



Questionário de Competências de Vida (QCV)
Life Skills Questionnaire (LSQ)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2022

rgomes@psi.uminho.pt

www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 10/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- | | |
|----|--|
| X | Desenvolveu originalmente este instrumento |
| -- | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

Date of this version: 10/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- | | |
|----|--|
| X | Originally developed this instrument |
| -- | Translated this instrument from an original version of other authors |
-

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação 	8
Condições de aplicação 	9
QCV Versão completa 	10

| Versão em PORTUGUÊS |
| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Danish, S.J., Taylor, T., Hodge, K., & Heke, I. (2004). Enhancing youth development through sport. *World Leisure Journal*, 46(3), 38-49. <https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674365>
- (*) Gomes, A. R. (2022). *Questionário de Competências de Vida (QCV)* [Life Skills Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Gomes, A. R. (2023). Life skills comprehension: Dilemmas and potential alternatives. Submetido para publicação.
- Gomes, A. R., & Resende, R. (2020). Coaching life skills to young athletes in sport participation situations. In R. Resende & A. R. Gomes (Eds.), *Coaching for human development and performance in sports* (pp. 199-223). Lausanne: Springer. <https://www.springer.com/gp/book/9783030639112>
Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/70901>
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a school-based sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254. <https://doi.org/10.1080/10413200591010139>
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de Competências de Vida (QCV; Gomes, 2022) avalia a percepção das pessoas sobre as suas competências de vida. Por competências de vida, entende-se as capacidades específicas que as pessoas podem aprender numa dada situação de vida e que podem ajudá-las a adaptar-se e ter sucesso noutros contextos de vida (Danish et al. 2004). Para Gomes e Resende (2020), as competências de vida englobam as potencialidades humanas que podem ser estimuladas através de treino sistemático ou que podem ser desenvolvidas “implicitamente” através das experiências de vida de cada pessoa, e que ajudam na adaptação a eventos de mudança, ou seja, ajudam a lidar com as exigências colocadas pelos distintos contextos de vida. Tal como referem Papacharisis et al. (2005), as competências de vida podem facilitar o desenvolvimento de capacidades psicológicas que são importantes para lidar com as exigências e desafios do dia-a-dia.

O instrumento tem por base o Modelo da Eficácia das Competências de Vida (2023), designado inicialmente como Modelo da Eficácia do Treino de Competências de Vida (ver Gomes & Resende, 2020). Nestes modelos, propõe-se uma organização das competências de vida pelos eixos da tipologia e funcionalidade. A tipologia indica a natureza da competência de vida, em termos do funcionamento humano (física, motora, emocional, intelectual e cognitiva) e a funcionalidade indica a utilização que cada pessoa pode fazer da competência (pessoal até interpessoal). Neste sentido, as competências de vida avaliadas no QCV abordam os domínios emocional (ex: gestão de stress), intelectual (ex: motivação) e cognitivo (ex: comunicação), tanto nas vertentes pessoal (ex: motivação) como interpessoal (ex: liderança). Deste modo, procura-se avaliar os diferentes níveis de utilização de competências de vida que podem estar implicados no funcionamento diário das pessoas.

Assim sendo, este instrumento avalia seis dimensões:

- 1. Motivação:** capacidade de manter-se motivado/a nas atividades a realizar, de traçar planos de ação para alcançar objetivos e de lidar com obstáculos à concretização dos objetivos.

- 2. Gestão do tempo:** capacidade de organização de tempo, de divisão do tempo de acordo com a prioridade/interesse das atividades a realizar e de lidar com obstáculos à concretização dos horários estabelecidos.
- 3. Gestão de stress:** capacidade de lidar/resolver situações de *stress*, de manter a calma e positividade nestas situações e de lidar com pensamentos negativos debilitadores do funcionamento adequado perante situações de tensão.
- 4. Comunicação:** capacidade de interagir positivamente com as outras pessoas, de ouvir as opiniões dos outros e de manter uma boa comunicação, mesmo em situações de conflito.
- 5. Trabalho em equipa:** capacidade de estabelecer relações de confiança em equipa, de ajudar a tornar a missão de equipa desafiante, de partilhar tarefas e de apoiar a equipa em situações de dificuldade.
- 6. Liderança:** capacidade de liderar equipas, de motivar os membros da equipa, de tornar as tarefas de equipa desafiantes e de manter a equipa unida, mesmo em situações de dificuldade.

O instrumento é constituído por **24 itens**, distribuídos pelas seis subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (1 = *Nunca*; 4 = *Sempre*).

