observar una certa tendència a l'ús de l'adjectiu «present» que acompanya, en la majoria de casos, el substantiu «study». En català, especialment en els textos jurídics, també es fa ús d'aquest adjectiu. Tanmateix, és recomanable no fer-ne un ús abusiu i, per tant, jo he decidit ometre'l en la majoria dels casos i fer servir alternatives, com ara: «aquest estudi», «l'estudi actual» o «l'estudi».

5.2.1.2 FALSOS COGNATS

Alguns exemples de falsos cognats serien els següents:

- «Evidence», que sovint es tradueix desencertadament com a «evidències», quan en realitat la traducció adient seria «proves».
- «Several», que es pot confondre amb el terme «sever», però que s'ha de traduir correctament pel terme «diversos».

- «Disturbance», que pot despistar per la seua ressemblança amb el terme «disturb», però que realment significa «alteracions».

5.2.1.3 PARAULES POLISÈMIQUES DE DIFÍCIL DELIMITACIÓ

El terme «peer» en l'oració «Peer group pressures» n'és un clar exemple. Aquest terme pot tindre diversos significats: tot depén del context on es trobe. En aquesta oració, presenta problemes perquè, com que és una oració tan curta i sintetitzada, no s'especifica el tipus de grup, per la qual cosa s'entén que fa referència al significat més comú de «grup social», que també concorda amb el context. Per tant, la traducció de l'oració seria: «les pressions del seu grup social».

5.2.1.4 DIVERGÈNCIES EN EL TRACTAMENT DELS VERBS MODALS

En anglés, és molt habitual l'ús dels verbs modals, com ara «can» o «may», que trobem recurrentment en el text origen. En català, els verbs modals no s'utilitzen amb tanta freqüència i, per això, hi ha casos en què els he mantingut, però en altres oracions he decidit no traduir-los, amb la tècnica de l'omissió.

5.2.1.5 TRACTAMENT DELS ADJECTIUS

D'una banda, destaca la posició dels adjectius, ja que en anglés s'avantposen, mentre que en català es posposen al substantiu. D'aquest fenomen, podem trobar exemples per tot arreu del text, però alguns en concret serien: «acadèmic performance», «mental health» o «physical activity». En català, com s'observa, els adjectius van darrere del substantiu al qual acompanyen: «exercici acadèmic», «salut mental» o «activitat física».

D'altra banda, trobem un fenomen habitual en el discurs científic en anglés, que és l'ús de molts adjectius seguits, com ara en: «cognitive, physical, emotional and behavioral components» o «Depression is a common serious medical condition».

5.2.1.6 EXPRESSIONS DE TIPUS FRASEOLÒGIC

En aquest text, trobem aquesta: «to the best of our knowledge». Aquesta expressió és una mica difícil de traduir en aquest context perquè és més habitual dels textos jurats i jurídics. No obstant això, també la podem trobar de manera esporàdica en texts científics com aquest, on seria convenient traduir-la per «a parer nostre».

5.2.1.7 LLENGUATGE INCLUSIU

En general, podem afirmar que l'anglès és una llengua «menys sexista» que les llengües romàniques (com el català), ja que no marca tant el gènere: els adjectius són invariables en gènere i nombre i molts substantius també ho són en gènere. Per tant, a l'hora de traduir, és un factor que hem de tenir en compte, ja que en anglès sovint es fa referència a un conjunt masculí i femení que hem de referenciar també en català per a no produir una errada de traducció de *no mateix sentit*. Alguns exemples d'açò serien «individual» i «students», substantius sense gènere que impliquen vessant femení i masculí al mateix temps i que jo he decidit traduir com a «individu/a» i «estudiantat», respectivament, per tal d'englobar les dones i fer servir el llenguatge inclusiu.

5.2.2 PROBLEMES SINTÀCTICS

5.2.2.1 TENDÈNCIA A EMPRAR ORACIONS LLARGUES I COMPLEXES

L'anglès és una llengua sintètica que tendeix a economitjar el llenguatge i formar oracions curtes. En el discurs científic, per contra, hi ha una certa tendència a emprar oracions extenses i enrevessades. Un exemple al nostre text d'aquest fet seria l'oració següent:

The use of college students as a study sample is particularly relevant for the larger issue of global public health, not merely because students represent a convenient target group for survey research, which is frequently carried out in universitybased research installations, but also because depression and anxiety are among the most often encountered complaints from those who are facing the challenges of college and university life.

Com es pot observar, és una oració excessivament llarga que, d'alguna manera, dificulta la comprensió. Nogensmenys, he decidit conservar l'extensió perquè he considerat que, d'una banda, havia de respectar l'estil dels autors i les característiques del discurs científic i, d'altra banda, perquè considere que el català és més flexible en aquest sentit i es presta més fàcilment a formar oracions d'aquestes característiques. La traducció, per tant, seria aquesta:

L'ús de l'estudiantat universitari com a mostra d'estudi és particularment rellevant per al problema més gran de salut pública mundial, no sols perquè l'estudiantat represente un grup objectiu convenient per a la investigació d'enquestes, que freqüentment es porten a terme en instal·lacions ubicades en la universitat on es

dediquen a la investigació, sinó també perquè la depressió i l'ansietat es troben entre les molèsties més freqüents de les persones que s'enfronten als reptes de la vida universitària.

