

## ARTIGO DE INVESTIGAÇÃO (ORIGINAL)

# Validação do Questionário de Estilos de Vida Pessoal em Estudantes Universitários (PLQ-Universitários)

*Validation of the Personal Life Questionnaire in University Students (PLQ-Universitários)*

*Validación del Cuestionario Sobre Estilos de Vida Personal en Estudiantes Universitarios (PLQ-Universitários)*


Fernanda Catarina Kuhn Magalhães <sup>1</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-6713-819X>

Juliana Gabriela Behrens Chaparro <sup>1</sup>

 <https://orcid.org/0000-0003-4792-2080>


Henrique da Silva Domingues <sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0001-7860-5622>

Cristianne Maria Famer Rocha <sup>1</sup>

 <https://orcid.org/0000-0003-3281-2911>

Sara Moreno Cámara <sup>2</sup>

 <https://orcid.org/0000-0002-0920-6035>

<sup>1</sup> Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Saúde Coletiva, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil

<sup>2</sup> Universidade de Jaén, Enfermagem, Jaén, Andalucía, Espanha

## Resumo

**Enquadramento:** Estudantes universitários experimentam diversas situações que podem levá-los à modificação no estilo de vida. A procura de um instrumento de investigação adequado para analisar o estilo de vida desta população justifica-se pela importância desta fase.

**Objetivo:** Descrever o processo de validação do Questionário de Estilos de Vida Pessoal em Estudantes Universitários (PLQ-Universitários) em estudantes universitários brasileiros.

**Metodologia:** Estudo realizado com 286 universitários(as) brasileiros(as). A confiabilidade do PLQ-Universitários foi analisada pelos itens do coeficiente de correlação de Pearson e coeficiente de correlação intraclassa (CCI). A consistência interna foi analisada pelo alfa de Cronbach da escala total e estabilidade do teste-reteste pelo CCI.

**Resultados:** Os valores de alfa de Cronbach para consistência interna foram de 0,686 para homens e de 0,647 para mulheres.

**Conclusão:** Este estudo pode ser utilizado para identificar as condutas relacionadas com o estilo de vida dos (as) universitários (as) brasileiro (as).

**Palavras-chave:** estilo de vida saudável; promoção da saúde; estudo de validação; estudantes

## Abstract

**Background:** University students experience several situations that can change their lifestyles. The search for a suitable research tool to analyze the lifestyle of this population is justified by the importance of this phase.

**Objective:** To describe the validation process of the *Questionário de Estilos de Vida Pessoal em Estudantes Universitários (PLQ-Universitários)* in Brazilian university students.

**Methodology:** This study was conducted with 286 Brazilian university students. Reliability was analyzed using Pearson's correlation coefficient and intraclass correlation coefficient (ICC). Internal consistency was analyzed through Cronbach's alpha of the total scale and test-retest stability using the ICC.

**Results:** Cronbach's alpha for internal consistency was 0.686 for men and 0.647 for women.

**Conclusion:** This tool can be used to identify behaviors related to the lifestyle of Brazilian university students.

**Keywords:** healthy lifestyle; health promotion; validation study; students

## Resumen

**Marco contextual:** Los estudiantes universitarios experimentan diversas situaciones que pueden llevarlos a cambiar su estilo de vida. La búsqueda de una herramienta de investigación adecuada para analizar el estilo de vida de esta población se justifica por la importancia de esta fase.

**Objetivo:** Describir el proceso de validación del Cuestionario de Estilos de Vida Pessoal em Estudantes Universitários (PLQ-Universitários) en estudiantes universitarios brasileños.

**Metodología:** Estudio realizado con 286 estudiantes universitarios brasileños. La fiabilidad del PLQ-Universitários se analizó mediante el coeficiente de correlación de Pearson y el coeficiente de correlación intraclassa (CCI). La consistencia interna se analizó mediante el alfa de Cronbach de la escala total y la estabilidad test-retest mediante el CCI.

**Resultados:** Los valores del alfa de Cronbach para la consistencia interna fueron 0,686 para los hombres y 0,647 para las mujeres.

**Conclusión:** Este estudio puede servir para identificar los comportamientos relacionados con el estilo de vida de los(as) universitarios(as) brasileños(as).

