



---

**Questionário de Aquisição de Competências de Vida – Ensino (QACV-E)**  
**Life Skills Acquisition Questionnaire – Students (LSAQ-S)**

**Autoria | Authorship**

A. Rui Gomes

2023

[rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)

[www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)

---

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

[www.ardh.pt](http://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](http://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](http://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   .....	10
Condições de aplicação   .....	11
Preenchimento eletrónico   .....	12
QACV-E   Ficha demográfica   .....	13
QACV-E   Parte 1   .....	14
QACV-E – Parte 2   .....	15
QACV-E – Parte 3   .....	17

| **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 |

(\*) Gomes, A. R. (2023). *Questionário de Aquisição de Competências de Vida – Ensino (QACV-E)* [Life Skills Acquisition Questionnaire – Students]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

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>

(\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## | Descrição |

O Questionário de Aquisição de Competências de Vida – Ensino (QACV-E) foi desenvolvido com o objetivo de avaliar a opinião dos estudantes sobre as atividades realizadas ao longo do ano letivo, tendo por base o modelo de ensino MAAT (Motivação, Aprendizagem, Automatização e Transferência). Neste momento, o instrumento está em fase de validação, pelo que se devem ter as necessárias cautelas antes da sua aplicação.

O Modelo MAAT preconiza que a aprendizagem e rendimento académico dos estudantes pode ser potenciado se o processo de ensino-aprendizagem for organizado em quatro etapas: (1) Motivação: procura-se despertar o interesse dos estudantes pelas temáticas a lecionar; (2) Aprendizagem: procura-se transmitir conteúdos e informações que são fundamentais para alicerçar os conhecimentos e a aquisição de competências incluídas na disciplina em causa; (3) Automatização: procura-se transmitir estimular e simular a aquisição das competências incluídas na disciplina; e (4) Transferência: procura-se estimular e simular a aquisição das competências incluídas na disciplina, em múltiplas situações, típicas ou não, da área de saber em causa.

Do ponto de vista conceptual, o Modelo MAAT baseia-se Modelo da Eficácia das Competências de Vida (Gomes, 2022; Gomes & Resende, 2020) que tem como premissa fundamental a ideia de que as pessoas podem aprender e adquirir competências de vida caso tenham a oportunidade de participar em atividades (mais ou menos formais e organizadas) que seguem as quatro etapas referidas anteriormente. Neste sentido, o Modelo MAAT efetua a aplicação do Modelo da Eficácia das Competências de Vida para contextos escolares e académicos e o QACV-E avalia o modo como as atividades do Modelo MAAT são percebidas pelos estudantes.

Assim sendo, este instrumento é constituído por duas partes.

Na **Parte 1**, são avaliadas as quatro etapas do Modelo MAAT, procurando-se perceber o modo como os estudantes se sentiram na disciplina, tendo por base esta metodologia de ensino. Neste caso, o QACV-E avalia quatro áreas:

- 1) Motivação:** avalia a perceção dos estudantes sobre a realização de atividades que procuram despertar o interesse pelas temáticas a lecionar.
- 2) Aprendizagem:** avalia a perceção dos estudantes sobre a realização de atividades que procuram estimular a compreensão de conteúdos e informações fundamentais da disciplina em causa.
- 3) Automatização:** avalia a perceção dos estudantes sobre a realização de atividades que procuram estimular e simular a aquisição das competências incluídas na disciplina.
- 4) Transferência:** avalia a perceção dos estudantes sobre a realização de atividades que procuram estimular e simular a aquisição das competências incluídas na disciplina, em múltiplas situações, típicas ou não, da área de saber em causa.

Nesta parte um, 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 maiores níveis de impacto produzido pelo Modelo MAAT nas competências dos estudantes.

Na **Parte 2**, são avaliadas as atividades específicas de ensino-aprendizagem incluídas no Modelo MAAT, procurando-se perceber o modo como os estudantes se sentiram na realização das atividades realizadas e qual o potencial impacto que atribuem a estas atividades na aprendizagem dos conteúdos previstos na disciplina em causa. Mais concretamente, o QACV-E avalia oito atividades:

- 1) Somos um!** Trata-se de uma atividade da etapa de motivação, visando estabelecer e definir as condições necessárias ao funcionamento dos grupos de trabalho.
- 2) Trabalhar ou não trabalhar: Eis a questão!** Trata-se de uma atividade da etapa de motivação, visando estimular a definição dos objetivos a alcançar

pelos grupos de trabalho bem como os planos de ação correspondentes aos objetivos formulados.