5.2.2.2 CONSTRUCCIONS DE PASSIVA

Les construccions de passiva són molt més habituals en anglés que en català. En aquest text, són abundants i jo he decidit traduir-les per construccions impersonals de passiva reflexa o, en menor mesura, per actives. Alguns exemples serien: «it has been found», que he traduït per «s'ha comprovat»; «have been shown», per «s'ha demostrat»; o «our results are supported by other studies», com a «altres estudis donen suport als nostres resultats». Tots els casos de passiva els he decidit traduir amb la tècnica de la modulació.

5.2.2.3 DIFERÈNCIA EN L'ÚS DELS TEMPS GRAMATICALS

Pel que fa a aquesta manifestació del llenguatge, és evident que, en alguns contextos, els temps verbals no es corresponen per complet amb les seues equivalències en altres llengües. Un d'aquests casos es dona en l'oració «A study by Verger et al. supports our results showing that the first-year students were at a higher risk of having mental health disorders». Observem el gerundi que, si el traduirem de manera literal al català, estrangeritzaria el text. Per això, optem per utilitzar la tècnica de la modulació i traduïm com a «Un estudi de Verger et al. dona suport als nostres resultats i mostra que l'estudiantat de primer curs tenia un risc més elevat de patir trastorns de salut mental». És a dir, canviem el gerundi per un present simple.

5.2.2.4 TRACTAMENT DE LA NEGACIÓ

La negació és un aspecte a tindre en compte durant el procés traductor, ja que l'anglès i el català tendeixen a negar les oracions de manera diferent. D'una banda, la llengua anglesa nega els verbs auxiliars, com podem veure en «were 8.93 times more likely not to have». En català, aquesta estructura de negació del verb auxiliar sona molt artificial i calcada. Aleshores, per tal de naturalitzar-la, jo he decidit negar el substantiu en lloc del verb, amb la tècnica de la modulació: «tenia 8,93 vegades menys probabilitats».

5.2.2.5 ELEMENTS DE COHESIÓ

Finalment, cal mencionar que he afegit bastants elements de cohesió i connectors textuais, amb la tècnica de l'addició, per tal de naturalitzar el text meta i jugar més fàcilment amb l'estil del discurs científic. Algun exemple el trobem en aquesta oració: «Depression is a

common serious medical condition that negatively disturbs one's feelings, thoughts, and behaviors», que he decidit traduir com a «La depressió, d'altra banda, és una condició mèdica greu i comuna que altera negativament els sentiments, els pensaments i els comportaments de la persona», amb el connector «d'altra banda».

6 CONCLUSIONS

D'entrada, els objectius que es pretenien aconseguir amb l'elaboració d'aquest treball eren, en termes generals, adquirir coneixements sobre la traducció mèdica i psiquiàtrica, així com familiaritzar-me amb la terminologia especialitzada del camp en qüestió. A més, el meu desig era oferir una proposta de traducció de qualitat per a incidir en la importància de la traducció com a peça clau per a la difusió del coneixement científic. Per això, el procés traductor s'ha portat a terme amb l'eina TAO de SDL Trados Studio.

Durant l'elaboració del treball, he pogut experimentar la importància de cadascuna de les parts que requereixen aquestes traduccions: documentació, comprensió i expressió.

Pel que fa al marc teòric, considere que la investigació prèvia, concurrent i posterior són fonamentals, ja que la contextualització teòrica ens servirà després per a portar a terme una pràctica de major qualitat. És important que la documentació de les fonts i la bibliografia siga el més fiable i recent possible. Personalment, he trobat de gran interès aquesta etapa d'investigació per a entrar en contacte amb les opinions diferents dels investigadors i professionals del camp de la traductologia.

Quant a la proposta de traducció, la conclusió principal és que els textos paral·lels, els glossaris i les memòries de traducció són essencials durant el procés traductor, no solament per a aconseguir un resultat superior, sinó també per a simplificar la feina repetitiva que comporta la traducció d'aquests gèneres, caracteritzats per l'abundància de terminologia. Abans de començar amb la traducció, vaig decidir elaborar un glossari a partir del meu text, per a després inserir-lo en l'aplicació de Trados i fer-lo servir durant el procés. Quan va arribar el moment de crear el projecte, no solament vaig inserir el glossari, sinó que també vaig crear una memòria de traducció nova per a emplenar-la a mesura que traduïa. Els textos paral·lels, al mateix temps, els vaig utilitzar per a agafar idees d'expressió, principalment. Per tant, considere que els tres recursos esmentats són eines vitals per a facilitar la feina de la traductora.