**Palabras clave:** estilo de vida saludable; promoción de la salud; estudio de validación; estudiantes

## Autor de correspondência

Henrique da Silva Domingues

E-mail: [hda@ujaen.es](mailto:hda@ujaen.es)

Recebido: 28.03.23

Aceite: 04.10.23



**Como citar este artigo:** Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M., & Cámara, S. M. (2023). Validação do Questionário de Estilos de Vida Pessoal em Estudantes Universitários (PLQ-Universitários). *Revista de Enfermagem Referência*, 6(2), e30625. <https://doi.org/10.12707/RV123.44.30625>



## Introdução

Os estilos de vida (EV) representam atualmente um dos determinantes mais importantes da saúde da população (Moral et al., 2014), e são definidos como padrões de comportamento coletivo formados por diferentes preferências feitas pelos indivíduos, relacionadas com o contexto e as oportunidades da vida (Cockerham, 2005); Os EV incluem comportamentos que podem reduzir o risco de doenças, como o controlo e gestão do stress e das emoções negativas, o lazer e uso saudável do tempo, dormir bem, hábitos alimentares e de atividade física, evitar o abuso de álcool, o uso de cafeína, tabaco e substâncias psicoativas; bem como o sexo seguro; o autocuidado em saúde, entre outros (Cockerham, 2005). Para o Ministério da Saúde do Brasil (2012), EV é a “forma como os indivíduos ou grupos vivenciam a realidade e fazem escolhas, que são determinadas por fatores sociais, económicos, culturais e ambientais” (p. 22). Há uma semelhança entre as definições no que diz respeito aos fatores externos ao indivíduo que influenciam a forma como ele faz escolhas e vivencia sua realidade. Como referem Pôrto et al. (2015), o EV é capaz de influenciar fortemente a saúde de uma pessoa e pode reduzir os factores de risco de doença:

10 dias de intervenção como mudanças de hábitos de vida tais como: baixo consumo de energia, dieta com baixo teor de gordura, ambiente livre de estresse e pequena quantidade de treinamento físico podem reduzir significativamente o colesterol sérico, glicemia e pressão arterial em indivíduos maiores de 50 anos. (p. 200)

Mas também, em sentido contrário, os EV podem promover ou reforçar o hábito de dietas excessivamente calóricas, sedentarismo e uso de drogas (lícitas e ilícitas), condições inadequadas de trabalho que podem desencadear potenciais riscos à saúde devido à sobrecarga e ao desgaste constante, entre outras situações como indicado por Pôrto et al. (2015). Portanto, verifica-se que os EV representam um conjunto de ações influenciadas por fatores e pelo contexto em que o indivíduo vive e que têm impacto no seu estado de saúde.

Buss e Pelegrini Filho (2007) explicam o Modelo de Determinantes Sociais da Saúde de Dahlgren e Whitehead (1991), no qual os Determinantes Sociais da Saúde (DSS) são dispostos em diferentes camadas: iniciando pela camada mais próxima dos determinantes individuais e seguindo em direção à camada mais distante, que contém os macrodeterminantes. Os fatores individuais são as características de cada pessoa: idade, sexo e fatores genéticos, e constituem a base do modelo. No primeiro nível estão o comportamento individual e os EV. A camada seguinte inclui as redes sociais e comunitárias. A camada seguinte contém fatores relacionados com as condições de vida e de trabalho: produção alimentar, educação, trabalho, saneamento, serviços sociais e de saúde e habitação. A última camada inclui condições gerais socioeconómicas, culturais e ambientais, que têm uma forte influência nas camadas anteriores. Verifica-se que o EV se situa entre a base do modelo (fatores individuais) e os DSS, o que mostra que o EV está sob a influência de fatores que vão para além

das escolhas individuais. Assim, embora não isoladas, os EV representam um fator importante na promoção da saúde e para as condutas em saúde do indivíduo.

O objetivo desta investigação foi descrever o processo de validação do questionário PLQ-Universitários. Todo o processo de tradução e adaptação transcultural do PLQ-Universitários foi descrito pelo nosso grupo de pesquisa na publicação de Chaparro et al. (2023) e está disponível para consulta.

## Enquadramento

Os estudantes universitários estão numa fase rica em aprendizagens, tanto a nível académico como social. A juventude é caracterizada por profundas mudanças que definem a identidade tanto a nível pessoal como profissional (Hernán et al., 2004). Durante este período, muitos jovens, em particular os que frequentam a universidade, experienciam uma maior independência da família e adquirem mais autonomia nas suas decisões, o que pode levar à adoção de hábitos menos saudáveis. Esta fase de transição pode consolidar comportamentos ligados a escolhas alimentares, prática de exercício, consumo de substâncias e comportamentos de segurança, entre outros (Hernán et al., 2004).

