



---

**Questionário de Prontidão para a Motivação (QPM)**  
**Motivation Readiness Questionnaire (MRQ)**

**Autoria | Authorship**

A. Rui Gomes

2022

[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: 29/11/2023**

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: 29/11/2023**

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   .....	8
Cotação da prontidão   .....	9
Interpretação dos resultados da prontidão   .....	10
Condições de aplicação   .....	11
Sugestões para melhorar   .....	12
Contextos vários   Versão geral   .....	13
QPM .....	14

| **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 |

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of selfdetermination research* (pp. 3-36). University of Rochester Press.
- (\*) Gomes, A. R. (2022). *Questionário de Prontidão para a Motivação (QPM)* [Motivation Readiness Questionnaire (MRQ)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Prentice-Hall.
- Mitchell, T. R. (1982). Motivation: New directions for theory, research and practice. *Academy of Management Review*, 7(1), 80-88. <https://doi.org/10.5465/amr.1982.4285467>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- (\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

## Descrição |

O Questionário de Prontidão para a Motivação (QPM) avalia os fatores implicados na prontidão para a motivação.

O conceito de **prontidão** refere-se às representações mentais das pessoas acerca das suas potencialidades (físicas, motoras, emocionais, intelectuais e cognitivas), que se podem traduzir numa tendência para atuar num sentido congruente com essas potencialidades. Sempre que as potencialidades são aplicadas, com sucesso, em diferentes situações assumem o estatuto de competências de vida. No caso deste instrumento, a prontidão refere-se às representações mentais das pessoas acerca da potencialidade de motivação, que se traduz na tendência de a pessoa assumir uma ação congruente com a motivação que sente face a algum aspeto da sua vida. Sempre que esta potencialidade é colocada em prática, com sucesso, em diferentes situações do dia-a-dia, pode-se afirmar que a pessoa domina a competência de vida de se motivar num determinado sentido e de atuar em conformidade.

Assim sendo, o QPM permite determinar a ocorrência de um dado comportamento, tendo por base a motivação assumida pela pessoa numa dada atividade. O instrumento teve por base a formulação do conceito de motivação nas suas três vertentes de direção, intensidade e persistência (ver Locke & Lathan, 1990; Mitchell et al., 1982) bem como o conceito de orientação motivacional (ver Deci & Ryan, 2002; Nicholls, 1984).

Assim sendo, este instrumento avalia as seguintes áreas:

- 1. Motivação – Direção:** avalia o interesse da pessoa pela atividade em causa.
- 2. Motivação – Intensidade:** avalia a vontade da pessoa dar o seu máximo na atividade em causa.
- 3. Motivação – Persistência:** avalia a vontade da pessoa dar o seu máximo na atividade em causa, mesmo que esteja perante dificuldades e obstáculos.
- 4. Orientação motivacional – Processo:** avalia a vontade da pessoa efetuar a atividade em causa pelas sensações positivas na sua realização.

- 5. Orientação motivacional – Rendimento:** avalia a vontade da pessoa efetuar a atividade em causa pela progressão e desafio das capacidades pessoais, procurando alcançar o melhor rendimento possível.
- 6. Orientação motivacional – Resultado:** avalia a vontade da pessoa efetuar a atividade em causa procurando alcançar resultados similares às pessoas melhores nessa área.
- 7. Plano de ação ideal:** avalia os conhecimentos da pessoa sobre as ações necessárias à execução da atividade em causa.
- 8. Plano de ação alternativo:** avalia os conhecimentos da pessoa sobre as ações necessárias a assumir caso se confronte com problemas ou dificuldades na execução da atividade em causa.

### **Prontidão geral**

Adicionalmente, são incluídos itens para avaliar a prontidão geral para a motivação, procurando-se avaliar o nível de satisfação e preparação para assumir a competência de vida de motivação.

**Satisfação:** indica até que ponto a pessoa assume sentimentos de bem-estar e prazer face à sua motivação.

**Aplicação:** indica até que ponto a pessoa se sente preparada para atuar de acordo com a sua motivação.

**Lidar com obstáculos:** indica até que ponto a pessoa se sente preparada para enfrentar eventuais obstáculos à sua motivação.

O instrumento é constituído por 27 itens. Os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de 5 pontos (1 = *Discordo completamente*; 5 = *Concordo completamente*). Os itens 25 a 27 avaliam a **prontidão geral** para motivação.

Quanto mais elevados são os resultados, maior é a perceção de competência para a motivação e a prontidão geral para a motivação.