Així mateix, la traducció m'ha ajudat molt a complir amb els objectius inicials que volia aconseguir amb aquest treball. Avui dia tinc coneixements més avançats sobre el camp d'estudi de la psiquiatria i la salut mental, a part d'estar més familiaritzada amb la terminologia d'aquesta especialitat. M'ha ajudat a sospesar la importància de la documentació i la comprensió del text origen per a tenir més cura en l'expressió del text meta. A més, m'ha

paregut enriquidor traduir un text més llarg que els que se solen traduir durant el grau, perquè és més semblant als projectes de traducció que es porten a terme en el món laboral.

Pel que fa al comentari, l'he efectuat amb el model establert per Nord i Kautz, que ja he mencionat anteriorment. D'una banda, aquest model tan detallat m'ha ajudat molt a estructurar i classificar més fàcilment els problemes de traducció del meu text, dels quals volia parlar amb profunditat i, d'altra banda, el comentari en si mateix m'ha servit per a analitzar els problemes que presentava el meu text i el gènere tractats, així com per a estudiar els trets que caracteritzen aquesta tipologia textual i camp d'especialització.

Finalment, tot el projecte m'ha ajudat molt a comprendre millor com s'ha d'executar un projecte acadèmic d'aquesta envergadura i d'aquestes característiques, ja que durant el grau afrontem molts treballs acadèmics, però que no comporten tanta investigació, temps i dedicació.

7 BIBLIOGRAFIA

- ADAA. Anxiety & Depression Association of America. Recuperat el 8 de febrer de 2021. <https://adaa.org/>
- Agudelo, J. H. (2011). Publicar en inglés. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 24(1), 1-1.
- Aleixandre-Benavent, R., Zurián, J. V., i Bueno-Cañigral, F. J. (2015). Utilización adecuada del lenguaje médico: principales problemas y soluciones. *Revista Clínica Española*, 215(7), 396-400.
- Bermúdez Bausela, M. (2014). Aplicación de las herramientas de traducción asistida por ordenador (TAO) a la investigación en traducción. *Estudios de Traducción*, 4, 129-143. <https://doi.org/10.5209/rev ESTR.2014.v4.45372>
- Carrasco, M.P. (2001). La traducció com a eina de comunicació científica. *Treballs de la Societat Catalana de Biologia*, 207-215. <https://doi.org/10.2436/tscb.vi.83191>
- Casassas, O. (1985). El català, llengua d'expressió científica. *Butlletí de les Societats Catalanes de Física, Química, Matemàtiques i Tecnologia*, 119-125.
- Cisneros Reyna, C. H., Teixidor Pellón, R., Reyes Miranda, D., i Murguía López, N. (2018). Problemas frecuentes de traducción del inglés al español en la redacción médica. *Revista Habanera de Ciencias Medicas*, 17(1), 144-153.
- Çelik, N., Ceylan, B., Ünsal, A., i Çağan, Ö. (2019). Depression in health college students: relationship factors and sleep quality. *Psychology, Health and Medicine*, 24(5), 625–630. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1546881>
- Departament de Salut. (2006). Pla Director de Salut Mental i Addiccions de Catalunya. Barcelona: Direcció General de Planificació i Avaluació.
- Dicciomed: diccionario médico-biológico, histórico y etimológico. Recuperat el 10 de febrer de 2021. <https://dicciomed.usal.es/palabra/facial>
- Diccionari.cat. Recuperat el 10 de febrer de 2021. <http://www.diccionari.cat/>
- Diccionaris.cat. Recuperat el 10 de febrer de 2021. <https://diccionaris.cat/>

- Enciclopèdia catalana. Recuperat el 10 de febrer de 2021. <https://www.enciclopedia.cat/>
- Franco Aixelá, J. (2015). La traducción de textos científicos y técnicos. *Tonos Digital*, 29, 139–154.
- Gaite, L., Ramírez, N., Herrera, S., i Vázquez-Barquero, J. L. (1997). Traducción y adaptación transcultural de instrumentos de evaluación en psiquiatría: aspectos metodológicos. *Archivos de neurobiología*, 60(2), 91-111.
- Gállego Pérez-Larraya, J., Toledo, J. B., Urrestarazu, E., i Iriarte, J. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, (Vol. 30, pp. 19–36. <https://doi.org/10.1016/b978-84-8086-733-7.00020-6>
- Generalitat de Catalunya. *Optimot: Consultes lingüístiques*. Recuperat el 7 de febrer de 2021. <https://aplicacions.llengua.gencat.cat/llc/AppJava/index.html>
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, M., Warren Spence, D., BaHammam, A. S., i Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627–634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Hurtado Albir, A. (2011). Traducción y traductología: introducción a la traductología.
- Ibáñez-Vera, A. J., i Lomas-Vega, R. (2020). Sleep alterations in female college students with migraines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155456>
- Institut d'Estudis Catalans. *Diccionari de la llengua catalana*. Recuperat el 10 de febrer de 2021. <https://dlc.iec.cat/>
- Karwacka, W. (2015). Medical Translation. *Ways to Translation*, 271–298. <https://www.k-international.com/blog/medical-translation-regulations/>
- Kautz, U. (2002): *Handbuch Didaktik des Übersetzens und Dolmetschens*. Munic: Iudicium.
- Maestre, N. C. (2012). Aspectos formales y visuales en los cuestionarios de salud y calidad de vida. *Panacea*, 13(35), 99–112.
- Maestre, N. C. (2010). *El lenguaje de las ciencias de la salud: Los cuestionarios de salud y calidad de vida y su traducción del inglés al español*. Universidad de Alicante.