Procurar uma ferramenta de investigação apropriada para analisar os EV desta população é justificado pelo significado deste momento na vida de cada indivíduo. Apesar da relevância do tópico, existem escassos instrumentos em português para avaliar EV, nomeadamente: a) Questionário Estilo de Vida Fantástico, concebido por Wilson e Ciliska em 1984 no Canadá, com a finalidade de permitir aos médicos um melhor conhecimento dos seus pacientes e do seu EV (Añez et al., 2007). Em 2014, o Questionário Estilo de Vida Fantástico foi traduzido e adaptado para estudantes universitários portugueses (Silva et al., 2014). Existe ainda o WHOQOL-100, criado pela Organização Mundial da Saúde em 1994, conhecido no Brasil como Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida, com o propósito de aferir a qualidade de vida numa perspetiva transcultural (Fleck, 2000). Contudo, escasseiam instrumentos em português focados exclusivamente nos EV do público universitário. O Questionário Estilo de Vida Fantástico (Añez et al., 2007; Silva et al., 2014) contempla, além dos EV, aspetos como família, amigos, trabalho, personalidade e introspeção.

Dentro dos instrumentos existentes, destaca-se o *Personal Lifestyle Questionnaire* (PLQ), elaborado por Brown et al. (1983) nos EUA, com o intuito de ser uma ferramenta centrada nos EV através de condutas de saúde pertinentes. O PLQ avalia práticas de saúde benéficas e foi concebido para mensurar a capacidade dos indivíduos em adotar comportamentos saudáveis (Mahon et al., 2002). A sua validade psicométrica inicial foi estabelecida para uma população adulta (Brown et al., 1983) e depois para adolescentes (Mahon et al., 2002, 2003). Mais tarde, foi traduzido, adaptado e validado para a população universitária espanhola por Domingues et al. (2022), resultando no *Cuestionario de Estilos de Vida Personal* (PLQ-Jóvenes).

Face à relevância da matéria, é imperativo desenvolver conhecimentos sobre os EV associados à saúde dos universitários (Luna-Bertos, 2015), recorrendo a instrumentos fidedignos e válidos. Assim, este estudo visa descrever a validação do PLQ-Jóvenes, que no Brasil foi nomeado Questionário de Estilos de Vida Pessoal em Estudantes Universitários (PLQ-Universitários).

## Metodologia

Estudo de validação de instrumento. Após a tradução, revisão e adaptação do instrumento para a língua portuguesa do Brasil (Chaparro et al., 2023), o mesmo foi finalizado para validação junto à população de estudantes universitários brasileiros, maiores de 18 anos, em cursos de graduação (bacharelado ou licenciatura), regularmente matriculados em instituições públicas ou privadas do Brasil em 2022.

Para garantir a confiabilidade dos dados, a amostra foi calculada de acordo com os critérios de Hill e Hill (2008). Essa regra permite estimar o tamanho mínimo da amostra para que determinados procedimentos estatísticos possam ser realizados. No Brasil, de acordo com o último Censo da Educação Superior, realizado em 2019, há 8.603.824 estudantes de graduação (Ministério da Educação, 2020). A amostra foi inicialmente estimada em 246 participantes, com um erro amostral de 5% e um intervalo de confiança de 95%. Levando em conta possíveis perdas (estimadas em cerca de 10% de participantes que não completaram o questionário), o tamanho da amostra foi calculado em 270 participantes de graduação. Nos casos em que o participante não preencheu o questionário, as respostas foram excluídas. Para alcançar uma diversidade de participantes das cinco regiões do Brasil, o convite foi amplamente divulgado aos participantes das universidades por meio das redes sociais (Facebook e Instagram) e foi utilizada a estratégia bola de neve, na qual informantes-chave, denominados sementes, foram contactados a fim de localizar algumas pessoas com o perfil indicado para a pesquisa (Vinuto, 2014). Além da divulgação da pesquisa nas redes sociais, as comissões de graduação de diversas universidades brasileiras foram contactadas por e-mail, solicitando que divulgassem a pesquisa e convidassem seus alunos a participar. O convite inicial, que foi amplamente divulgado, informava sobre os objetivos da pesquisa e o link para acesso ao questionário eletrônico por meio do Google Forms®. Ao clicar no link do questionário, os participantes tinham acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes de começarem a responder às perguntas. Depois de dar o seu consentimento para participar no questionário, o participante era encaminhado para as questões de investigação. O PLQ-Universitários é constituído por dois conjuntos de questões: o primeiro com nove questões sobre dados sociodemográficos e, em seguida, 28 questões específicas do instrumento PLQ-Universitários.

