



Questionário de Aquisição de Competências de Vida (QACV)
Life Skills Acquisition Questionnaire (LSAQ)

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:

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:

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
QACV 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 Aquisição de Competências de Vida (QACV)* [Life Skills Acquisition 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 Aquisição de Competências de Vida (QACV; Gomes, 2022) avalia a perceção das pessoas sobre a aquisição de competências de vida. 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 que a aquisição de competências de vida passa por quatro etapas (i.e. motivação, aprendizagem, automatização e generalização) que ajudam a perceber de que modo as competências de vida são entendidas, aprendidas, treinadas e aplicadas aos vários contextos de vida das pessoas. Assim sendo, uma aquisição plena das competências de vida implica a incorporação das quatro fases.

As competências de vida podem ser entendidas como 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). Ou como referem Gomes e Resende (2022), 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.

Assim sendo, este instrumento avalia quatro dimensões:

1. **Motivação:** interesse das pessoas pela aprendizagem e aquisição de competências de vida;
2. **Aprendizagem:** conhecimentos das pessoas sobre o que são as competências de vida, o modo como estas funcionam e de que modo podem ser incorporadas no seu funcionamento pessoal;
3. **Automatização:** incorporação, pelas pessoas, das competências de vida no seu repertório mental e comportamental, aplicando-as num dado contexto de vida;

4. **Transferência:** demonstração, pelas pessoas, das competências de vida com qualidade e eficácia mental e comportamental em distintos contextos de vida ou apenas num contexto de vida, mas em múltiplas situações.

O instrumento é constituído por **16 itens**, distribuídos pelas quatro subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (1 = *Nunca*; 5 = *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 aquisição de competência de vida.

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Motivação (4 itens)	1, 2, 3, 4
Motivation	Total = 1 – 5
2. Aprendizagem (4 itens)	5, 6, 7, 8
Learning	Total = 1 – 5
3. Automatização (4 itens)	9, 10, 11, 12
Automatization	Total = 1 – 5
4. Transferência (4 itens)	13, 14, 15, 16
Transference	Total = 1 – 5
	Total = 16 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.

| QACV | Versão completa |

Este questionário avalia as suas competências de vida. Por favor, leia PRIMEIRO as instruções abaixo ANTES de dar a sua opinião.

O que são competências de vida?

São capacidades ou competências que as pessoas podem ter e que as ajudam a funcionar melhor no seu dia a dia.

Exemplos de competências de vida:

- ✓ Motivação elevada;
- ✓ Organizar o tempo;
- ✓ Enfrentar o *stress*;
- ✓ Comunicar positivamente;
- ✓ Liderar e trabalhar em equipa.

Procure responder às perguntas abaixo pensando nestas e noutras competências de vida que se podem aplicar ao seu caso pessoal.

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

Por favor, pense até que ponto este tema das competências de vida é algo importante para si, ou seja, pense até que ponto dá valor a este tema.

Em termos da minha **MOTIVAÇÃO** sobre este tema das competências de vida...

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Penso nas competências de vida em que sou bom e nas que posso melhorar	1	2	3	4	5
2. Penso na importância de melhorar as minhas competências de vida	1	2	3	4	5
3. Gosto de pensar sobre as minhas competências de vida	1	2	3	4	5
4. Tenho interesse em saber mais sobre o tema das competências de vida	1	2	3	4	5

Por favor, pense até que ponto tem conhecimentos sobre as competências de vida, ou seja, pense até que ponto tem vindo a saber cada vez mais sobre este tema.

Em termos dos meus **CONHECIMENTOS** sobre as competências de vida...

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
5. Sei o que são competências de vida	1	2	3	4	5
6. Sei quais são as competências de vida mais importantes para o meu caso pessoal	1	2	3	4	5
7. Sei qual a utilidade das competências de vida para o meu caso pessoal	1	2	3	4	5
8. Sei de que modo posso usar as competências de vida	1	2	3	4	5

Por favor, pense até que ponto simula ou testa as suas competências de vida até sentir que domina e está à vontade nessas competências antes de as aplicar no seu dia-a-dia.

Em termos da minha tendência para **TREINAR** as competências de vida....

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
9. Testo e simulo as competências de vida antes de as aplicar na minha vida	1	2	3	4	5
10. Procuo dominar bem as competências de vida antes de as utilizar no meu dia a dia	1	2	3	4	5
11. Treino as minhas competências de vida, de forma a sentir-me confiante quando as aplicar	1	2	3	4	5
12. Treino as competências de vida antes de as aplicar a situações reais da minha vida	1	2	3	4	5

Por favor, pense até que ponto domina e utiliza as competências de vida em diferentes situações reais da sua vida, ou seja, pense até que ponto aplica as competências de vida no seu dia-a-dia.

Em termos da minha **UTILIZAÇÃO** das competências de vida em situações concretas da minha vida...

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
13. Em situações reais do meu dia a dia, sei usar diferentes competências de vida consoante os problemas que me aparecem	1	2	3	4	5
14. Quando estou perante um desafio real no meu dia a dia, sei aplicar, na prática, as minhas competências de vida	1	2	3	4	5
15. Em situações novas do meu dia a dia, sei escolher as competências de vida que devo utilizar	1	2	3	4	5
16. Quando sei usar uma competência de vida no meu dia a dia, procuro aplicá-la noutras áreas da minha vida	1	2	3	4	5