

# Tradução e adaptação do Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ) em população universitária no Brasil

## RESUMO

**Juliana Gabriela Behrens Chaparro**

[julianachaparro0@gmail.com](mailto:julianachaparro0@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0003-3785-2912>  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

**Fernanda Catarina Kuhn Magalhães**

[fckmagalhaes@gmail.com](mailto:fckmagalhaes@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0002-6713-819X>  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

**Liliane Spencer Bittencourt Brochier**

[lilianesbrochier@gmail.com](mailto:lilianesbrochier@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0003-3794-6900>  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

**Fernanda Carlise Mattioni**

[nandacmattioni@gmail.com](mailto:nandacmattioni@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0003-3794-6900>  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

**Júnia Aparecida Laia da Mata**

[jumata.2905@gmail.com](mailto:jumata.2905@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0001-9062-8536>  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

**Ramona Fernanda Ceriotti Toassi**

[ramona.fernanda@ufrgs.br](mailto:ramona.fernanda@ufrgs.br)  
<http://orcid.org/0000-0003-4653-5732>  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

**Cristianne Maria Famer Rocha**

[cristianne@gmail.com](mailto:cristianne@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0003-3281-2911>  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

**Henrique da Silva Domingues**

[hda@ujaen.es](mailto:hda@ujaen.es)  
<http://orcid.org/0000-0001-7860-5622>  
Universidad de Jaén, Jaén, Andalucía, Espanha

**Introdução:** O estado de saúde e a qualidade de vida de cada indivíduo depende de fatores individuais, biológicos e culturais. Para avaliar a percepção dos indivíduos a respeito de sua saúde e qualidade de vida, é necessário ter instrumentos disponíveis, traduzidos e adaptados em língua portuguesa, e que sejam de fácil acesso. O objetivo dessa investigação foi traduzir, revisar e adaptar, junto a especialistas brasileiros, a versão em espanhol do Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ), validada junto à população juvenil e chamada de Cuestionario de Estilos de Vida Personal (PLQ-Jóvenes). **Desenvolvimento:** Foi realizada a tradução, revisão e adaptação transcultural do PLQ-Jovens, feita, respectivamente, por tradutores, revisores e especialistas. A tradução foi realizada por dois tradutores brasileiros, revisada por um profissional bilíngue (brasileiro, residente na Espanha) e validada por seis especialistas (pesquisadores que trabalham com estilos de vida e promoção da saúde) para avaliar a pertinência dos conceitos, termos e expressões utilizadas e emitir um julgamento sistematizado sobre adequação, pertinência e correção do instrumento. **Conclusões:** Se obteve um questionário traduzido para medir condutas em saúde entre os universitários. A etapa de tradução e validação dos instrumentos de pesquisa, como realizada aqui, é essencial para a adequação transcultural dos instrumentos para o uso futuro da pesquisa. Os contextos socioeconômico, cultural e político também precisam ser levados em conta na definição do que pode ser saudável em determinados grupos populacionais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Questionário de Estilo de Vida Pessoal. Estudos de validação. Promoção da Saúde. Saúde do Estudante. Adulto Jovem.

## INTRODUÇÃO

No campo da saúde, estudos sobre estilos de vida são majoritariamente conduzidos por pesquisadores do campo da Epidemiologia que, geralmente, reduzem o conceito a variáveis, com vistas a identificar comportamentos de risco para doença e proteção à saúde. A hegemonia desse enfoque favorece compreensões deterministas, fundadas em relações de causa e efeito, nas quais riscos de adoecer são associados preponderantemente às escolhas individuais, sustentando discursos centrados na culpabilidade individual (MADEIRA *et al.*, 2018). Um estilo de vida saudável é um fator importante para a promoção da saúde e para a prevenção de muitas doenças. A adolescência e a vida adulta jovem são tempos de mudanças importantes nos estilos de vida relacionados à saúde. Conforme apontado por Madureira *et al.* (2009), a entrada na universidade pode proporcionar novas relações sociais e o início de comportamentos, que podem determinar o estado de saúde atual e vindouro.

A promoção de saúde, ao trazer o conceito de determinação social, incluindo nele as questões biológicas, políticas, sociais, culturais e ambientais, nos processos de saúde-doença, desloca a responsabilização somente do indivíduo para ampliar a compreensão do que provoca saúde ou doença (BUSS; FILHO, 2007).

Dahlgren e Whitehead (1991) explicam o Modelo de Determinação Social da saúde, conhecido como Determinantes Sociais da Saúde (DSS), onde estão presentes desde os determinantes individuais, mais próximos aos indivíduos, até aqueles mais distantes, onde se encontram os macrodeterminantes. Nesse Modelo, a saúde de um indivíduo varia – ou é determinada – por suas características pessoais, como idade, o sexo e os fatores genéticos; assim como por outras questões como conhecimento/informações, renda, condições de trabalho, insegurança alimentar, educação, etc. E, apesar de determinadas doenças estarem relacionadas a questões genéticas (e, portanto, individuais), o estilo de vida adotado pela pessoa irá minimizar ou maximizar o acometimento de doenças.

Diante da importância da temática, existe uma escassez de instrumentos disponíveis para medir os estilos de vida relacionados à saúde de jovens, em particular. Podemos encontrar o Questionário Estilo de Vida Fantástico que foi desenvolvido por Wilson, Nielsen e Ciliska (1984) no Canadá, com o objetivo de que os médicos conhecessem melhor seus pacientes e seus estilos de vida. O nome “Fantástico” vem do acrônimo deste, em que cada letra representa nomes em inglês das nove categorias: F (Family and friends/família e amigos); A (Activity/atividade física); N (Nutrition/nutrição); T (Tobacco & toxics/cigarro e drogas); A (Alcohol/álcool); S (Sleep, seatbelts, stress, safe sex/sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro); T (Type of behavior/tipo de comportamento); I (Insight/introspecção); e, C (Career/trabalho). O questionário é composto por 25 perguntas divididas nessas nove categorias.