Esta pesquisa foi aprovada pela Comissão de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEP/UFRGS), sob o parecer informado 58130522.0.0000.5347.

O *Personal Life Style Questionnaire* (PLQ) foi desenvolvido por Brown et al. em 1983 com o objetivo de relacionar os comportamentos de saúde do dia a dia com a promoção da saúde. Este questionário foi desenvolvido em inglês e é composto por 24 questões divididas em seis subcategorias: nutrição, exercício, relaxamento, segurança, uso de substâncias e promoção da saúde. Para as mulheres, existe uma pergunta exclusiva sobre exames ginecológicos. Com o objetivo de aplicar este questionário à população jovem universitária espanhola, o PLQ foi traduzido, adaptado e validado para a língua espanhola por Domingues et al. (2022). Após as necessárias adaptações culturais, o PLQ-Jóvenes era constituído por 28 perguntas e, tal como na versão original, havia uma pergunta exclusivamente para as mulheres.

Para aplicar o PLQ-Jóvenes à população universitária brasileira, este questionário foi traduzido e adaptado por especialistas para o português do Brasil (Chaparro et al., 2023), e no Brasil foi denominado PLQ-Universitários. O PLQ-Universitários, assim como o PLQ-Jóvenes, é dividido em cinco categorias: (a) comportamentos saudáveis de atividade física (questões 10, 11, 18, 24); (b) condutas relacionadas com o consumo de álcool e segurança (questões 7r, 8, 12, 16r, 17r, 20r, 25); (c) condutas saudáveis de descanso e bem-estar (questões 9, 15, 19); (d) outras condutas de prevenção e promoção da saúde (questões 1, 2, 3, 4, 5, 6, 14r, 22, 23, 26, 27); e (e) condutas relacionadas com o consumo de outras substâncias (questões 13r, 21r, 28r). As perguntas são respondidas utilizando uma escala de Likert: 1 (*nunca*), 2 (às vezes), 3 (*sempre*) e 4 (*nunca*). A pontuação máxima para as mulheres é 112 e para os homens 108. As pontuações de 8 itens (7r, 13r, 14r, 16r, 17r, 20r, 21r, 28r) devem ser revertidas para o cálculo geral do questionário. Para obter os resultados, a pontuação total e a pontuação de cada categoria foram somadas (no caso das perguntas que continham condutas que tendem a ser prejudiciais para a saúde, a pontuação foi invertida). De modo a que uma pontuação mais elevada determine melhores EV ou condutas de saúde positivas.

O PLQ apresentou índices de consistência interna aceitáveis em adolescentes na sua versão em inglês, alfa de Cronbach entre 0,72 e 0,80, (Mahon et al., 2002, 2003) e também na população universitária espanhola, alfa de Cronbach de 0,691 para homens e 0,606 para mulheres, conforme descrito por Domingues et al. (2022).

O PLQ-Universitários foi aplicado como teste piloto a 10 estudantes selecionados por conveniência (oito do sexo feminino e dois do sexo masculino) para testar a compreensão das questões e o tempo necessário para respondê-las. A aplicação foi realizada após a aprovação da pesquisa pelo CEP/UFRGS e seguindo os mesmos procedimentos descritos na metodologia.

A recolha de dados decorreu entre julho e setembro de 2022, tendo sido obtidas 286 respostas. O processo de validação do questionário PLQ-Universitários e a análise dos dados incluíram os processos detalhados de seguida: 1. As variáveis quantitativas foram analisadas descritivamente através de medidas de tendência central e de dispersão, e as variáveis qualitativas através do cálculo de frequências

e percentagens. A ANOVA de uma via foi utilizada para analisar as diferenças entre os sexos dos participantes. Os itens foram analisados utilizando o coeficiente de correlação de Pearson, com base na correlação entre as afirmações e entre cada afirmação e a pontuação total da escala; 3. A consistência interna foi calculada através dos coeficientes alfa de Cronbach para a escala total e para cada categoria, seguindo as considerações de Maroco e García-Marqués (2013), que afirmam que uma consistência interna com um  $\alpha$  de 0,60 é considerada aceitável desde que os resultados obtidos sejam interpretados com cautela e analisados em contexto; 4. A estabilidade foi calculada pela validade teste-reteste e medida através do coeficiente de correlação intraclassa (CCI). O teste-piloto foi aplicado a 10 alunos, selecionados por conveniência, e foi novamente aplicado 15 dias mais tarde aos mesmos alunos. O questionário foi impresso em papel e o formulário de consentimento informado também foi fornecido em papel. Por fim, foi utilizado o *Software IBM SPSS Statistics*, versão 23.0, para analisar as respostas.