- Mateu, R. (2018). *La ciència en català: des del segle XIII fins avui*. (Vol. 6). Institut d'Estudis Catalans.
- Merriam-Webster: since 1828. Recuperat el 10 de febrer de 2021. <https://www.merriam-webster.com/>
- Mirabent, D. J. (2006). Ciència en català: una perspectiva. *In vitro veritas*, 7.
- Montalt, V., i Gonzalez-Davies, M. (2014). *Medical translation step by step: Learning by drafting*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315760377>
- Muñoz-Miquel, A. (2008). El acceso al campo profesional de la traducción médica: hacia una definición social del traductor médico. *Fòrum de Recerca*, 14, 312–329.
- Muñoz-Miquel, A. (2016). La traducción médica como especialidad académica: algunos rasgos definitorios. *Hermeneus*, 18, 235–267.
- Navarro, F. A. (2017). *Diccionario de dudas y dificultades de traducción del inglés médico*. (3a edició). *Cosnautas*. <https://www.cosnautas.com/es>
- NIH. National Cancer Institute. Recuperat el 8 de febrer de 2021. <https://www.cancer.gov/>
- Nord, C. (1988): *Textanalyse und Übersetzen: theoretische Grundlagen, Methode und didaktische Anwendung einer übersetzungsrelevanten Textanalyse*. Tübingen: Julius Groos.
- Olmedilla, A., Ortega, E., i Candel, N. (2010). Ansietat, depressió i pràctica d'exercici físic en estudiants universitàries. *Apunts: Medicina de l'esport*, 45(167): 175-180.
- OMS. Organització Mundial de la Salut. (2013). *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*. https://doi.org/978_92_4_350602_9
- OMS. Organització Mundial de la Salut. *Salut mental*. https://www.who.int/topics/mental_health/es/
- Proz: Freelance translators & Translation companies. Recuperat el 6 de febrer de 2021. Obtingut de: <https://www.proz.com/>

- Pym, A., i Torres-Simón, E. (2021). Efectos de la automatización en las competencias básicas del traductor: la traducción automática neuronal. *Ocupaciones y lenguaje: Indicadores y análisis de competencias lingüísticas en el ámbito laboral*, 475-506. Publicacions URV.
- Ramírez-Castañeda, V. (2020). Disadvantages in preparing and publishing scientific papers caused by the dominance of the English language in science: The case of Colombian researchers in biological sciences. *PloS one*, 15(9), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238372>
- Real Academia Nacional de Medicina de España. *Diccionario de Términos Médicos*. Recuperat el 10 de febrer de 2021. <https://dtme.ranm.es/index.aspx>
- Rodríguez-Almagro, D., Achalandabaso-Ochoa, A., Obrero-Gaitán, E., Osuna-Pérez, M. C., Ibáñez-Vera, A. J., i Lomas-Vega, R. (2020). Sleep alterations in Female College Students with Migraines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1-10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155456>
- Softcatalà. Recuperat el 10 de maig de 2021. <https://www.softcatala.org/corrector/>
- Steiert, A. i Steiert, M. (2011). Medical translation basics. *Multilingual*, 22(5), 27.
- TERMCAT. Centre de Terminologia. Recuperat el 9 de febrer de 2021. <https://www.termcat.cat/ca>
- Trigo, E. S. (2005). Investigación traductológica en la traducción científica y técnica. *TRANS. Revista de Traductología*, (9), 131-148.
- Valero-Garcés, C., i Tan, Y. (2020). Análisis de las actitudes de estudiantes de traducción hacia las herramientas TAO. El punto de vista de los estudiantes de chino-español. *CLINA: Revista Interdisciplinaria de Traducción, Interpretación y Comunicación Intercultural*, 6(1), 69-88. <https://doi.org/10.14201/clina2020616988>

8 ANNEXOS

8.1 TEXT ORIGEN

INTRODUCTION

The World Health Organization (WHO) has identified positive mental health as “a state of well-being, both emotional and psychological, where the individual recognizes his or her potentials, adapts to the natural pressures of life, leads productive and supportive work and meets the demands of daily life” [1]. Good mental health is not only the non-occurrence of mental disorders but also includes active behaviors such as taking steps to maintain overall health and working well within the community. The WHO has outlined an Action Plan for Mental Health for the period 2013–2020; the goal of which was to support more evidence-based work to improve mental health on a global basis [1]. Anxiety is a “psychological and physiological state characterized by cognitive, physical, emotional and behavioral components.” This state is usually disruptive and tends to promote efforts to reduce the source of anxiety, and thus can distract an individual from positive goal seeking and betterment of one’s life and that of others. Depression is a common serious medical condition that negatively disturbs one’s feelings, thoughts, and behaviors. Similar to the effects of anxiety, depression can cause various emotional and physical disturbances which ultimately reduce a person’s ability to work and manage his/her home life functionally [2].