Em 1998, a Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu o World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-100) (GROUP, 1998) – conhecido no Brasil como Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida - (FLECK, 2000),

composto de cem questões para avaliar a qualidade de vida a partir de um enfoque transcultural. As questões são divididas em seis domínios: físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais. Cada domínio é dividido em 24 facetas, e cada uma delas possui quatro perguntas. Além disso, há uma 25ª faceta que contém perguntas gerais (FLECK, 2000). A partir desse questionário, com o objetivo de obter um instrumento mais ágil de aplicação, foi desenvolvido o WHOQOL-Bref, um modelo reduzido do WHOQOL-100 que possui 26 questões no total, divididas nos domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (FLECK, 2000).

Outro instrumento disponível para avaliar/medir a qualidade de vida, é o Personal Life Style Questionnaire (PLQ), desenvolvido por Brow et al. (1983), nos Estados Unidos da América. O PLQ é útil para analisar os estilos de vida, pois avalia práticas de saúde relevantes para a maioria das pessoas. Ele permite fazer uma avaliação das práticas de saúde e objetiva avaliar a capacidade das pessoas de adotar comportamentos de saúde positivos (MAHON; YARCHESKI; YARCHESKI, 2002). Ele foi utilizado primeiro em uma população adulta (BROW, 1983) e, mais tarde, com adolescentes (MAHON; YARCHESKI; YARCHESKI, 2002; MAHON; YARCHESKI; YARCHESKI, 2003). Ademais, o questionário PLQ tem sido usado em estudos para a medição dos estilos de vida (ATKINS, 2017; TRANKLE; HAW, 2009; YARCHESKI *et al.*, 2004). Na Espanha, foi traduzido, adaptado e validado para população juvenil em 2021 (DOMINGUES *et al.*, 2022). No Brasil, ou em língua portuguesa, ainda não existe uma versão validada.

Para avaliar a percepção dos universitários brasileiros a respeito de sua saúde e qualidade de vida, é necessário ter ferramentas disponíveis, traduzidas, adaptadas e validadas em língua portuguesa, e que sejam acessíveis. Em particular, em relação à população jovem e/ou universitária, produzir conhecimento sobre estilos de vida é uma necessidade e depende de instrumentos confiáveis e válidos para mensurar as práticas de saúde adotadas. Sobretudo se considerarmos que o período da graduação é cercado por novidades, incertezas, expectativas e medos. E ingressar na universidade pode representar, ao mesmo tempo, uma conquista e uma excitação, pois trata-se de um lugar novo, com novas pessoas, experiências e aprendizados. Por outro lado, um conjunto de medos pode assombrar os universitários, tais como: medo de não alcançar os resultados esperados, medo da reprovação, medo de não conseguir uma colocação no mercado de trabalho, medo de não ser/se tornar suficientemente competente para o exercício da profissão que escolheu (ou em que se formou). As vivências na universidade certamente produzem amadurecimento e crescimento, que também permitirão reforçar os estilos de vida trazidos de casa ou abandoná-los em prol das novidades vividas.

Cada universitário (a) traz histórias (e estilos) de vida diferentes. Há aqueles/as recém-saídos do ensino médio, os que já concluíram outras graduações, os que ainda não completaram a maioria e os que já estão aposentados, entre outras possibilidades. A qualidade e a quantidade de experiências que cada um (a) se disporá a vivenciar, provavelmente influenciará nos estilos de vida adotados, durante o período de formação, por cada um(a) deles(as) (SILVA, 2016).

Face ao exposto, objetivamos, neste artigo, traduzir, revisar e adaptar, junto a especialistas brasileiros, a versão em espanhol do Personal Life Style Questionnaire (PLQ), validada junto à população juvenil espanhola e chamada de Cuestionario de Estilos de Vida Personal (PLQ-Jóvenes).

## **DESENVOLVIMENTO**

O processo de tradução e adaptação transcultural do PLQ-Jóvenes, no Brasil, envolveu diferentes estratégias de coleta de dados. Por se tratar de uma operação complexa, devido às diferenças culturais e linguísticas, além daquelas de cunho técnico-científico (relativas aos conceitos de estilo de vida e promoção da saúde utilizados em diferentes países), o processo foi realizado em três etapas: tradução, revisão e adaptação, a partir do consenso de especialistas, tal como descrito a seguir:

1) a tradução do PLQ-Jóvenes, para a língua portuguesa, ocorreu a partir da versão já validada em espanhol. Nessa etapa (realizada em junho de 2022), dois tradutores, cuja língua materna é a língua portuguesa do Brasil, traduziram independentemente o PLQ-Jóvenes, a fim de observarmos, a posteriori, possíveis discrepâncias. Os dois tradutores produziram um relatório, com comentários sobre as palavras ou frases que tiveram dúvidas. As duas traduções foram comparadas, nessa fase, pela equipe da pesquisa, para decidir as melhores opções diante de possíveis divergências;

2) a revisão da tradução foi realizada, em julho de 2022, por um terceiro profissional bilíngue (brasileiro, residente na Espanha), com domínio da cultura e da língua portuguesa do Brasil, assim como da cultura e da língua espanholas, para dirimir as divergências encontradas pela equipe de pesquisa. Foi produzido, nessa fase, uma versão original do questionário, em língua portuguesa, que foi submetida aos especialistas, na fase seguinte;

3) o instrumento traduzido e revisado passou por um processo de adaptação por consenso de especialistas (pesquisadores que trabalham com estilos de vida e promoção da saúde) para avaliar a pertinência dos conceitos, termos, expressões utilizadas e emitir um julgamento sistematizado sobre adequação, pertinência e correção do instrumento traduzido. Para tanto, o questionário traduzido e revisado (produto das etapas 1 e 2) foi enviado a dez pesquisadores reconhecidos, entre julho e agosto de 2022, do campo da promoção da saúde no Brasil. O instrumento foi disponibilizado eletronicamente, em formulário online (via Google Forms®) e, para cada questão, foi disponibilizado um espaço para manifestação de discordâncias/incompreensões/sugestões, a respeito das questões propostas. Para esta fase da pesquisa, foi indicada a necessidade de participação de, no mínimo, cinco (5) participantes. Os critérios de inclusão para definição do grupo de especialistas foram: ser professor e/ou pesquisador da área de promoção da saúde, há mais de cinco anos, e ter idade igual ou superior a 18 anos.

Os envolvidos na terceira fase da pesquisa foram convidados por email, juntamente com o envio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o link para acesso ao instrumento eletrônico.

Em relação aos aspectos éticos, o projeto foi submetido à Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, e ao Comitê de Ética em Pesquisa da mesma Universidade, tendo sido aprovado pelo parecer consubstanciado nº 58130522.0.0000.5347.