## Resultados

A amostra total foi de 286 estudantes. Destes, 218 (76,2%) eram do sexo feminino, 64 (22,4%) eram do sexo masculino e 4 (1,4%) assinalaram a caixa “outro ou preferem não informar”. A idade média foi de 27 anos (desvio padrão: 9,24). A média de idade dos participan-

tes foi de 21 anos, a mais baixa de 18 anos ( $n = 13$ ) e a mais alta de 65 anos ( $n = 2$ ). A amostra foi composta por estudantes de 7 estados: Distrito Federal (0,35%), Minas Gerais (1,75%), Rio de Janeiro (1,05%), Rio Grande do Norte (7,34%), Rio Grande do Sul (88,46%), Santa Catarina (0,70%) e São Paulo (0,35%). A maioria da amostra, 174 (60,85%), vive com a família.

A escolaridade materna e paterna situa-se maioritariamente entre o ensino secundário e o ensino superior: 105 alunos (36,7%) afirmam que a escolaridade do pai é o ensino secundário, seguidos de 92 (32,2%) que afirmam que a sua escolaridade é o ensino superior, enquanto 111 alunos (38,8%) afirmam que a escolaridade da mãe é o ensino superior, seguidos de 108 (37,8%) que afirmam que a sua escolaridade é o ensino secundário.

Em relação à renda familiar, 114 alunos (39,9%) têm renda mensal entre 2 e 5 salários mínimos, seguidos de 53 alunos (18,5%) com renda entre 2 e 10 salários mínimos e 52 alunos (18,2%) com renda entre um e dois salários mínimos. O tempo médio necessário para responder às perguntas do questionário foi de 10 minutos. A pontuação média das mulheres foi de 82,94 (variação: 67 - 102), com um desvio padrão de 7,48. A pontuação média dos homens foi de 78,66 (variação: 59 - 98), com um desvio padrão de 7,87. Para os homens, a pontuação média foi de 78,66 (variação: 59 - 98) com um desvio padrão de 7,87. As diferenças foram estatisticamente significativas ( $p = 0,000$ ) para a pontuação total do PLQ-Universitários e para as categorias 4 e 5 (Tabela 1).

**Tabela 1**

*Diferenças de sexo nas pontuações do PLQ-Universitários*

Categoria	Homens	Mulheres	Valor de <i>P</i>
	<i>n</i> = 64	<i>n</i> = 218	
	<i>M</i> ( <i>DP</i> )	<i>M</i> ( <i>DP</i> )	
Total PLQ-Universitários	78,66 (7,876)	82,94 (7,488)	0,000
1 - Condutas saudáveis de atividade física	9,91 (3,131)	9,64 (2,953)	0,281
2 - Condutas relacionadas com consumo de álcool e segurança	21,19 (3,356)	21,84 (2,981)	0,208
3 - Condutas saudáveis de descanso e bem-estar	8,22 (2,207)	7,9 (1,955)	0,189
4 - Outras condutas de prevenção e promoção da saúde	28,02 (3,606)	32,05 (3,847)	0,000
5 - Condutas relacionadas com o consumo de outras substâncias	11,33 (1,222)	11,51 (1,017)	0,000

*Nota.* *M* = Média; *DP* = Desvio-padrão.

Em termos de categorias, a pontuação máxima é de 16 para a categoria 1 (condutas saudáveis de atividade física), 28 para a categoria 2 (condutas relacionadas com o consumo de álcool e segurança), 12 para a categoria 3 (condutas saudáveis de descanso e bem-estar), 38 para os homens e 40 para as mulheres na categoria 4 (outras condutas de prevenção e promoção da saúde) e 12 para a categoria 5 (condutas relacionadas com o consumo de outras substâncias), 38 para o sexo masculino e 40 para o sexo

feminino na categoria 4 (outras condutas de prevenção e promoção da saúde) e 12 para a categoria 5 (condutas relacionadas com o consumo de outras substâncias) e, quando comparadas as médias encontradas, estas foram, respetivamente, para o sexo masculino e feminino 9,91 e 9,64, 21,19 e 21,84, 8,22 e 7,9, 28,02 e 32,05, 11,33 e 11,51. Verifica-se que a população masculina obteve pontuações ligeiramente superiores nas categorias 1 e 3 (Tabela 2).