College students are “a special group of people who are having a critical transition period from adolescence to adulthood which can be one of the most stressful times in a person’s life” [3]. Mental health issues are a growing concern among university campuses. The most common mental health complaints among university students are anxiety and depression [4, 5]. It has been found that depressive symptoms adversely impact the academic performance of students who are affected, thus setting into motion an internal chain of causation with negative consequences for the student’s self-esteem, coping skills, and ultimately increasing their vulnerability to additional psychological health problems. In at least two studies, female students have been shown to exhibit poor mental health status when compared to male students, were more likely to be depressed, and more likely to experience anxiety during their university years [6, 7].

Reviews of various surveys have concluded that physical inactivity is the number one public health concern of the twenty-first century [8]. The association of physical activity with

mental health has been established in many studies, with further evidence showing that physical activity can have beneficial effects on mental health status of adults [9, 10]. Considerable evidence supports the conclusion that physical activity is an important contributor to the reduction of mental disturbance, i.e., it can distract from negative rumination, can aid in the production of beneficial and mood-elevating neurotransmitters, and can, at least partially, reduce the severity of certain mental health disorders. Recent studies on physical activity's influence on depression and anxiety in nonclinical adult participants show that exercise and other physical activities can decrease symptoms of depression and anxiety [11–14].

Both sleep disturbances and mental health problems represent costly public health burdens, with effects that have an impact at the individual and community level [15, 16]. There is a growing amount of psychological and physiological evidence that sleep and mental health are closely associated, and indeed may have reciprocal and mutually facilitating effects [17]. Sleep disturbances have traditionally been seen as a result of mental health disorders. Although this is not controversial, current evidence also proposes that sleep problems or difficulties can contribute to the development of different mental health problems as well as to the maintenance of those already present [18, 19]. More specifically, a growing amount of evidence suggests that sleep disorders, which produce circadian rhythm disturbances, may be at the root of mood disturbances and depression, and that depressed mood may have further negative feedback effects, which can exacerbate the original sleep disturbance. This pathological cycle may, in turn, trigger the onset of a variety of additional mental health problems [20]. To the best of our knowledge, few studies have been conducted to investigate the association between physical activity, sleep quality, and mental health among Indian students. The present cross-sectional study aimed to investigate the association between physical activities and sleep quality with mental health among an Indian collegiate student population using self-reported questionnaires. The study hypothesized that there is a significant effect of physical activity and sleep quality on mental health among college students.

ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH

Table 2 shows associations between the predicted variables (anxiety and depression) and the predictor variables (physical activity level and sleep quality). The physical activity level was significantly and inversely associated with anxiety, $p < 0.05$. The odds of moderately

physically active students to have anxiety symptoms was (OR = 0.16; 95% CI, 0.10–0.24) when compared to students with low activity levels, i.e., the physically active students were 6.45 times less likely to have anxiety with every one unit increase in the physical activity score. The highly physically active students were found to be (OR = 0.10; 95% CI, 0.04–0.23), which means that more physically active students (or with high activity levels) were 10.42 times to have a low anxiety level for every one unit increase in the physical activity score when compared to the physically inactive students.

Furthermore, the physical activity level was significantly inversely associated with the depression, $p < 0.05$. The odds for moderately physically active students to have depressive symptoms was (OR = 0.11; 95% CI, 0.06–0.21), when compared to the inactive students, i.e., the moderately physically active students were 8.93 times more likely not to have depression with every one unit increase in the physical activity score. Among students who had high physical activity levels, the odds of having depressive symptoms was (OR = 0.10; 95% CI, 0.03–0.31) the same as the odds of having anxiety.

ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND MENTAL HEALTH

The findings showed that poor mental health, as measured by the presence of higher levels of anxiety and/or depressive symptoms, was associated with poor sleep quality. The overall association between the predicted variables (anxiety and depression) and the predictor variable (sleep quality) is shown in Table 2. Poor sleep quality was significantly positively associated with the anxiety and depression, $p < 0.05$. The odds for students who had a higher PSQI score, i.e., poorer sleep quality (high scores on the PSQI denote the greatest sleep dysfunction) were 1.39 times more likely to have anxiety (OR = 1.39; 95% CI, 1.28–1.50) than those with good sleep quality and 1.52 times more likely than those with good sleep quality to have depressive symptoms (OR = 1.52; 95% CI, 1.38–1.68) for every one unit increase in the total score of PSQI.