## | Cotação |

A pontuação pode ser obtida dos seguintes modos:

1. Análise **individual** dos itens do instrumento.
2. Análise por **fator**: calcular valor médio de cada uma das áreas avaliadas, tal como proposto abaixo:

Subescalas	Itens
1. Motivação: Direção (3 itens) Motivation: Direction	1, 2, 3 Total = 1 – 5
2. Motivação: Intensidade (3 itens) Motivation: Intensity	4, 5, 6 Total = 1 – 5
3. Motivação: Persistência (3 itens) Motivation: Persistence	7, 8, 9 Total = 1 – 5
4. Orientação motivacional: Processo (3 itens) Goal orientation: Process	10, 11, 12 Total = 1 – 5
5. Orientação motivacional: Rendimento (3 itens) Goal orientation: Performance	13, 14, 15 Total = 1 – 5
6. Orientação motivacional: Resultado (3 itens) Goal orientation: Outcome	16, 17, 18 Total = 1 – 5
7. Plano de ação ideal (3 itens) Ideal action plan	19, 20, 21 Total = 1 – 5
8. Plano de ação alternativo (3 itens) Alternative action plan	22, 23, 24 Total = 1 – 5
9. Prontidão geral (3 itens) General readiness	25, 26, 27 Total = 1 – 5
10. Satisfação (1 item) Satisfaction	25 Total = 1 – 5
11. Aplicação (1 item) Application	26 Total = 1 – 5
12. Lidar com obstáculos (1 item) Coping with obstacles	27 Total = 1 – 5
<b>Total</b>	<b>27 itens</b>

### | Cotação da prontidão |

A cotação dos itens, como proposto abaixo, permite a avaliação da prontidão para a motivação.

#### Valores por subescalas

Subescalas	Meu resultado	Pode melhorar 1 – 1.99	Bom 2 – 2.99	Muito bom 3 – 3.99	Excelente 4 – 5
Área 1 Motivação: Direção (itens 1 a 3)					
Área 2 Motivação: Intensidade (itens 4 a 6)					
Área 3 Motivação: Persistência (itens 7 a 9)					
Área 4 Orientação motivacional: Processo (itens 10 a 12)					
Área 5 Orientação motivacional: Rendimento (itens 13 a 15)					
Área 6 Orientação motivacional: Resultado (itens 16 a 18)					
Área 7 Plano de ação ideal (itens 19 a 21)					
Área 8 Plano de ação alternativo (itens 22 a 24)					

#### Prontidão para a motivação

Subescalas	Meu resultado	Pode melhorar 1 – 1.99	Bom 2 – 2.99	Muito bom 3 – 3.99	Excelente 4 - 5
<u>Prontidão específica</u> Nível concreto de preparação para assumir a competência de vida (itens 1 a 9 + 19 a 24)					
<u>Prontidão geral</u> Nível geral de satisfação e preparação para assumir a competência de vida (itens 25 a 27)					
<u>Prontidão TOTAL</u> Nível total de prontidão para assumir a competência de vida (itens 1 a 9 + 19 a 27)					

#### Cálculo da prontidão

- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 1 a 9 + 19 a 24 (Prontidão específica).
- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 25 a 27 (Prontidão geral).
- Calcular o valor médio da pontuação dos itens 1 a 9 + 19 a 27 (Prontidão total)
- Valores mais elevados significam maior prontidão.

### | Interpretação dos resultados da prontidão |

A interpretação dos resultados deve ser sempre considerada com cuidado e não de modo absoluto e “prescritivo”. Ou seja, os resultados são meramente indicativos, sendo que a compreensão mais específica do valor obtido deve ser analisada com especialistas nesta área do comportamento humano.

Prontidão humana	
Níveis	Interpretação dos resultados
4 – 5 Excelente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultados excelentes.</li> <li>• Assumir a competência!</li> <li>• Manter empenho e entusiasmo e garantir que está tudo pronto sempre que aplicar esta competência.</li> </ul>
3 – 3.99 Muito bom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultados muito bons.</li> <li>• Assumir a competência.</li> <li>• Se objetivo é a excelência, analisar aspetos a melhorar.</li> </ul>
2 – 2.99 Bom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultados bons.</li> <li>• Ponderar a decisão de assumir esta competência.</li> </ul>
1 – 1.99 Pode melhorar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Resultados passíveis de melhoria.</li> <li>• Compreender as razões deste resultado</li> <li>• Verificar aspetos a melhorar.</li> </ul>

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar a motivação para a realização de determinadas atividades”) e a natureza 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.