**Tabela 2***Valores de alfa por categoria*

	Nome	$\alpha$		Itens do PLQ-Universitários	$\alpha$ PLQ Jovens
		Homens	Mulheres		
Categoria 1	Condutas saudáveis de atividade física	0,739	0,662	10, 11, 18, 24	0,7
Categoria 2	Condutas relacionadas com consumo de álcool e segurança	0,591	0,466	7r, 8, 12, 16r, 17r, 20r, 25	0,49
Categoria 3	Condutas saudáveis de descanso e bem-estar	0,769	0,630	9, 15, 19	0,55
Categoria 4	Outras condutas de prevenção e promoção da saúde	0,449	0,475	1, 2, 3, 4, 5, 6, 14r, 22, 23, 26, 27	0,48
Categoria 5	Condutas relacionadas com o consumo de outras substâncias	0,486	0,385	13r, 21r, 28r	0,52
PLQ-Universitários total		0,686	0,647		0,691 masculino e 0,606 feminino

Nota.  $\alpha$  = Alfa de Cronbach.

As correlações entre cada item do questionário PLQ-Universitários e a pontuação total para o género feminino foram significativas em todos os itens, sendo a correlação mais elevada de 0,541 e a mais baixa de 0,114. Para os homens, as correlações entre os diferentes itens e a pontuação total foram significativas em 17 dos 27 itens, sendo a correlação mais elevada de 0,571 e a mais baixa de 0,039. Consistência interna. O alfa de Cronbach foi de 0,647 para o sexo feminino e de 0,686 para o sexo masculino. Os valores do alfa de Cronbach para cada categoria do questionário PLQ-Universitários são apresentados na Tabela 2.

Estabilidade: O coeficiente de correlação intraclassa (CCI) para a fiabilidade teste-reteste foi de 0,683 (IC 95%; 0,385; 0,879). De acordo com os parâmetros de Fleiss (1999), um CCI entre 0,41 e 0,75 indica uma boa consistência do questionário.

## Discussão

O objetivo deste estudo foi descrever o processo de validação do *Personal Lifestyle Questionnaire* (PLQ-Universitários) em estudantes universitários, dada a importância desta fase da vida. E, a partir deste conhecimento, analisar a existência, ou não, de fragilidades sobre as quais se possa intervir por meio de ações ou programas que visem melhorar as condutas de EV. A divisão do PLQ-Universitários em 5 categorias (condutas saudáveis de atividade física, condutas relacionadas com o consumo de álcool e segurança; condutas saudáveis de descanso e bem-estar, outras condutas de prevenção e promoção da saúde e condutas relacionadas com o consumo de outras substâncias) permite-nos perceber qual a área de EV que mais necessita de intervenção.

Após os testes estatísticos, o PLQ-Universitários apresentou boa consistência (alfa de Cronbach de 0,647 para mulheres e 0,686 para homens), de acordo com os parâmetros de Maroco e García-Marqués (2013), e fiabilidade para homens e mulheres. Para a população que se identificou como “outro ou prefere não declarar”, as correlações não foram significativas, devido ao baixo número de participantes que assinalaram esta opção ( $n = 4$ ), sendo necessário um maior número de participantes para que a validação fosse possível nesta população; por este motivo, optou-se por não validar para a população que identificou o seu género como “outro ou prefere não declarar”.

A pontuação total média foi mais elevada para as mulheres (82,94) do que para os homens (78,66), com significado estatístico, o que pode sugerir que as mulheres adoptam condutas mais saudáveis do que os homens. Para as mulheres, as correlações foram significativas para todos os itens, enquanto para os homens as correlações foram significativas para a maioria dos itens, a categoria 4 - Outras condutas de prevenção e promoção da saúde e a categoria 5 - Condutas relacionadas com o consumo de outras substâncias apresentaram diferenças estatisticamente significativas ( $p = 0,000$ ) em relação ao sexo dos participantes. Com base nos dados do estudo realizado por Domingues et al. (2022), verificou-se que as mulheres obtiveram, em média, uma pontuação ligeiramente mais alta do que os homens, com estas diferenças a apresentarem significado estatístico. Isto pode indicar variações de género nos estilos de vida entre os jovens em Espanha. Em contraste, no estudo (Silva et al., 2014), a pontuação média situou-se numa categoria denominada Muito Bom e nenhum dos inquiridos registou pontuações inferiores a 46 pontos, o que implica um padrão geralmente positivo de estilos de vida entre estudantes universitários. Todavia, é pertinente salientar que fazer comparações directas entre

