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: 28/09/2026
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: 28/09/2026
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 | Competências de Vida | 10
| Versão em INGLÊS | 11
| Using the instrument | 12
| Refererences | 13
| Description | 14
| Scores calculation | 16
| Application conditions | 17
LSQ – Life Skills 18

| 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. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92413.2

Gomes, A. R. (2026). Life Skills Comprehension: Dilemmas and Potential Alternatives. The *Humanistic Psychologist, 54*(3), 416–431. https://doi.org/10.1037/hum0000380 Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/103426

(*) Gomes, A.R., Teixeira, M., Peixoto, A., Fontes, L., Simães, C., & Morais, C. (2026). Adapting to life contexts: Evaluating the acquisition and types of life skills. *Societies, 16*(8), 230. https://doi.org/10.3390/soc16080230 Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/102926

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; ver também Gomes et al., 2026) avalia a perceção das pessoas sobre as suas competências de vida. Por competências de vida, entende-se as capacidades especificas 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 (2026), 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 (Gomes, 2026). Neste modelo, 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 se manter 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 nestas situações e de manter a confiança e otimismo perante situações de tensão.
4. **Comunicação:** capacidade de interagir positivamente com as outras pessoas, de respeitar as opiniões dos outros e de manter uma boa comunicação, mesmo em situações de conflito.
5. **Trabalho em equipa:** capacidade de ajudar a definir a missão da equipa, as funções e tarefas de cada um e o modo como todos podem trabalhar em conjunto.
6. **Liderança:** capacidade de liderar equipas, de motivar os membros da equipa para o alcance dos objetivos estabelecidos, de explicar o que cada um deve fazer, e de manter a equipa unida, mesmo em situações de dificuldade.

O instrumento é constituído por **18 itens,** distribuídos pelas seis subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala "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 competência de vida na dimensão em causa.

| Cotação |

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

ARDH

| QCV | Competências de Vida |

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. Procure responder pensando na sua **situação real e atual** (e não naquilo que gostaria que acontecesse).

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

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Sei quais são os objetivos/metas 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 exatamente o que fazer para resolver os problemas/obstáculos que podem prejudicar os meus objetivos	1	2	3	4	5
4. Sei organizar o meu horário em função das atividades que devo realizar	1	2	3	4	5
5. Sou capaz de resolver as dificuldades que posso ter para cumprir o horário das minhas atividades	1	2	3	4	5
6. Consigo cumprir o tempo que gasto nas minhas atividades, independentemente de gostar ou não de cada uma delas	1	2	3	4	5
7. Consigo resolver bem as situações que me podem pôr nervoso/a	1	2	3	4	5
8. Sei como me manter otimista e confiante quando tenho um problema complicado de resolver	1	2	3	4	5
9. Consigo acalmar-me quanto me sinto nervoso/a	1	2	3	4	5
10. Sei o modo como devo falar quando tenho de corrigir ou chamar à atenção as outras pessoas	1	2	3	4	5
11. Sei como devo falar quando me zango com outra pessoa	1	2	3	4	5
12. Consigo falar calmamente, mesmo quando estou em desacordo com outra pessoa	1	2	3	4	5
13. Quando trabalho em grupo/equipa, ajudo os meus colegas a definir aquilo que devemos alcançar/atingir	1	2	3	4	5
14. 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
15. Quando trabalho em grupo/equipa, ajudo os meus colegas a definir o modo como vamos trabalhar em conjunto	1	2	3	4	5
16. 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
17. 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
18. Quando sou responsável (“chefe”) de uma equipa/grupo, explico a todos os envolvidos exatamente aquilo que devem fazer	1	2	3	4	5

| Versão em INGLÊS |

| English version |

ARDH

| Using the instrument |

The instruments provided by the Adaptation, Performance, and Human Development Research Group (APHD) are from two categories: (1) developed by the research group, and (2) adapted by the research group.

In the case of instruments adapted by the research group, permission was obtained from the original authors of the instruments to do the adaptation to the Portuguese language. However, there is no exclusivity in the use of the instrument by the APHD research group, and its use by others is free, as long as the authorship of the adaptation is respected in case of using a translated version provided by the research group.

Rules of utilization

- The instruments are destined exclusively for research and "action-research" purposes. In the case of "action-research", the use of the instruments is limited to professionals with specific training for this purpose. In this sense, we are not responsible for the incorrect or improper use of the provided materials.
- The use of the instruments for commercial purposes, sale or advertising of other associated products is strictly prohibited.

Authorization

- It is not necessary to obtain authorization from the research group to use the instruments if the instruments are used for the described purposes.
- If the instruments are an adaptation of original instruments of other authors, it is necessary to have the authorization of the original authors of the instrument when the purpose is to develop other versions of the instruments in a different language from the Portuguese translation.

| Refererences |

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. Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/92413.2

Gomes, A. R. (2026). Life Skills Comprehension: Dilemmas and Potential Alternatives. The *Humanistic Psychologist, 54*(3), 416–431. https://doi.org/10.1037/hum0000380 Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/103426

(*) Gomes, A.R., Teixeira, M., Peixoto, A., Fontes, L., Simães, C., & Morais, C. (2026). Adapting to life contexts: Evaluating the acquisition and types of life skills. *Societies, 16*(8), 230. https://doi.org/10.3390/soc16080230 Disponível em [Available at] https://hdl.handle.net/1822/102926

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

(*) This reference may be used to cite the instrument in scientific works and technical reports.

| Description |

The Life Skills Questionnaire (LSQ; Gomes, 2022; see also Gomes et al., 2026) evaluates people's perception of their life skills. Life skills are understood as the specific abilities that people can learn in a given life situation and that can help them to adapt and succeed in other life contexts (Danish et al. 2004). For Gomes (2026), life skills encompass human potential that can be stimulated through systematic training or that can be developed "implicitly" through each person's life experiences, allowing for human adaptation to change events, that is, they help people to cope with the demands placed by different life contexts. As observed by Papacharisis et al. (2005), life skills can facilitate the development of psychological capacities that are important for coping with the demands and challenges of daily life.