- 3) **Sou o professor adjunto!** Trata-se de uma atividade da etapa de aprendizagem, visando estimular a compreensão dos conteúdos lecionados na disciplina.
- 4) **Sou o professor!** Trata-se de uma atividade da etapa de aprendizagem, visando estimular a compreensão e aprofundamento dos conteúdos lecionados na disciplina.
- 5) **Sai no teste?** Trata-se de uma atividade da etapa de automatização, visando estimular a produção de conhecimentos inovadores, originais e relevantes acerca dos conteúdos lecionados na disciplina.
- 6) **Sou pro!** Trata-se de uma atividade da etapa de automatização, visando estimular a demonstração de competências centrais relacionadas com os conteúdos lecionados na disciplina.
- 7) **Para que serve?** Trata-se de uma atividade da etapa de transferência, visando estimular a demonstração dos múltiplos impactos das competências centrais da disciplina.
- 8) **É a vida a acontecer...** Trata-se de uma atividade da etapa de transferência, visando estimular a demonstração dos múltiplos impactos dos conteúdos lecionados na disciplina, em situações típicas ou não, da área de saber em causa.

Nesta parte dois, o instrumento é constituído por **24 itens**, distribuídos pelas oito subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (1 = *Nada*; 5 = *Extremamente*).

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 maiores níveis de impacto produzido pelas atividades específicas do Modelo MAAT nas competências dos estudantes. Convém referir que os itens em todas as dimensões são idênticos, devido ao facto de se pretender captar os impactos emocionais (sentimentos de



gozo/prazer), cognitivos (compreensão de conteúdos) e comportamentais (alcance de objetivos importantes).

Na **Parte 3**, avalia-se a opinião dos estudantes relativamente ao Modelo MAAT, em três dimensões: aspetos positivos, aspetos a melhorar e comentários gerais. Trata-se de uma parte de questões abertas, que devem ser depois analisadas recorrendo à metodologia de análise mais adequada.

O instrumento pode ser **aplicado** na sua totalidade ou apenas parcialmente (utilizando apenas uma das partes), consoante os objetivos da investigação em causa.

## | Cotação |

### PARTE 1

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

### PARTE 2

Subescala	Itens
<b>Somos um!</b> (3 itens) (We're all together!)	1, 2, 3 Total = 1 – 5
<b>Trabalhar ou não trabalhar: Eis a questão!</b> (3 itens) (To Work or Not to Work: That Is the Question!)	4, 5, 6 Total = 1 – 5
<b>Sou o professor adjunto!</b> (3 itens) (I'm the assistant professor!)	7, 8, 9 Total = 1 – 5
<b>Sou o professor!</b> (3 itens) (I'm the professor)	10, 11, 12 Total = 1 – 5
<b>Sai no teste?</b> (3 itens) (One question for the test?)	13, 14, 15 Total = 1 – 5
<b>Sou pro!</b> (3 itens) (I'm pro!)	16, 17, 18 Total = 1 – 5
<b>Para que serve?</b> (3 itens) (What's the point?)	19, 20, 21 Total = 1 – 5
<b>É a vida a acontecer...</b> (3 itens) (It's life happening...)	22, 23, 24 Total = 1 – 5
<b>Total = 24 itens</b>	

### PARTE 3

Subescala	Itens
<b>Aspetos positivos</b> (1 item) (Positive aspects)	1
<b>Aspetos a melhorar</b> (1 item) (Aspects to improve)	2
<b>Comentários gerais</b> (1 item) (General comments)	3
<b>Total = 3 itens</b>	

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como se sentiu durante as aulas desta disciplina”) e o caráter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

## | Preenchimento eletrónico |

É possível preencher este questionário em formato eletrónico, obtendo-se de imediato os resultados nas dimensões avaliadas.

### Ligações eletrónicas

---

**Tipo**

Versão completa com ficha demográfica

---

**Endereço**

[https://epsiuminho.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_8HfdavvzmVkmplg](https://epsiuminho.qualtrics.com/jfe/form/SV_8HfdavvzmVkmplg)

---

**| QACV-E | Ficha demográfica |**

**1. Identificação do estudante (apenas acessível a cada estudante).**

Dia do seu aniversário	Mês do seu aniversário	Primeira letra do seu primeiro nome	Primeira letra do primeiro nome da sua mãe	Primeira letra do primeiro nome do seu pai	Segunda letra do primeiro nome do seu pai

**2. Sexo:** Masculino  Feminino  Prefiro não responder

**3. Idade:** \_\_\_\_\_ anos.

**4. Estado civil:** Solteiro  Casado  Divorciado  Outro

**5. Tipo de instituição:** Privada  Pública

**6. Tipo de curso**

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Outro  Qual? \_\_\_\_\_

**7. Curso**

Psicologia

Enfermagem

Fisioterapia

Direito

Economia e gestão

**8. Este curso** foi tua primeira opção de escolha?

Sim  Não

**9. Ano do curso que frequentas:**

1º ano  2º ano  3º ano  4º ano  5º ano

**10. Reprovações de ano**, neste nível de ensino? Sim  Não

**11. Qual a tua média neste curso até este momento?** \_\_\_\_\_ valores (não respondas se fores estudante do 1º ano do 1º semestre do curso)

**12.** Se fores estudante do primeiro ano de licenciatura, coloca pf a tua média de entrada neste curso: \_\_\_\_\_ valores.