DISCUSSION

The WHO has concluded that mental health disorders account for approximately 15% of all diseases. This percentage equates to around 450 million people worldwide who are suffering from a mental disorder, a figure which may underestimate the prevalence in low and middle-income countries, where psychiatric or mental health services tend to be more limited.

Nevertheless, the effect of mental health problems on physical health and on basic needs such as sleep is being increasingly appreciated.

The use of college students as a study sample is particularly relevant for the larger issue of global public health, not merely because students represent a convenient target group for survey research, which is frequently carried out in university-based research installations, but also because depression and anxiety are among the most often encountered complaints from those who are facing the challenges of college and university life. Moreover, depression and anxiety symptoms are the most commonly reported difficulties among those who have been diagnosed with mental illness. The present investigators, therefore, believe that the choice of college students was appropriate in view of the broader generalizability of mental health issues that are experienced during the university-age years.

In the current study, the prevalence of anxiety was found to be higher than the reported prevalence of depression. These findings are consistent with those of other studies, a fact which is not surprising since college students share many of the vulnerabilities with the general population. MacKean found that university students have a higher risk for negative mental health consequences since they are exposed to two causes of stress accruing from their transitional status, i.e., “stress related to the transition from high school to university, and “stress related to the transition from adolescence to adulthood” [35].

Anxiety is the most frequently occurring mental health problem among college students, with around 12% of students having been shown to have an anxiety disorder [36]. Based on the Anxiety and Depression Association of America, anxiety-based conditions are widespread and represent one of the most commonly reported types of mental health disorders among university students. It has been demonstrated that of the 40 million Americans who have self-reported or have been diagnosed with anxiety; 75% stated that they experienced their first incident or event of anxiety at around 22 years of age. Another widespread mental health condition among students is depression, with prevalence rates among university students having been shown to be 7–9% [36, 37].

Our results are supported by other studies, which have shown that the anxiety level were higher among females than males [6, 38]. Our results are supported by one study conducted in India, which found the prevalence of depression to be slightly higher among males than females [39]. This was in contrast to the observations made in several studies where depression was found to be significantly higher among females than males [37, 40]. By

contrast, one study reported that depressive symptoms occurred more frequently among males, possibly due to the influence of certain external factors, such as anxiety arising from the need for timely employment to take up familial responsibilities, from the influence of substance abuse, or from peer group pressures [39]. A study by Verger et al. supports our results showing that the first-year students were at a higher risk of having mental health disorders [41]. This finding may have been due to reasons confirmed in other studies showing that younger students often have inefficient coping capabilities and an absence of independence or autonomy when compared to students in more advanced years of study. The greater prevalence of mental health symptoms shown by first-year students may have been affected by the college environment and the stresses linked to transitioning away from their families and friends, as well as the need to be self-sufficient and to carry out tasks and functions independently. Also, Eisenberg et al. reported that the incidence of depression and anxiety was 15.6% among undergraduate students and 13% among graduate students, a finding which is consistent with our own [6]. Nevertheless, further studies are needed to more broadly generalize our conclusions among Indian college students to other population groups.

Our findings are in line with those of Asztalos et al., who established that the association between physical activity and mental health were always positive, regardless of the intensity of activity [42]. Hence, all physical activity types were either positively associated with emotional well-being or inversely associated with psychological complaints such as depression and anxiety. In terms of the association between physical activity and mental health, current evidence suggests that physical activity can be used as an important intervention in the treatment of mental health disorders [10, 14]. Moreover, physical activity is an effective strategy to assist in reducing negative emotions and thus may represent a strategy for promoting better mental health among nonclinical groups [43]. A recent meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in nonclinical adults showed that physical activity moderately decreased depressive symptoms as well as anxiety to a lower but nevertheless significant extent [13]. Exercise has been found to achieve a greater reduction in depressive symptoms than no treatment, placebo, or other interventions such as meditation. Taken together these findings were interpreted to support the conclusion that “exercise is moderately more effective than a control intervention for reducing symptoms of depression” [12].

Earlier research has shown that sleep disturbance is related to poorer mental health results from childhood to adulthood (including more depression, anxiety, and aggression behaviors). The confirmed associations between sleep and mental health have been investigated among

adolescents and young adults. A study reported that about 67% of adolescents with several disturbances in sleep (such as trouble falling asleep, remaining asleep, and awakening early) were diagnosed as having a DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)-related anxiety or depressive condition. Poor sleep quality has been correlated with increased rates of rule-breaking behaviors, aggressive behaviors, depression, and anxiety [44]. Another paper has suggested that in university students in particular, night-time sleep difficulties are linked to depression, obsessive-compulsive behaviors, and psychological distress [45]. Additionally, a bidirectional association has been found between disturbances in sleep, anxiety, and depression, suggesting that each contributes to the development of the other [46].

There were certain shortcomings with the present study. First, a cross-sectional study limits the strength of relationships and does not assess cause and effect. This methodological concern limits the interpretation of the study's findings. Second, the questionnaires utilized self-reported symptoms but not symptoms that were clinically verified, thus affecting the validity of the variables of interest. Third, despite the substantial size of the sample, it may not have been sufficient to generalize the findings, especially to other populations.