The instrument is based on the Life Skills Efficacy Model (Gomes, 2026), which proposes an organization of life skills along the axes of typology and functionality. Typology indicates the nature of the life skill in terms of human functioning (physical, motor, emotional, intellectual, and cognitive), and functionality indicates the use that each person can make of the skill (personal to interpersonal). In this sense, the life skills assessed in the LSQ address the emotional (e.g., stress management), intellectual (e.g., motivation), and cognitive (e.g., communication) domains, both in personal (e.g., motivation) and interpersonal (e.g., leadership) aspects. Thus, the instrument intends to evaluate the different levels of use of life skills that may be involved in people's daily functioning.

Therefore, this instrument evaluates **six dimensions:**

1. **Motivation:** the ability to remain motivated in the activities to be performed, to draw up action plans to achieve objectives, and to deal with obstacles to achieving objectives.
2. **Time management:** the ability to organize time, divide time according to the priority/interest of the activities to be performed, and to deal with obstacles to achieving the planned schedules.

3. **Stress management:** the ability to deal with stressful situations, to remain calm in these situations, and to stay positive and confident when facing situations that become a problem.
4. **Communication:** the ability to interact positively with other people, to respect the opinions of others, and to maintain good communication, even in conflict situations.
5. **Teamwork:** the ability to help define the team's mission, the team's roles and tasks, and to help team members work together.
6. **Leadership:** the ability to lead teams, to motivate team members to achieve the established goals, to explain what each team member should do, and to keep the team united, even when facing difficult situations.

The instrument consists of 18 items, distributed across the six subscales mentioned, with the items answered on a 5-point Likert scale (1 = *Never*; 5 = *Always*). Mean scores are calculated in order to obtain the values of the six subscales. Higher values in each dimension indicate higher competency in each life skill.

| Scores calculation |

Subescales	Items
1. Motivation (3 items)	1, 2, 3 Total = 1 – 5
2. Time management (3 items)	4, 5, 6 Total = 1 – 5
3. Stress management (3 items)	7, 8, 9 Total = 1 – 5
4. Communication (3 items)	10, 11, 12 Total = 1 – 5
5. Teamwork (3 items)	13, 14, 15 Total = 1 – 5
6. Leadership (3 items)	16, 17, 18 Total = 1 – 5
	Total = 18 items

| Application conditions |

1) Explain the purpose of the evaluation to the participants ("evaluating psychological and life skills") and the confidentiality of the data collection.
2) Set 10 to 15 minutes for the application and fulfilment of the instrument.
3) Organize a quiet and reserved context for the evaluation and avoid the presence of people not involved in the evaluation process.

ARDH

LSQ – Life Skills

This questionnaire assesses a range of skills and abilities related to your daily functioning.

Using the scale below (from "*Never*" to "*Always*"), please indicate to what extent each statement applies to you personally. Try to answer by thinking about your real and current life situation (and not about what you would like to happen).

Please bear in mind that there are no right or wrong answers.

	Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
1. I know which goals I want to achieve	1	2	3	4	5
2. I make action plans when I want to achieve something important to me	1	2	3	4	5
3. I know exactly what to do to overcome the problems/obstacles that might prevent me from achieving my goals	1	2	3	4	5
4. I can organise my schedule according to the activities I need to complete	1	2	3	4	5
5. I can overcome any difficulties that might prevent me from following my schedule	1	2	3	4	5
6. I stick to the time I planned for my activities, whether I enjoy them or not	1	2	3	4	5
7. I can deal well with situations that might make me nervous	1	2	3	4	5
8. I know how to stay optimistic and confident when facing a difficult problem	1	2	3	4	5
9. I can calm myself down when I feel nervous	1	2	3	4	5
10. I know how to speak when I need to correct someone or draw attention to an issue	1	2	3	4	5
11. I know how to communicate effectively when I am angry with someone	1	2	3	4	5
12. I can speak calmly even when I disagree with someone	1	2	3	4	5
13. When working in a group or team, I help my colleagues define what we need to achieve	1	2	3	4	5
14. When working in a group or team, I help my colleagues to define each person's roles and responsibilities	1	2	3	4	5
15. When working in a group or team, I help my colleagues to define how we will work together	1	2	3	4	5
16. When I am in charge ("leader") of a team or group, I know how to help make our goals positive and meaningful for everyone involved	1	2	3	4	5
17. When I am in charge ("leader") of a team or group, I explain how everyone can support a colleague who is having difficulties	1	2	3	4	5
18. When I am in charge ("leader") of a team or group, I explain to everyone involved what each person should do	1	2	3	4	5