### **SOBRE O QUESTIONÁRIO DE ESTILOS DE VIDA (PLQ)**

O PLQ é um questionário autoaplicável que foi desenvolvido, inicialmente, em inglês, por Brown *et al.* (1983), que buscou relacionar atividades das áreas e comportamentos em saúde com a promoção da saúde. Conforme descrito pelos autores, a versão original deste questionário tem 24 questões (sendo uma exclusiva para a população feminina, relativa à realização frequente de exames ginecológicos) relacionadas a ações de promoção da saúde, divididas em seis subcategorias: nutrição, exercício, lazer, segurança, uso de substâncias e promoção da saúde.

O PLQ foi validado junto à população jovem universitária da Espanha por Domingues *et al.* (2022), resultando no PLQ-Jóvenes, que possui 28 perguntas (mantendo uma exclusiva à população feminina). Na versão em espanhol, segundo os autores, foram realizadas adaptações culturais em algumas questões, com o objetivo de melhorar sua compreensão para a população espanhola. Foram incluídos também, por conveniência, algumas questões: 17 (relativa ao consumo de álcool), 26 (uso de capacete), 27 (relações sexuais) e 28 (consumo de drogas ilegais).

As perguntas estão divididas em cinco categorias, a saber: condutas saudáveis de atividade física; condutas relacionadas com consumo de álcool e segurança; condutas saudáveis de descanso e bem-estar; condutas de prevenção e promoção da saúde; e aquelas relacionadas com o consumo de outras substâncias. Por meio delas, busca-se identificar as condutas relativas à saúde dos jovens, considerando seu contexto cultural, tendo como uma de suas características a aplicação rápida e fácil (DOMINGUES *et al.*, 2022).

O instrumento, traduzido e revisado (etapas 1 e 2), foi denominado, no idioma português, como: Questionário de Estilos de Vida em Universitários (PLQ-Universitários), pois pretendemos, no futuro, validá-lo junto a este grupo populacional. A seguir, apresentamos o quadro 1 que contém as 28 questões propostas para o PLQ-Universitários, que foram submetidas aos especialistas para correções/sugestões ou adequações.

**Quadro 1** - Questionário de Estilos de Vida em Universitários (PLQ-Universitários) submetido aos especialistas para correções/sugestões ou adequações.

1. Consulta com um profissional da saúde para fazer um check-up pelo menos uma vez ao ano.
2. Sai com seus amigos.
3. Mantém um horário semelhante para suas refeições todos os dias.
4. Usa o cinto de segurança quando viaja de carro.
5. Come diariamente alimentos de todos os grupos de alimentos (carne ou peixe, leite ou derivados, pães, massas ou cereais; frutas ou verduras).
6. Conversa sobre suas preocupações com outra pessoa.
7. Dirige depois de ter ingerido duas ou mais doses de bebidas alcoólicas (uma latinha de cerveja ou chope de 350 ml, uma taça de vinho de 90 ml, uma dose de destilado de 30 ml) ou viaja com motoristas que ingeriram tal quantidade.
8. Atualiza os números de emergência que você salva no seu celular (Polícia Militar, SAMU, Corpo de Bombeiros).
9. Dorme, pelo menos, sete horas diárias.
10. Realiza um programa de exercícios físicos planejados.
11. Sobe, pelo menos, cinco lances de escada ou caminha 3 km todos os dias.
12. Dirige dentro dos limites de velocidade estabelecidos ou viaja com motoristas que respeitam esses limites de velocidade.
13. Fuma, pelo menos, um cigarro por dia.
14. Adiciona sal à comida após o preparo.
15. Usa pelo menos 15 minutos por dia para relaxar.
16. Bebe pelo menos duas bebidas alcoólicas por dia (cerveja, vinho ou bebida mista, como samba, caipirinha).
17. Pelo menos um dia por semana bebe quatro ou mais bebidas alcoólicas (cerveja, vinho ou bebida mista, como samba, caipirinha).
18. Pratica esportes, corre ou participa de qualquer outra atividade física pelo menos três vezes por semana.
19. Dedicar tempo para si mesmo.
20. Consome pelo menos três bebidas com cafeína por dia (chá, café, refrigerantes, etc.).
21. Fuma na cama.
22. Realiza revisão com dentista pelo menos uma vez por ano.
23. Realiza exames ginecológicos regulares. (Somente mulheres).
24. Mantém-se dentro dos limites de peso desejáveis, evitando tanto o excesso de peso ou estar abaixo do peso.
25. Evita bebidas alcoólicas ao consumir medicamentos.
26. Usa capacete quando anda de moto.
27. Usa preservativo em suas relações sexuais.
28. Consome baseados, pílulas, cocaína ou qualquer outro tipo de droga.

**Fonte:** Elaborado pelos autores.

## RESULTADOS

Os resultados da terceira etapa da pesquisa serão apresentados aqui. As 28 questões acima foram enviadas aos especialistas através de um instrumento online em que cada especialista poderia se manifestar a respeito de cada uma

das questões propostas, com sugestões, correções, comentários ou solicitação de adequações, em espaço apropriado. Foi disponibilizada também a possibilidade de inclusão de alguma questão que julgasse importante constar no questionário.

O instrumento online foi enviado a dez especialistas, mas apenas seis enviaram sugestões ou comentários às questões propostas. Apresentamos abaixo uma síntese daquelas questões que receberam sugestões e/ou comentários (Tabela 1).