The present study has demonstrated the interrelatedness of physical activity level, sleep quality, and mental health in college students from different educational levels, including students of both genders and in different types of residences. The findings suggest that college students may benefit from support systems for improving the mental status of the students improving coping skills.

CONCLUSIONS

There was a significant association between physical activity and sleep quality with mental health. Further studies are needed to clarify the causal relationships between physical activity levels, sleep quality, and mental health.

8.2 GLOSSARI

ENGLISH	CATALÀ	DEFINICIÓ	FONT
anxiety	ansietat	Resposta emocional complexa potencialment adaptativa caracteritzada per un estat d'hipervigilància, tensió, inseguretat extrema i inquietud com a conseqüència de la impressió d'una amenaça imminent.	Termcat
Anxiety and Depression Association of America	Associació dels EUA d'ansietat i depressió	Associació que treballa per a prevenir, tractar i curar els trastorns d'ansietat i depressió.	https://adaa.org/about-adaa
anxiety disorder	trastorn d'ansietat	Trastorn caracteritzat per respostes inadequades a la percepció d'amenaques internes o externes que es tradueixen en episodis persistents i recurrents d'ansietat.	Termcat
behavioral	conductual, comportamental	Relatiu o pertanyent al comportament.	Termcat
CI (confidence interval)	interval de confiança, IC	Interval calculat, per a una probabilitat donada, perquè el valor veritable d'una mesura hi estigui contingut.	Termcat

circadian rhythm disturbance	trastorn del ritme circadiari	Dissòmnia caracteritzada per la presència persistent o recurrent d'un patró de son desestructurat que obeeix a una mala sincronització entre el ritme circadiari endogen de son-vigília i les exigències exògenes d'espai i durada del son.	Termcat
cognitive	cognitiu	Relatiu o pertanyent a la cognició.	DIEC
complaint	trastorn	Acció de trastornar o de trastornar-se; l'efecte.	Termcat
contraindication	contraindicació	Indicació contrària a la donada anteriorment. Circumstància que impedeix l'administració d'un tractament o l'aplicació total o parcial d'una acció infermera determinada.	Termcat
cross-sectional study	estudi transversal, estudi de prevalença	Estudi observacional en què es mesuren les variables d'interès en un sol punt del temps.	Termcat
depression	depressiu, trastorn depressiu	Trastorn de l'estat d'ànim caracteritzat per una simptomatologia molt diversa, amb un afebliment o una disminució de les forces	Termcat

		anímiques, intel·lectuals i fins i tot físiques de l'individu, que inclou tristesa, davallada de l'autoestima, sentiments de desesperança i solitud.	
diagnose	diagnosticar	Fer el diagnòstic d'una malaltia.	Termcat
disruptive	disruptiu, -iva	Que produeix disrupció.	Termcat
distress	distrès, estrès negatiu	Estrès que té un efecte no beneficiós en la persona.	Termcat
disturbance	trastorn	Qualsevol alteració en sentit morbós.	Termcat
dysfunction	disfunció	Alteració o deficiència d'una funció orgànica.	DIEC
global health	salut mundial, salut global	Estat de salut poblacional influït per determinants de caràcter transnacional.	Termcat
health services	serveis sanitaris	Conjunt de prestacions que constitueixen l'oferta sanitària a la població coberta.	Termcat
incidence	incidència	Nombre de casos nous d'una malaltia determinada que apareixen en un grup o una població durant un període de temps concret.	Termcat
medical condition	afecció mèdica	Malaltia.	Termcat Dicciomed
mental disorder	trastorn mental	Alteració conductual, psíquica o mental que suposa canvis funcionals significatius en la vida	Termcat

		d'una persona i li provoca algun grau de patiment a ella o al seu entorn, la qual pot ser deguda a la interacció de factors biològics, psicològics i socials.	
mental health, psychological health	salut mental	Estat d'equilibri psíquic en què l'individu és capaç d'usar les seves habilitats cognitives i emocionals, viure en societat i satisfer adequadament les demandes de la vida quotidiana.	Termcat
mental illness	trastorn mental	Alteració conductual o psicològica que suposa canvis funcionals significatius en la vida de l'individu, i que pot ser deguda a causes biològiques, socials, psicològiques o genètiques.	Termcat
mental status	estat mental	Descripció o declaració exhaustiva de la capacitat intel·lectual, l'estat emocional i la salut mental general d'un pacient, basada en les observacions de l'examinador i en una entrevista dirigida; inclou l'avaluació de l'estat	Termcat Medical Dictionary - The Free Dictionary