as investigações pode ser desafiante, dadas as potenciais discrepâncias nos métodos e critérios de cada inquirido. Os dois estudos sublinham a importância de compreender os EV dos jovens e os fatores que podem influenciá-los, corroborando os achados da nossa pesquisa.

Não foram encontrados outros estudos de validação do PLQ, para além dos já referidos: o questionário validado para adolescentes (em inglês) e o questionário validado para a população jovem espanhola. Relativamente a estes, o alfa de Cronbach encontrado, 0,647 para o sexo feminino e 0,686 para o sexo masculino, é próximo dos valores do PLQ-Jóvenes, 0,691 para o sexo masculino e 0,606 para o sexo feminino, observando-se ainda que em ambos os estudos o alfa é ligeiramente superior para o sexo masculino. E quando comparado com o alfa de Cronbach do questionário validado com adolescentes, apresenta valores mais baixos, entre 0,72 e 0,80, (Mahon et al., 2002, 2003). Em comparação com outro estudo de validação, os valores são próximos ao da validação do *Fantastic Lifestyle Questionnaire*, com alfa de 0,69 (Añez et al., 2007) e a validação em Portugal, com alfa de 0,71 (Silva et al., 2014). Embora o alfa dos estudos comparados não seja idêntico ao do PLQ-Universitários, os valores são próximos, indicando que os resultados do PLQ-Universitários suportam a evidência científica disponível até à data.

As fragilidades apontadas estão na pergunta que solicita o género do inquirido, na secção de informação socio-demográfica, uma vez que não ficou claro se a pergunta se referia ao sexo biológico ou à identidade de género; e na pergunta número 27 do PLQ-Universitários “Usa preservativo nas suas relações sexuais?”, porque a forma como foi redigida não incluía as pessoas que não têm relações sexuais.

Relativamente às potências, referiu-se que responder ao PLQ-Universitários suscitou reflexão sobre o EV que o respondente tem vindo a adotar. Outra vantagem está associada à forma como o questionário é administrado, dado que a utilização do Google Forms® possibilita o acesso simultâneo por um vasto número de estudantes e oferece maior confidencialidade ao respondente no que concerne ao anonimato da sua identidade

Tendo em conta a vastidão geográfica e a variedade cultural do Brasil, o PLQ-Universitários apresenta limitações, já que não incorpora as especificidades culturais de cada região do país. Para ser validado em populações que não se identifiquem como homem ou mulher, o questionário necessita de um novo processo de validação, visto que, no presente estudo, tal não foi concretizado

## Conclusão

O PLQ-Universitários demonstrou ser um questionário que pode ser respondido de maneira simples e rápida, com a finalidade de conhecer as condutas adotadas por homens e mulheres estudantes do ensino superior no Brasil. Sua utilização pode ser feita em diferentes universidades ou regiões do país, a fim de servir de instrumento para avaliar a necessidade de intervenção para

melhores práticas de estilos de vida. O estudo conclui que o instrumento PLQ-Universitários é de utilização intuitiva e breve. Com características métricas sólidas, este instrumento não só ajuda a reconhecer condutas de saúde dos universitários brasileiros, como também determina uma pontuação relacionada com o nível de estilo de vida saudável. Isto permite aos profissionais de saúde identificar rapidamente práticas e condutas de saúde, adaptando as intervenções às necessidades específicas dos universitários. Além disso, ao estabelecer uma avaliação do nível de estilo de vida saudável, os profissionais podem definir metas e objetivos mais específicos, melhorando assim os resultados e promovendo estilos de vida saudáveis.

## Contribuição de autores

Conceptualização: Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M., Cámara, S. M.

Tratamento de dados: Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M., Cámara, S. M.

Análise formal: Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Rocha, C. M., Cámara, S. M.