**Tabela 1** - Síntese das sugestões ou comentários enviados pelos especialistas

Questões	Sugestão/Comentários dos especialistas
Consulta com um profissional da saúde para fazer um check-up pelo menos uma vez ao ano.	Tem no mínimo uma consulta por ano com profissional da saúde para fazer acompanhamento de rotina. (Especialista 1)
	De acordo com os protocolos do MS, não há indicação para a realização de um “check-up” anualmente, para a população jovem/adulta. Talvez pudesse ser revisto o termo “check-up” e substituído por “cuidados de saúde” e o termo “anualmente” substituído por “sistematicamente” ou “periodicamente”. (Especialista 5)
	Consulta um profissional de saúde para fazer exames preventivos e cuidar da sua saúde com qual frequência? (Especialista 6)
2. Sai com seus amigos.	Sim. Achei estranha essa pergunta, poderia ser mais precisa. (Especialista 2)
	Substituir a palavra amigos por amigos (as). (Especialista 3)
	Costuma sair com seus amigos? (Especialista 6)
3. Mantém um horário semelhante para suas refeições todos os dias.	Mantém todos os dias horários regulares para realizar suas refeições. (Especialista 1)
	Suas refeições são feitas nos mesmos horários todos os dias? (Especialista 6)
4. Usa o cinto de segurança quando viaja de carro.	Dúvida: sempre que anda de carro ou somente quando viaja. (Especialista 1)
	Quando você viaja/anda de carro costuma usar o cinto de segurança? (Especialista 6)
5. Come diariamente alimentos de todos os grupos de alimentos (carne ou peixe, leite ou derivados, pães, massas ou cereais; frutas ou	Sugestão: come diariamente nas refeições todos os grupos de alimentos. (Especialista 1)
	Tem um ponto e vírgula entre cereais

verduras).	e frutas. Melhor padronizar, colocar vírgula ou ponto e vírgula em todos (Especialista 3)
	Na sua alimentação diária, estão incluídos alimentos de todos os grupos (carne ou peixe, leite ou derivados, pães, massas ou cereais; frutas ou verduras). (Especialista 6)
7. Dirige depois de ter ingerido duas ou mais doses de bebidas alcoólicas (uma latinha de cerveja ou chope de 350 ml, uma taça de vinho de 90 ml, uma dose de destilado de 30 ml) ou viaja com motoristas que ingeriram tal quantidade.	Sugiro colocar a parte entre parênteses como uma observação ao final, para ficar mais objetiva: 7. Dirige depois de ter ingerido duas ou mais doses de bebidas alcoólicas ou viaja com motoristas que ingeriram essa quantidade. Obs.: uma dose = 1 lata de cerveja ou 1 chope de 350 ml ou 1 taça de vinho de 90 ml ou 30 ml de destilado. (Especialista 3)
8. Atualiza os números de emergência que você salva no seu celular (Polícia Militar, SAMU, Corpo de Bombeiros).	Dúvida- qual o significado de “atualiza”, porque esses números são antigos (Especialista 1)
	Não faz muito sentido atualizar estes números, já que eles se mantêm os mesmos há muitos anos, independente do lugar que a pessoa está no Brasil (SAMU 192, Bombeiros 193, Polícia Militar 190). Faria sentido perguntar: Tem salvo no seu celular os números de emergência que você salva no seu celular (Polícia Militar, SAMU, Bombeiros). (Especialista 3)
10. Realiza um programa de exercícios físicos planejados.	A palavra programa e planejados para mim são muito semelhantes (se é um programa, é planejado). Eu suprimiria uma destas palavras. (Especialista 3)
13. Fuma, pelo menos, um cigarro por dia.	Não fumo. Acho que deveria perguntar primeiro, se a pessoa fuma. Porque se não fumar, as perguntas 13 e 21, não se aplicam (Especialista 2)
18. Pratica esporte, corre ou participa de qualquer outra atividade física pelo menos três vezes por semana.	Aqui faz diferença se estes exercícios são ou não planejados? Porque, se fizer, acho importante acrescentar a informação na pergunta. (Especialista 3)
19. Dedicar tempo para si mesmo.	Considerando qual período (dentro do mesmo dia? Em uma semana? Em um mês?)? (Especialista 3)
22. Realiza revisão com dentista pelo menos uma vez por ano.	Com que frequência costuma ir ao dentista? (Especialista 6)
23. Realiza exames ginecológicos	Com que frequência costuma realizar

regulares. (somente mulheres).	exames ginecológicos. (Especialista 6)
24. Mantém-se dentro dos limites de peso desejáveis, evitando tanto o excesso de peso ou estar abaixo do peso.	Acho que o “tanto” pede o “quanto” na frase e não o “ ou”, assim: "Mantém-se dentro dos limites de peso desejáveis, evitando tanto o excesso de peso QUANTO o baixo peso". (Especialista 3)
25. Evita bebidas alcoólicas ao consumir medicamentos.	Sugiro nova redação para facilitar a compreensão: "Evita bebidas alcoólicas QUANDO USA medicamentos". (Especialista 3)
	Consumo álcool, mas não regularmente. Penso que nessa questão, seria interessante esclarecer a periodicidade. (Especialista 2)
28. Consume baseados, pílulas, cocaína ou qualquer outro tipo de droga.	Trocaria a palavra “consome” por “USA”. Trocaria o termo “baseados” por MACONHA. Baseado é apenas um dos termos utilizados para o consumo de maconha no Brasil e os termos podem variar conforme o lugar/região do país (bagulho, back/beque, erva, etc). Além disso, a maconha pode ser consumida de outras formas que não sejam ‘baseado’, como por exemplo, biscoitos e comidas. “Pílula” para mim também não está claro (na primeira leitura, pensei em pílula anticoncepcional, por exemplo). Melhor seria incluir o tipo de droga que os pesquisadores se referem (anfetamina? LSD? ecstasy? anabolizantes? morfina?). Outra sugestão: explicitar se está incluído nesta pergunta as drogas legalizadas no Brasil (como álcool, fumo e medicações), para que não haja interpretações distintas (eu, por exemplo, consideraria o meu consumo de álcool, se eu lesse esta pergunta). (Especialista 3)
Outras sugestões/comentários/correções a respeito do questionário traduzido, inclusive a inclusão de alguma questão que julgue importante incluir no questionário:	Eu separaria maconha da lista de drogas sintéticas ou nomearia cada substância sem finalizar usando a palavra droga porque acredito que isso seja um modo de criminalizar a maconha e/ou silenciar as importantes discussões e reflexões políticas, científicas e culturais em relação ao seu cultivo e uso. (Especialista 6)