		d'ànim, el comportament, l'orientació, el judici, la memòria, la capacitat per a resoldre problemes i el contacte amb la realitat.	
neurotransmitters	neurotransmissor	Denominació genèrica de les substàncies alliberades per la cèl·lula presinàptica a conseqüència d'una excitació neuronal que, a través de la sinapsi, estimula o inhibeix les neurones postsinàptiques.	Termcat
nonclinical	no clínic	Que no es basen en símptomes observables i diagnosticables d'una malaltia ni es caracteritzen per aquests.	Merriam Webster
obsessive-compulsive behavior	comportament obsessivocompulsiu	Trastorn d'ansietat caracteritzat per la presència d'obsessions i de compulsions.	Termcat
onset	Aparició, debut	Manifestació dels primers símptomes d'una malaltia, especialment crònica o de curs llarg.	Termcat
OR (odds ratio)	oportunitat relativa, OR	Quocient de dues oportunitats.	Termcat
pathological	patològic	Relatiu o pertanyent a la patologia.	DIEC
physical activity	activitat física	Activitat que comporta moviment corporal i una despesa energètica	Termcat

		suplementària, que generalment genera una millora de la salut i de la condició física.	
physiological	fisiològic	Relatiu o pertanyent a la fisiologia. Normal, no patològic.	DIEC
placebo	placebo	Substància considerada inerta, generalment lactosa, que s'utilitza en una experimentació patogenètica per a diferenciar l'efecte real d'un medicament de l'efecte degut a la suggerió i que, en un cas clínic, es prescriu amb una intenció terapèutica d'acord amb diferents indicacions.	Termcat
prevalence	prevalença	Proporció de persones afectades per una determinada malaltia o exposades a un determinat factor de risc en relació amb el nombre total d'habitants d'una àrea geogràfica o social durant un període de temps concret.	Termcat
PSQI (Pittsburgh Sleep Quality	PSQI (índex de qualitat del son de	L'Índex de Qualitat del Somni de Pittsburgh	Pubmed.gov

Index)	Pittsburgh)	(PSQI) és un qüestionari autoqualificat que avalua la qualitat i les alteracions del somni en un interval de temps d'1 mes. Dènou ítems individuals generen set puntuacions de "components": qualitat subjectiva del somni, latència del somni, duració del somni, eficiència habitual del somni, alteracions del somni, ús de medicació per a dormir i disfunció diürna.	
psychiatric	psiquiàtric	Relatiu o pertanyent a la psiquiatria.	DIEC
psychological	psicològic	Relatiu o pertanyent a la psicologia.	DIEC
public health	salut pública	Combinació de ciències, aptituds i creences que permeten organitzar i dirigir els esforços de la població amb la finalitat de prevenir o curar les malalties, prolongar la vida, fomentar i promoure el benestar físic i psíquic i obtenir un nivell òptim de salut. Conjunt d'accions col·lectives de la societat	Termcat

		que assegurin les condicions de salut de la població.	
risk	risc	Probabilitat que es pugui produir un esdeveniment desfavorable o un efecte advers.	Termcat
self-esteem	autoestima	Concepte que un individu té de si mateix i valor que s'atorga.	Termcat
self-report	autoavaluació	Tècnica que consisteix en la utilització de qüestionaris, escales de puntuació i altres mètodes que permeten a l'enquestat manifestar els seus sentiments, creences i intencions.	termcat
severity	gravetat	Qualitat de greu.	Termcat
sign	signe	Manifestació objectiva que evidencia l'existència d'una malaltia i que constitueix un factor de diagnòstic i de pronòstic.	Termcat
sleep apnea	apnea del son	Apnea consistent en un estat transitori de manca de control automàtic de la respiració, que es presenta preferentment mentre l'individu dorm.	Termcat
sleep disturbance, sleep disorder	trastorn del son	Trastorn dels patrons normals del son. Hi ha diversos trastorns del son	Cancer.gov

		que comprenen des de la dificultat per a quedar-se adormit, fins als malsons, el caminar adormit i l'apnea del son (problemes respiratoris que causen roncs forts). El son deficient potser també és producte de malalties com les del cor i els pulmons, o els trastorns nerviosos.	
stress	estrés	Estat de tensió mental o corporal provocat per un factor físic o emocional, capaç de generar una malaltia.	Termcat
symptom	síntoma	Manifestació subjectiva d'una malaltia o d'una fase d'una malaltia que és mesurable i perceptible pel pacient o els seus acompanyants.	Termcat
to the best of our knowledge	a parer nostre	Aquesta expressió se sol utilitzar en textos jurídics o jurats («según mi leal saber y entender»), però també la podem trobar de manera esporàdica en textos d'altres gèneres, aleshores «a parer nostre» seria una bona solució.	ProZ
treatment	tractament	Conjunt de mitjans higiènics, dietètics,	Termcat

		farmacològics i quirúrgics que es posen en pràctica per a guarir o alleujar una malaltia.	
WHO (World Health Organization)	OMS (Organització Mundial de la Salut)	Organisme de l'Organització de les Nacions Unides que té com a finalitat promoure i gestionar les polítiques de prevenció, promoció i intervenció en salut a escala mundial.	Termcat