Investigação: Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M.,

Metodologia: Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M.,

Administração do projeto: Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M.,

Recursos: Magalhães, F. C., Rocha, C. M.,

Software: Magalhães, F. C., Rocha, C. M.,

Supervisão: Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M., Cámara, S. M.

Validação: Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M., Cámara, S. M.

Visualização: Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M., Cámara, S. M.

Redação - rascunho original: Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M., Cámara, S. M.

Redação - análise e edição: Domingues, H. S., Magalhães, F. C., Chaparro, J. G., Rocha, C. M., Cámara, S. M.

## Referências bibliográficas

- Añez, C. R., Reis, R. S., & Petroski, E. L. (2008). Versão brasileira do questionário “estilo de vida fantástico”: Tradução e validação para adultos jovens. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 91(2), 102-109. <https://doi.org/10.1590/S0066-782X2008001400006>
- Brown, N., Muhlenkamp, A., Fox, L., & Osborn M. (1983). The relationship among health beliefs, health values, and health promotion activity. *Western Journal of Nursing Research*, 5(2), 155-163. <https://doi.org/10.1177/0193945983005002>
- Buss, P. M., & Pellegrini Filho, A. (2007). A saúde e seus determinantes sociais. *Physis*, 17(1), 77-93. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312007000100006>
- Chaparro, J. G., Magalhães, F. C., Brochier, L. S., Mattioni, F. C., Mata, J. A., Toassi, R. F., Rocha, C. M., & Domingues, H. S. (2023). Tradução e adaptação do Personal Lifestyle Questionnaire (PLQ) em população universitária no Brasil. *Revista Transmutare*, 8, e16296. <https://doi.org/10.3895/rtr.v8n0.16296>



- Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal Health and Social Behavior*, 46(1), 51–67. <https://doi.org/10.1177/002214650504600105>
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Institute for Future Studies.
- Domingues, H. S., Osuna, A. F., Vega-Martínez, M. C., Moral, P. A., & Casado, P. R. (2022). Adaptación y validación del cuestionario Estilo de Vida Personal en población joven española. *Revista de Investigación Apuntes Universitários*, 12(1). <https://doi.org/10.17162/au.v11i5.931>
- Fleck, M. P., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. *Revista Saúde Pública*, 34(2), 178–183. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
- Fleiss, J. L. (1999). *The design and analysis of clinical experiments: Fleiss/the design*. John Wiley & Sons. <http://doi.wiley.com/10.1002/9781118032923>
- Luna-Bertos, E., & Sanchez-Ojeda, M. A. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Hernán, M., Fernández, A., & Ramos, M. (2004). La salud de los jóvenes. *Gaceta Sanitária*, 18(4), 47-55. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112004000400010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000400010)
- Hill, M. M., & Hill, A. (2008). *Investigação por questionário*. Sílabo.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2002). Psychometric evaluation of the personal lifestyle questionnaire for adolescents. *Research in Nursing Health*, 25(1), 68–75. <https://doi.org/10.1002/nur.10017>
- Mahon, N. E., Yarcheski, T. J., & Yarcheski, A. (2003). The revised personal lifestyle questionnaire for early adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 25(5), 533–547. <https://doi.org/10.1177/0193945903253000>
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2013). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65–90. <https://doi.org/10.14417/lp.763>
- Ministério da Saúde. (2013). *Glossário temático: Promoção da saúde*. [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario\\_tematico\\_promocao\\_saude.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_promocao_saude.pdf)
- Ministério da Educação. (2020). *Instituto nacional de estudos e pesquisas educacionais Anísio Teixeira (INEP): Censo da educação superior 2019*. <https://www.gov.br/inep/pt-br>
- Moral, P. A., Gascón, M. L., & Abad, M. L. (2014). La salud y sus determinantes sociales: Desigualdades y exclusión en la sociedad del siglo XXI. *Revista Internacional de Sociología*, 72(1), 45–70. <https://doi.org/10.3989/ris.2013.02.16>
- Pôrto, E. F., Kämpel, C., Castro, A. A., Oliveira, I. M., & Alfieri, F. M. (2015). How life style has been evaluated: A systematic review. *Acta Fisiatrica*, 22(4). <https://doi.org/10.5935/0104-7795.20150038>
- Silva, A. M., Brito, I. D., & Amado, J. M. (2014). Tradução, adaptação e validação do questionário Fantastic Lifestyle Assessment em estudantes do ensino superior. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(6), 1901-1909. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014196.04822013>
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: Um debate em aberto. *Temáticas*, 22(44), 203–220. <https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>