	<p>Ajudaria, para pensar na forma da pergunta, saber como serão as opções de resposta (sim-não, frequência, etc).</p> <p>Colocar em sequência as perguntas que são semelhantes (abordam temas em comum), para ficar mais fluido. Por ex.: fazer primeiro perguntas relacionadas ao consumo de bebidas no trânsito, depois perguntas que envolvam exercícios, depois perguntas sobre medicamentos e saúde. (Especialista 3)</p>
	<p>Talvez as perguntas pudessem ser agrupadas por tema, para não ficar alternando... não sei se é possível incluir perguntas em se tratando de uma escala já construída, mas uma pergunta interessante seria sobre o uso de psicofármacos (poderia ser junto ao uso de drogas). Outra pergunta, seria sobre o uso/realização de práticas integrativas e complementares... (Especialista 5)</p>
	<p>Senti falta do pronome de tratamento “você” no início das questões, talvez porque esteja faltando uma introdução ou apresentação do questionário para as pessoas que irão responde-lo. Algo como "Em relação às questões abaixo, como você poderia descrever a sua experiência/hábitos/costumes..." (Especialista 6)</p>

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

A partir do recebimento, pela equipe de pesquisa, das propostas e sugestões enviadas pelos (as) especialistas, o grupo se reuniu para tomar decisões, considerando a impossibilidade de alterar demasiado o questionário em suas versões já validadas (em inglês e em espanhol) e a estrutura das respostas (escala de valores, com “nunca”, “às vezes”, “frequentemente” e “sempre”) esperadas. Abaixo, na Tabela 2, apresentamos a questão inicial, as sugestões de adequações, feitas pelos (as) especialistas, e a versão final de cada questão.

**Tabela 2** - Questão inicial, sugestões de adequações e versão final das questões

Questão inicialmente proposta	Análise realizada, pela equipe de pesquisa, a partir das sugestões/comentários feitos	Versão final da questão
-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

1. Consulta com um profissional da saúde para fazer um check-up pelo menos uma vez ao ano.	Foi sugerida adequação considerando o público jovem, pois não é costume nem protocolo, no Brasil, realizar exames ou consultar um médico anualmente. A questão foi alterada (substituímos “check up” e incluímos regularmente) para melhor entendimento.	1. Consulta com um profissional da saúde para fazer acompanhamento de rotina regularmente.
2. Sai com seus amigos.	Foi sugerida a flexão de gênero (os/as) para ser mais inclusiva.	2. Sai com amigos(as).
3. Mantém um horário semelhante para suas refeições todos os dias.	Foi sugerida a troca de “semelhante” por “regular”.	3. Mantém um horário regular para suas refeições todos os dias.
4. Usa o cinto de segurança quando viaja de carro.	Foi questionado se usa o cinto de segurança “apenas” quando viaja. A questão foi reformulada para tirar a impressão errônea.	4. Usa o cinto de segurança sempre que anda de carro.
5. Come diariamente alimentos de todos os grupos de alimentos (carne ou peixe, leite ou derivados, pães, massas ou cereais; frutas ou verduras).	Foram feitas sugestões para melhor redação da questão.	5. Na sua alimentação diária, estão incluídos alimentos de todos os grupos (carne ou peixe, leite ou derivados, pães, massas ou cereais, frutas ou verduras).
7. Dirige depois de ter ingerido duas ou mais doses de bebidas alcoólicas (uma latinha de cerveja ou chope de 350 ml, uma taça de vinho de 90 ml, uma dose de destilado de 30 ml) ou viaja com motoristas que ingeriram tal quantidade.	Foi feita uma sugestão de redação que, de acordo com a análise do grupo de pesquisa, dificultava a compreensão na leitura. Foram feitas pequenas alterações na questão.	7. Dirige depois de ter ingerido duas ou mais doses de bebidas alcoólicas (uma latinha de cerveja ou chope de 350 ml, uma taça de vinho de 90 ml, uma dose de destilado de 30 ml) ou viaja com motoristas que ingeriram tais quantidades de álcool.
8. Atualiza os números de emergência que você salva no seu celular (Polícia Militar, SAMU, Corpo de Bombeiros).	Os especialistas questionaram o verbo “atualiza”, considerando que os números são sempre os mesmos, no Brasil. Ao invés de atualizar, o grupo de pesquisa decidiu questionar se costuma salvar tais números.	8. Costuma salvar os números de emergência no seu celular (Polícia Militar, SAMU, Corpo de Bombeiros).
10. Realiza um	Foi sugerida a supressão de	10. Realiza

programa de exercícios físicos planejados.	“programa” ou “planejados”, considerando a sua redundância.	exercícios físicos de forma planejada.
13. Fuma, pelo menos, um cigarro por dia.	Foi questionado, caso a pessoa não fume, como iria responder esta questão. No entanto, o questionário permite que seja respondido “nunca”. A questão não foi alterada.	(A questão foi mantida igual)
18. Pratica esporte, corre ou participa de qualquer outra atividade física pelo menos três vezes por semana.	Foi questionado, por um especialista, se os exercícios eram planejados ou não. Considerando o proposto no PLQ (versão em inglês e espanhol), a equipe de pesquisa julgou que não caberia incluir esta informação e a questão não foi alterada.	(A questão foi mantida igual)
19. Dedicar tempo para si mesmo.	Foi questionada a frequência com que dedica o tempo, mas considerando o proposto no PLQ (versão em inglês e espanhol), a equipe de pesquisa julgou que não caberia incluir esta informação e a questão não foi alterada.	(A questão foi mantida igual)
22. Realiza revisão com dentista pelo menos uma vez por ano.	Ao invés de indicar a frequência anual, foi sugerida a frequência regular.	22. Realiza revisão com dentista regularmente.
23. Realiza exames ginecológicos regulares. (somente mulheres).	Foi sugerida questionar a frequência da realização dos exames, mas considerando o proposto no PLQ (versão em inglês e espanhol), a equipe de pesquisa julgou que não caberia incluir esta informação e a questão não foi alterada.	(A questão foi mantida igual)
24. Mantém-se dentro dos limites de peso desejáveis, evitando tanto o excesso de peso ou estar abaixo do peso.	Foi sugerida nova redação da questão: inclusão de “quanto” para ter simetria com “tanto”.	24. Mantém-se dentro dos limites de peso desejáveis, evitando tanto o excesso de peso quanto estar abaixo do peso.
25. Evita bebidas alcoólicas ao consumir medicamentos.	Foi sugerida nova redação para adequação gramatical e melhor compreensão.	25. Evita bebidas alcoólicas quando usa medicamentos.