**13.** Número médio de horas de trabalho por semana (incluindo horas de aulas e restantes atividades de estudo): \_\_\_\_\_ horas.

-----  
**14.** Se pretenderes saber os **resultados** deste estudo preenche, por favor, os seguintes dados:

**e-mail** (letras legíveis, pf) \_\_\_\_\_

## | QACV-E | Parte 1 |

Este questionário avalia a sua opinião sobre o modo como **decorreu** esta disciplina.  
 Não existem respostas certas ou erradas. Por isso, tente responder **honestamente** a cada questão e não deixe nenhuma por responder.

Em termos da minha **MOTIVAÇÃO** enquanto estudante, as aulas desta disciplina...

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Ajudaram-me a pensar nas capacidades em que sou bom e naquelas em que posso melhorar	1	2	3	4	5
2. Ajudaram-me a pensar sobre a importância de melhorar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
3. Ajudaram-me a pensar sobre as minhas capacidades	1	2	3	4	5
4. Ajudaram-me a querer saber mais sobre as minhas capacidades	1	2	3	4	5

Em termos dos meus **CONHECIMENTOS TEÓRICOS** enquanto estudante, as aulas desta disciplina...

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
5. Ajudaram-me a perceber os conteúdos desta disciplina	1	2	3	4	5
6. Ajudaram-me a perceber de que modo os conteúdos desta disciplina são importantes para o meu caso pessoal	1	2	3	4	5
7. Ajudaram-me a perceber de que modo os conteúdos desta disciplina são úteis para o meu futuro	1	2	3	4	5
8. Ajudaram-me a perceber de que modo posso usar os conteúdos desta disciplina na minha área de ensino/aprendizagem	1	2	3	4	5

Em termos dos meus **CONHECIMENTOS PRÁTICOS** enquanto estudante, as aulas desta disciplina...

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
9. Possibilitaram-me treinar e simular os conteúdos desta disciplina em situações que se aplicam à minha área de ensino/aprendizagem	1	2	3	4	5
10. Deram-me oportunidades para dominar o modo como conteúdos desta disciplina podem ser utilizados na minha área de ensino/aprendizagem	1	2	3	4	5
11. Possibilitaram-me passar por situações que aumentaram a minha confiança em usar os conteúdos desta disciplina na minha área de ensino/aprendizagem	1	2	3	4	5
12. Possibilitaram-me treinar os conteúdos desta disciplina em situações reais ou muito parecidas com a minha área de ensino/aprendizagem	1	2	3	4	5

Em termos do meu **DESENVOLVIMENTO PESSOAL**, as aulas desta disciplina...

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
13. Possibilitaram-me saber usar os conteúdos desta disciplina consoante os problemas que me aparecem no meu dia a dia	1	2	3	4	5
14. Possibilitaram-me saber aplicar os conteúdos desta disciplina quando estou perante um desafio real do meu dia a dia	1	2	3	4	5
15. Possibilitaram-me saber aplicar os conteúdos desta disciplina em situações novas e diferentes para mim	1	2	3	4	5
16. Possibilitaram-me saber aplicar os conteúdos desta disciplina noutras áreas da minha vida	1	2	3	4	5

## | QACV-E – Parte 2 |

De seguida, procuramos saber a sua opinião sobre algumas das **atividades** que foram realizadas ao longo da disciplina.

Não existem respostas certas ou erradas. Por isso, tente responder **honestamente** a cada questão e não deixe nenhuma por responder.