A **pontuação** é obtida através da soma dos itens de cada subescala, dividindo-se depois o resultado final pelo número de itens correspondentes. Assim sendo, valores mais elevados significam maior competência de vida na dimensão em causa.

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Motivação (4 itens)	1, 2, 3, 4
Motivation	Total = 1 – 5
2. Gestão do tempo (4 itens)	5, 6, 7, 8
Time management	Total = 1 – 5
3. Gestão de <i>stress</i> (4 itens)	9, 10, 11, 12
Stress management	Total = 1 – 5
4. Comunicação (4 itens)	13, 14, 15, 16
Communication	Total = 1 – 5
5. Trabalho em equipa (4 itens)	17, 18, 19, 20
Teamwork	Total = 1 – 5
6. Liderança (4 itens)	21, 22, 23, 24
Leadership	Total = 1 – 5
Total = 24 itens	

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar competências psicológicas e de vida”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento do instrumento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| QCV | Versão completa |

Este questionário avalia um conjunto de competências e capacidades relacionadas com o seu funcionamento diário.

Usando a escala abaixo (desde *Nunca* até *Sempre*), indique por favor até que ponto cada afirmação se aplica ao seu caso pessoal.

Tenha em consideração o facto de não existirem respostas certas ou erradas.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Mesmo quando as coisas não me correm como eu quero, sei quais são os objetivos/metastas que quero atingir	1	2	3	4	5
2. Defino o que devo fazer (“planos de ação”) quando quero alcançar alguma coisa importante para mim	1	2	3	4	5
3. Sei o que fazer para me motivar, quando sinto pouca vontade de lutar pelos meus objetivos	1	2	3	4	5
4. Sei exatamente o que fazer para resolver os problemas/obstáculos que podem prejudicar os meus objetivos	1	2	3	4	5
5. Tenho um horário com as atividades que devo fazer todos os dias	1	2	3	4	5
6. Sei organizar o meu horário em função das atividades que devo realizar	1	2	3	4	5
7. Sou capaz de resolver as dificuldades que posso ter para cumprir o horário das minhas atividades	1	2	3	4	5
8. Consigo cumprir o tempo que gasto nas minhas atividades, independentemente de gostar ou não de cada uma delas	1	2	3	4	5
9. Consigo resolver bem as situações que me podem pôr nervoso/a	1	2	3	4	5
10. Sei como manter-me otimista e confiante quando tenho um problema complicado de resolver	1	2	3	4	5
11. Consigo acalmar-me quanto me sinto nervoso/a	1	2	3	4	5
12. Consigo controlar/eliminar os pensamentos negativos quando estou numa situação que não gosto	1	2	3	4	5
13. Mostro interesse pelo que as pessoas dizem, mesmo que tenham opiniões que, para mim, não têm qualquer sentido	1	2	3	4	5
14. Sei o modo como devo falar quando tenho de corrigir ou chamar à atenção as outras pessoas	1	2	3	4	5
15. Sei como devo falar quando me zango com outra pessoa	1	2	3	4	5
16. Consigo falar calmamente, mesmo quando estou em desacordo com outra pessoa	1	2	3	4	5
17. Quando trabalho em grupo/equipa, ajudo os meus colegas a definir aquilo que devemos alcançar/atingir	1	2	3	4	5
18. Quando trabalho em grupo/equipa, ajudo os meus colegas a definir quais são as funções/tarefas de cada um de nós	1	2	3	4	5
19. Quando trabalho em grupo/equipa, ajudo os meus colegas a definir o modo como vamos trabalhar em conjunto	1	2	3	4	5
20. Quando trabalho em grupo/equipa, analiso com os meus colegas até que ponto fomos ou não bem-sucedidos naquilo que queríamos alcançar	1	2	3	4	5
21. Quando sou responsável (“chefe”) de uma equipa/grupo, sei tornar os objetivos a alcançar positivos e importantes para todos os envolvidos	1	2	3	4	5
22. Quando sou responsável (“chefe”) de uma equipa/grupo, explico o modo como todos devem atuar se algum/a colega estiver em dificuldades	1	2	3	4	5
23. Quando sou responsável (“chefe”) de uma equipa/grupo, explico a todos os envolvidos exatamente aquilo que devem fazer	1	2	3	4	5
24. Quando sou responsável (“chefe”) de uma equipa/grupo, analiso com todos os envolvidos até ponto atingimos ou não aquilo que era pretendido	1	2	3	4	5