28. Consume baseados, pílulas, cocaína ou qualquer outro tipo de droga.	Foram feitas considerações bastante interessantes a respeito dessa questão que serão melhor discutidas a seguir.	28. Consume maconha, cocaína ou qualquer outro tipo de droga ilícita.
-------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

**Fonte:** Elaborada pelos autores.

Ao total foram adaptadas 16 questões par a versão final do questionário PLQ-Universitários, o que representa 57% do total do instrumento. Para as demais questões do PLQ-Universitários (6, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 26 e 27), não foram feitas sugestões ou comentários pelos (as) especialistas. Dessa forma, foram mantidas tal como propostas na segunda etapa da pesquisa.

Ao final do instrumento online, foi dado um espaço para sugestões, em que os(as) especialistas poderiam ainda se manifestar. Foi sugerido, por exemplo, apresentar as questões em formato de pergunta (esta sugestão foi recorrente) ou alterar a ordem das questões (aproximar temas em comum), assim como incluir “você” no início das questões. Foi sugerida também a inclusão de duas questões: uma sobre o uso de psicofármacos (que a equipe de pesquisa julgou que se sobreporia à questão 28) e outra, muito específica, relacionada ao uso de Práticas Integrativas e Complementares (PICS). Por ser um tema relativamente recente no Brasil e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (BRASIL, 2006) ser ainda pouco conhecida pela população em geral, para além dos trabalhadores da área da saúde, a equipe julgou que a inclusão de uma pergunta sobre um tema tão específico, para uma população jovem e universitária, poderia trazer mais vieses do que propriamente uma informação fidedigna a respeito do uso de tais Práticas. Em relação às sugestões apresentadas, elas não foram acatadas pois alterariam de forma estrutural o instrumento de coleta de dados original. Por fim, foi sugerido incluir uma introdução ao questionário, que também não foi acolhida, pois ele já o tem. Nesse sentido, talvez devesse ter sido disponibilizado aos especialistas, na íntegra, o PLQ-Universitários para que entendessem melhor como ele está organizado e será respondido.

Duas questões, em particular, merecem ser melhor comentadas, considerando a necessária adequação do questionário à realidade brasileira. A primeira (nº 1) diz respeito à necessidade de se realizar consulta, pelo menos uma vez ao ano, com profissional de saúde para fazer um check-up (ou um exame geral e completo). Ela busca compreender qual a frequência com que o estudante universitário (provável jovem ou adulto) realiza um check-up, e foi sugerido, por um dos especialistas, que fosse modificada para “consulta com um profissional de saúde para fazer acompanhamento de rotina regularmente”. Esta questão foi modificada, de acordo com a sugestão, pois, no Brasil, não há indicação para que sejam feitos exames anuais ou semestrais em população jovem e/ou adulta (PALOMBINI *et al.*, 1996).

Todavia, ressalta-se que a população jovem e adulta jovem não tem acesso fácil a serviços de saúde e poucas são as ações voltadas a este público, caracterizando-se como um grupo social plural e novo (ROSA *et al.*, 2021). Pessoas entre 15 e 29 anos são classificados como jovens (SILVA; SILVA, 2011). Dentre estes, no Brasil, muitos são desfavorecidos economicamente, com limitado acesso aos direitos

sociais. Além disso, não são comuns iniciativas ou políticas públicas voltadas para esse público, principalmente para a garantia do direito à saúde.

De acordo com as Diretrizes Nacionais para a Atenção Integral à Saúde de Adolescentes e Jovens na Promoção, Proteção e Recuperação da Saúde (BRASIL, 2010), as dificuldades do acesso à saúde se somam àquelas de acesso à educação, ao desemprego, às profundas desigualdades sociais, ao ambiente degradado, à alta prevalência das infecções sexualmente transmissíveis, ao adoecimento e morte por violência, entre outras.

Além disso, diante dos agravos contemporâneos, como por exemplo a covid-19, as pessoas, independentemente da idade, têm sofrido impactos na sua qualidade de vida. O isolamento social, o distanciamento físico e a mudança nos estilos de vida, desencadeados pela pandemia, certamente afetaram a saúde de jovens e adultos jovens e, por isso, é emergente abordar os indivíduos que se encontram nessas fases do ciclo vital.

Em relação à questão 28, relativa ao consumo de “baseados, pílulas, cocaína ou qualquer outro tipo de droga”, a partir da sugestão recebida, foi trocada a palavra “baseado” por “maconha”, considerando que “baseado” é apenas um dos termos utilizados, no Brasil, para se referir à maconha, podendo variar de acordo com a região do país (como por exemplo: “beck”, erva, “bagulho”, etc). Além disso, a maconha pode ser consumida de outras formas, principalmente quando diz respeito a tratamentos médicos (MOTTA, 2021).

A Cannabis sativa, conhecida por vários nomes populares – entre eles, “maconha”, tem vários efeitos benéficos documentados, principalmente em casos de epilepsia, ansiedade, mal de Parkinson e Alzheimer. No Brasil, cada vez mais especialistas tentam provar as propriedades terapêuticas dela em tratamentos médicos e, recentemente, a Comissão Especial da Câmara dos Deputados Federais aprovou parecer favorável à legalização do cultivo no Brasil, exclusivamente para fins medicinais/terapêuticos, veterinários, científicos e industriais (BRASIL, 2021).

Por fim, embora os questionamentos apontados pelas especialistas sobre o uso ou consumo de “drogas” lícitas e ilícitas sejam pertinentes, ela não foi substantivamente alterada, por se tratar da tradução e validação de um instrumento construído e já validado em outros idiomas.

## DISCUSSÃO

A presente pesquisa alcançou o objetivo proposto de traduzir, revisar e adaptar o Cuestionario de Estilos de Vida Personal (PLQ-Jóvenes), resultando na versão brasileira do instrumento intitulado Questionário de Estilos de Vida em Universitários (PLQ-Universitários). O instrumento PLQ-Universitários foi modificado e validado na população universitária de língua portuguesa para o presente estudo. Atualmente o PLQ possui validações em populações adultas e adolescentes nos Estados Unidos (BROW, 1983; MAHON; YARCHESKI; YARCHESKI, 2002; MAHON; YARCHESKI; YARCHESKI, 2003) e em população universitária espanhola (DOMINGUES *et al.*, 2022). Esta nova versão, assim como suas validações anteriores, é útil para identificar comportamentos e avaliar os estilos

de vida relacionado à saúde dos universitários e bem como, determinar a frequência de exposição a comportamentos relacionados à nutrição, exercício, lazer, segurança, uso de substâncias e promoção da saúde.