### Atividade “Somos 1”

- Definir os elementos dos grupos de trabalho
- Definir o nome do grupo de trabalho
- Definir os “chefes de departamento”
- Definir os materiais e condições de trabalho

### A atividade “Somos um!”...

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Foi algo que me deu gosto/prazer realizar	1	2	3	4	5
2. Ajudou-me a perceber os conteúdos/tópicos desta disciplina	1	2	3	4	5
3. Ajudou-me a alcançar os meus objetivos (ex: nota pretendida, melhorar capacidades, etc.)	1	2	3	4	5

### Atividade “Trabalhar ou não trabalhar: Eis a questão!”

- Definir os objetivos do grupo
- Definir o plano de ação para alcançar os objetivos de grupo

### A atividade “Trabalhar ou não trabalhar: Eis a questão!”...

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
4. Foi algo que me deu gosto/prazer realizar	1	2	3	4	5
5. Ajudou-me a perceber os conteúdos/tópicos desta disciplina	1	2	3	4	5
6. Ajudou-me a alcançar os meus objetivos (ex: nota pretendida, melhorar capacidades, etc.)	1	2	3	4	5

**Atividade “Sou o professor adjunto!”** (nesta atividade, os estudantes auxiliaram o professor a dar uma aula; não confundir com a atividade “Sou o professor”, onde foram os estudantes a dar uma parte da aula)

- Ler e preparar um tema sugerido pelo professor/docente
- Acompanhar e discutir o tema sugerido pelo professor/docente durante a aula

### A atividade “Sou o professor adjunto!”...

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
7. Foi algo que me deu gosto/prazer realizar	1	2	3	4	5
8. Ajudou-me a perceber os conteúdos/tópicos desta disciplina	1	2	3	4	5
9. Ajudou-me a alcançar os meus objetivos (ex: nota pretendida, melhorar capacidades, etc.)	1	2	3	4	5

### Atividade “Sou o professor!”

- Selecionar um tema a lecionar durante a aula
- Lecionar um tema durante a aula

### A atividade “Sou o professor!”...

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
10. Foi algo que me deu gosto/prazer realizar	1	2	3	4	5
11. Ajudou-me a perceber os conteúdos/tópicos desta disciplina	1	2	3	4	5
12. Ajudou-me a alcançar os meus objetivos (ex: nota pretendida, melhorar capacidades, etc.)	1	2	3	4	5

### Atividade “Sai no teste?”

- Selecionar um tema sobre o qual será efetuada uma questão aos colegas de turma
- Apresentar e analisar a questão selecionada com os colegas de turma

### A atividade “Sai no teste?”...

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
13. Foi algo que me deu gosto/prazer realizar	1	2	3	4	5
14. Ajudou-me a perceber os conteúdos/tópicos desta disciplina	1	2	3	4	5
15. Ajudou-me a alcançar os meus objetivos (ex: nota pretendida, melhorar capacidades, etc.)	1	2	3	4	5

### Atividade “Sou pro!”

- Pesquisar sobre um tema da disciplina
- Demonstrar uma competência da disciplina em sala de aula

### A atividade “Sou pro!”...

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
16. Foi algo que me deu gosto/prazer realizar	1	2	3	4	5
17. Ajudou-me a perceber os conteúdos/tópicos desta disciplina	1	2	3	4	5
18. Ajudou-me a alcançar os meus objetivos (ex: nota pretendida, melhorar capacidades, etc.)	1	2	3	4	5

### Atividade “Para que serve?”

- Pesquisar sobre um tema da disciplina
- Demonstrar uma competência da disciplina em sala de aula
- Demonstrar os múltiplos impactos de uma competência da disciplina (no estudante, na disciplina e na sociedade)

### A atividade “Para que serve?”...

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
19. Foi algo que me deu gosto/prazer realizar	1	2	3	4	5
20. Ajudou-me a perceber os conteúdos/tópicos desta disciplina	1	2	3	4	5
21. Ajudou-me a alcançar os meus objetivos (ex: nota pretendida, melhorar capacidades, etc.)	1	2	3	4	5

### Atividade “É a vida a acontecer...”

- Partilhar uma competência ou experiência pessoal relevante na sala de aula

### A atividade “É a vida a acontecer...”

	Nada	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
22. Foi algo que me deu gosto/prazer realizar	1	2	3	4	5
23. Ajudou-me a perceber os conteúdos/tópicos desta disciplina	1	2	3	4	5
24. Ajudou-me a alcançar os meus objetivos (ex: nota pretendida, melhorar capacidades, etc.)	1	2	3	4	5



### | QACV-E – Parte 3 |

Nesta parte, pedimos a sua **opinião global** sobre a metodologia de ensino MAAT que foi utilizada durante as aulas.

Não existem respostas certas ou erradas. Desde já agradecemos a sua ajuda!

1. O que **gostou mais** e achou **mais positivo** na disciplina e nas aulas (considerando a utilização da metodologia MAAT)?

---

---

---

---

2. O que **gostou menos** e poderia **ser alterado** na disciplina e nas aulas (considerando a utilização da metodologia MAAT)?

---

---

---

---

3. Tem mais algum **comentário** sobre o modo como a disciplina foi organizada e o modo como decorreram as aulas (considerando a utilização da metodologia MAAT)?

---

---

---

---