## | Sugestões para melhorar |

### **Aspetos que fortalecem a sua motivação**

- Procure traçar um objetivo a alcançar, que seja concreto, positivo e que dependa, acima de tudo, das suas capacidades para ser concretizado.
- Procure perceber qual o nível de esforço que o objetivo vai exigir de si e verifique se está disponível para assumir esse nível de compromisso pessoal.
- Procure analisar os obstáculos e dificuldades que podem surgir ao tentar concretizar o objetivo e esteja preparado/a para lidar com isso (ver plano de ação).

### **Aspetos que fortalecem a sua orientação motivacional**

- Valorize as sensações positivas e o prazer em dar o seu melhor no alcance do objetivo, mesmo que ainda não esteja a obter os resultados desejados.
- Valorize os ganhos e progressos pessoais que vai alcançando à medida que tenta concretizar o seu objetivo.
- Valorize o facto de poder alcançar um nível de progresso semelhante às pessoas mais competentes, mas, acima de tudo, valorize o seu progresso pessoal.

### **Aspetos que fortalecem o plano de ação**

- Procure traçar um plano de ação concreto e realista para alcançar o seu objetivo. Evite planos de ação que dependem da ajuda de outras pessoas.
- Procure incluir no seu plano de ação os obstáculos e problemas que podem prejudicar o alcance do seu objetivo e defina o que poderá fazer para evitar os efeitos negativos destes problemas.

---

**| Contextos vários | Versão geral |**

**1. Versão para o participante**

ARDH

## QPM

Este questionário avalia um conjunto de fatores psicológicos associados à atividade que pretende realizar. Procure clarificar bem qual a atividade em causa ANTES de responder às questões abaixo, pensando numa atividade que seja importante para si e para a qual gostaria de saber como está a sua motivação.

Usando a escala abaixo (desde *Discordo completamente* até *Concordo completamente*), 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.

	Discordo completamente		Concordo moderadamente		Concordo completamente
1. Fazer esta atividade foi algo que sempre desejei	1	2	3	4	5
2. Fazer esta atividade era a alternativa mais interessante para mim	1	2	3	4	5
3. Estou muito seguro/a de ter escolhido a atividade certa	1	2	3	4	5
4. Estou pronto/a para dar o meu máximo nesta atividade	1	2	3	4	5
5. Quando penso no que esta atividade vai exigir de mim, fico muito entusiasmado/a	1	2	3	4	5
6. Estou consciente que tenho de me esforçar bastante para ter sucesso nesta atividade	1	2	3	4	5
7. Tenciono realizar esta atividade, mesmo se me sentir chateado/a ou frustrado/a	1	2	3	4	5
8. Quanto mais problemas e obstáculos sentir nesta atividade, mais vou dar de mim	1	2	3	4	5
9. Quanto mais difícil for esta atividade, mais motivado/a me vou sentir	1	2	3	4	5
10. Faço esta atividade pelo gosto em aprender coisas novas	1	2	3	4	5
11. Faço esta atividade pelo gozo, diversão e bem-estar que sinto na sua realização	1	2	3	4	5
12. Faço esta atividade pela sensação de me sentir totalmente envolvido/a ao realizá-la	1	2	3	4	5
13. Faço esta atividade para testar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
14. Faço esta atividade para ultrapassar os meus limites	1	2	3	4	5
15. Faço esta atividade para progredir face ao que consegui fazer anteriormente	1	2	3	4	5
16. Faço esta atividade para ver até que ponto consigo fazer coisas tão boas como os melhores	1	2	3	4	5
17. Faço esta atividade para tentar evoluir ao nível das pessoas muito boas nesta atividade	1	2	3	4	5
18. Ver o que os melhores conseguem fazer nesta atividade motiva-me a dar o meu máximo	1	2	3	4	5
19. Sei exatamente o que fazer em todos os momentos desta atividade	1	2	3	4	5
20. Aquilo que pretendo fazer nesta atividade depende de mim e das minhas capacidades	1	2	3	4	5
21. Certifiquei-me junto de pessoas mais experientes que aquilo que pretendo fazer nesta atividade está correto	1	2	3	4	5
22. Tenho bem claro o tipo de problemas que me podem acontecer na realização desta atividade	1	2	3	4	5
23. Tenho um "plano B" (alternativo) para o caso de sentir dificuldades na realização desta atividade	1	2	3	4	5
24. Se algo correr mal nesta atividade, sei exatamente o que fazer	1	2	3	4	5
25. Estou satisfeito/a com a minha motivação nesta atividade	1	2	3	4	5
26. Sinto-me pronto/a para aplicar os meus conhecimentos sobre como motivar-me nesta atividade	1	2	3	4	5
27. Sinto-me pronto/a para enfrentar os obstáculos que podem surgir nesta atividade	1	2	3	4	5