A revisão, tradução e adaptação de um instrumento não acontece sem dificuldades porque é fundamental que o mesmo tenha aplicabilidade em relação aos participantes da pesquisa. Portanto, este processo também exige uma metodologia rigorosa e consistente para assegurar que suas versões, original e traduzidas, sejam equiparáveis em termos de qualidades semânticas, idiomáticas, conceituais e experimentais (EPSTEIN; SANTO; GUILLEMIN, 2015). Devido à população heterogênea e às formações de dialetos distintos no Brasil, onde alguns termos são utilizados apenas regionalmente, este processo se torna ainda mais difícil (CARDOSO, 1999).

As dificuldades encontradas em nosso processo de tradução, revisão e adaptação do instrumento PLQ estão principalmente relacionadas à diversificação linguística e cultural que temos em nosso país. Essas dificuldades também foram relatadas em outras pesquisas com o mesmo objetivo (MELO *et al.*, 2022; RUIZ *et al.*, 2022). Como resultado, determinar o equivalente entre as versões previstas requer etapas que foram planejadas com antecedência (ANDRADE *et al.*, 2017). Além disso, a fim de garantir que os termos usados no instrumento sejam apropriados para a população em questão, respeitando seu contexto cultural único, a equivalência empírica é determinante. Se um termo for encontrado fora do contexto, ele deve ser reformulado (PERNAMBUCO *et al.*, 2017). Para solucionar estas dificuldades, foi dada preferência a palavras ou termos frequentemente encontrados na literatura, sem perder nenhum equivalente ao instrumento original, além da participação de tradutores, tanto em espanhol como em português, um comitê de revisão composto por especialistas na área, bem como universitários na pesquisa, para assegurar uma adaptação confiável ao público, bem como às suposições técnicas subjacentes.

Em nosso estudo contribuímos na abordagem dos estilos de vida, considerado um tema relevante para a população universitária. Por isso, julgamos que nosso processo foi satisfatório pelo fato de ter viabilizado a obtenção de um instrumento de natureza cultural, linguística, semântica e conceitualmente comparável às versões existentes. A nossa versão está atualmente sendo avaliada quanto às propriedades psicométricas pela mesma equipe de pesquisa. Uma vez terminado este procedimento, a ferramenta estará disponível para uso no Brasil.

## CONCLUSÕES

Traduzir, revisar e adaptar adequadamente um instrumento é desafiador, principalmente quando precisamos adequar as questões a uma população específica - universitários – em um país tão diverso quanto o Brasil. Diante das propostas e sugestões feitas pelos especialistas, houve a análise e reflexão do grupo de pesquisa, pois o processo de adaptação linguística e cultural para a realidade brasileira não é automática ou trivial. Implica em ponderações e aceitações (ou não) importantes e refletirá em um instrumento mais ou menos adequado à realidade local.

As etapas de tradução, revisão e adaptação transcultural, detalhadas nesse manuscrito, foram concluídas a partir do consenso entre especialistas e do grupo de pesquisa que deu suporte ao trabalho. Para próxima fase, a ser realizada, de validação junto a universitários brasileiros, nos oportunizará revisar outros aspectos que, talvez, ainda mereçam nossa atenção, para termos um questionário que nos permita melhor conhecer os estilos de vida adotados por universitários brasileiros, a respeito de diferentes temas, de forma acessível. Esperamos que o quanto apresentado até seja útil para a realização de processos de pesquisa semelhantes, assim como uma oportunidade para construção de estratégias de tradução e adaptação de instrumentos de pesquisa adequados à realidade brasileira.

# Translation and adaptation of the Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ) in the Brazilian university population

## ABSTRACT

**Introduction:** The health status and quality of life of each individual depends on individual, biological and cultural factors. To evaluate the perception of individuals regarding their health and quality of life, it is necessary to have instruments available, translated and adapted into Portuguese, and that are easily accessible. The objective of this research was translate, review and adapt, together with Brazilian specialists, the Spanish version of the Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ), validated with the youth population and called Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ-Youth). **Development:** Translation, revision and cross-cultural adaptation of the PLQ-Youth were carried out by translators, revisers and specialists, respectively. The translation was carried out by two Brazilian translators, reviewed by a bilingual professional (Brazilian, resident in Spain) and validated by six experts (researchers working with lifestyles and health promotion) to assess the relevance of the concepts, terms and expressions used and to issue a systematized judgment on the adequacy, relevance and correctness of the instrument. **Conclusions:** A translated questionnaire to measure health behaviors among university students was obtained. The translation and validation step of research instruments, as performed here, is essential for the cross-cultural adequacy of the instruments for future research use. Socioeconomic, cultural, and political contexts also need to be taken into account when defining what might be healthy in certain population groups.

**KEYWORDS:** Personal Lifestyle Questionnaire. Validation Studies. Health Promotion. Student Health. Young Adult.

# Traducción y adaptación del cuestionario de estilo de vida (PLQ) en la población universitaria de Brasil

## RESUMEN

**Introducción:** El estado de salud y la calidad de vida de cada individuo dependen de factores individuales, biológicos y culturales. Para evaluar la percepción de los individuos sobre su salud y calidad de vida, es necesario disponer de instrumentos, traducidos y adaptados a la lengua portuguesa, y que sean de fácil acceso. El objetivo de esta investigación fue traducir, revisar y adaptar, junto a los especialistas brasileños, la versión en español del Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ), validado junto a la población juvenil y llamado Cuestionario de Estilos de Vida Personal (PLQ-Jóvenes). **Desarrollo:** Se realizó la traducción, revisión y adaptación transcultural del PLQ-Jóvenes, realizada, respectivamente, por traductores, revisores y especialistas. La traducción fue realizada por dos traductores brasileños, revisada por un profesional bilingüe (brasileño, residente en España) y validada por seis expertos (investigadores que trabajan con estilos de vida y promoción de la salud) para evaluar la pertinencia de los conceptos, términos y expresiones utilizados y emitir un juicio sistematizado sobre la adecuación, pertinencia y corrección del instrumento. **Conclusiones:** Se obtuvo un cuestionario traducido para medir los comportamientos de salud entre los estudiantes universitarios. La etapa de traducción y validación de los instrumentos de investigación, tal como se realiza aquí, es esencial para la adecuación transcultural de los instrumentos, con vistas a su futura utilización en la investigación. También es necesario tener en cuenta los contextos socioeconómicos, culturales y políticos, para definir lo que puede ser saludable en determinados grupos de población.

**PALABRAS CLAVE:** Cuestionario de Estilo de Vida Personal. Estudios de Validación. Promoción de la Salud. Salud del Estudiante. Adulto Joven.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE R.C., et al. **Tradução e adaptação cultural do Needs of Parents Questionnaire (NPQ) para uso no Brasil.** Escola Anna Nery. Rio de Janeiro, v. 22. 2017.
- ATKINS, R. L. **Outcomes of depression in Black single mothers.** Clinical nursing research, Newbury Park, v. 26, n. 4, p. 464-83. 2017.
- BRASIL. **Comissão aprova proposta para legalizar no Brasil o cultivo da Cannabis sativa para fins medicinais.** Ministério da saúde. Brasília – DF. 2021.
- BRASIL. **Diretrizes nacionais para a atenção integral à saúde de adolescentes e jovens na promoção, proteção e recuperação da saúde.** Ministério da saúde. Brasília – DF. 2010.
- BRASIL. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS.** Ministério da saúde. Brasília – DF. 2006.
- BROWN N., et al. **The relationship among health beliefs, health values, and health promotion activity.** Western journal of nursing research, Beverly Hills, v. 5, n. 2, p. 155-6. 1983.
- BUSS, P. M.; FILHO, A. A. P. **Saúde e seus determinantes sociais.** Physis: Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77-93. 2007.
- CARDOSO, S. A. M. **A dialectologia no Brasil: perspectivas.** Delta: Documentação de Estudos em Lingüística Teórica e Aplicada. São Paulo, v. 15, p. 233-55. 1999.
- DAHLGREN, G.; WHITEHEAD, M. **Policies and strategies to promote social equity in health.** Stockholm: Institute for Future Studies. 1991.
- DOMINGUES H.D.S., et al. **Adaptación y validación del cuestionario Estilo de Vida Personal en población joven española.** Apuntes Universitarios, Peru, v. 12, n. 1, p. 404-18. 2022.
- EPSTEIN, J., SANTO R. M., GUILLEMIN F. **A review of guidelines for cross-cultural adaptation of questionnaires could not bring out a consensus.** J Clin Epidemiol. New York, v. 68, n. 4, p. 435-41. 2015.
- FLECK, M. P. D. A. **O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas.** Ciencia & saude coletiva. Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38. 2000
- GROUP, T.W. **The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties.** Social science & medicine. Reino Unido, v. 46, n. 12, p. 1569-85. 1998.

MADEIRA, F. B., et al. **Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações.** Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 27, p. 106-115. 2018.

MADUREIRA, A. S., et al. **Associação entre estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física e estado nutricional em universitários.** Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 2139-2146. 2009.

MAHON, N. E; YARCHESKI, A.; YARCHESKI, T. J. **Psychometric evaluation of the personal lifestyle questionnaire for adolescents.** Research in nursing & health, New York, v. 25, n. 1, p. 68-75. 2002.

MAHON, N. E.; YARCHESKI T. J.; YARCHESKI A. **The revised personal lifestyle questionnaire for early adolescents.** Western journal of nursing research, Beverly Hills, v. 25, n. 5, p. 533-47. 2003.

MELO, M. D. **Tradução e adaptação cultural do Hearing Aid Skills and Knowledge Test para o português brasileiro.** Audiology-Communication Research. São Carlos, v. 27. 2022.

MOTTA, Y. J. P. **Cannabis medicinal: recomendações para a prática cotidiana dos profissionais de segurança pública no Brasil.** Revista Campo Minado-Estudos Acadêmicos em Segurança Pública. Niterói, v. 1, n. 2. 2021.

PALOMBINI, B. C., et al. **Medicina Ambulatorial: Conduas Clínicas em Atenção Primária à Saúde.** Porto Alegre. 1996.

PERNAMBUCO, L., et al. **Recomendações para elaboração, tradução, adaptação transcultural e processo de validação de testes em Fonoaudiologia.** En CoDAS. Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia. 2017.

RODRIGUEZ, C. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. **Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens.** Arq Bras Cardiol, Florianópolis, v. 91, n. 2, p. 102-109. 2008.

ROSA, D.O. D., et al. **Sistema Único de Saúde na representação dos jovens.** J nurs health, p. 2111319980-2111319980. 2021.

RUIZ, A. G. B., et al. **Adaptação cultural do Families' Importance in Nursing Care–Nurses' Attitudes para o português do Brasil.** Revista de Enfermagem da UFSM. Santa Maria, v. 12, n. 1, p. e3-e3. 2022.

SILVA, A.M.M. **Estilos de vida em estudantes do ensino superior.** Universidade Catolica Portuguesa, Portugal. 2016.

SILVA, R. S. D, SILVA V. R. D. **Política Nacional de Juventude: trajetória e desafios.** Caderno crh. Salvador, v. 24, p. 663-78. 2011.

TRANKLE, S.A.; HAW, J. **Predicting Australian health behaviour from health beliefs.** Electronic Journal of Applied Psychology, v. 5, n. 2, p. 9-17. 2002.

WILSON, D. M; NIELSEN, E.; CILISKA, D. **Lifestyle assessment: testing the FANTASTIC instrument.** Can Fam Phys, Canadá, v. 30, p. 1863. 1984.

YARCHESKI, A., et al. **A meta-analysis of predictors of positive health practices.** Journal of Nursing Scholarship, Indianapolis, v. 36, n. 2, p. 102-8. 2004.

**Recebido:** 12 jan. 2023

**Aprovado:** 06 jun. 2023

**DOI:** 10.3895/rtr.v8n0.16296

**Como Citar:** CHAPARRO, J. G. B. Tradução e adaptação do Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ) em população universitária no Brasil. **Revista Transmutare**, Curitiba, v. 8, e16296, p. 1-21, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.utfpr.edu.br/rtr>>. Acesso em: XXX.

**Correspondência:**

Juliana Gabriela Behrens Chaparro

[julianachaparro0@gmail.com](mailto:julianachaparro0@gmail.com)

**Direito Autoral:** Este artigo está licenciado sob os termos da licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.

