



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: 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
QACV Aquisição Competências Vida 	10
Versão em INGLÊS 	12
Using the instrument 	13
References 	14
Description 	15
Scores calculation 	16
Application conditions 	17
LSAQ – Life Skills Acquisition	18

| **Versão em PORTUGUÊS** |

| Portuguese version |

| 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]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92415.2>
- 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., Simões, 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 Aquisição de Competências de Vida (QACV; Gomes, 2022; ver também Gomes et al., 2026) avalia a percepção das pessoas sobre a aquisição de competências de vida. O instrumento tem por base o Modelo da Eficácia das Competências de Vida (Gomes, 2026). Neste modelo, propõe-se que a aquisição de competências de vida passa por quatro etapas (i.e. motivação, aprendizagem, automatização e transferência) 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 (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.

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 reportório 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 “Likert” de 5 pontos (ex: 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 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.

| QACV | Aquisição Competências Vida |

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. 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.

Em termos da minha MOTIVAÇÃO sobre este tema das competências de vida...	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Sempre
1. Reflito sobre as competências de vida em que sou bom e nas que posso melhorar	1	2	3	4	5
2. Reflito sobre a 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

Em termos dos meus CONHECIMENTOS sobre as competências de vida...	Nada	Muito pouco	Um pouco	Bastante	Muito
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

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. Procuro 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

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

| Versão em INGLÊS |

| English version |

| 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.

| References |

- 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]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92415.2>
- 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., Simões, 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 Acquisition Questionnaire (LSAQ; Gomes, 2022; see also Gomes et al., 2026) evaluates people's perception of their life skills acquisition. 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). In this model, it is proposed that the acquisition of life skills goes through four stages (i.e., motivation, learning, automatization, and transference) that help to understand how life skills are understood, learned, trained, and applied to distinct life contexts. Therefore, full acquisition of life skills implies the incorporation of all four phases.

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

- 1. Motivation:** evaluates the person's interest in learning and acquiring life skills;
- 2. Learning:** evaluates the person's knowledge of what life skills are, how they work, and how they can be incorporated into their personal functioning;
- 3. Automatization:** evaluates the person's incorporation of life skills into their mental and behavioral repertoire, by applying them in a given life context;
- 4. Transference:** evaluates the person's demonstration of life skills with mental and behavioral quality and efficacy in different life contexts or in just one life context, but in multiple situations.

The instrument consists of 16 items, distributed across the four subscales mentioned, with the items answered on a 5-point Likert scale (ex: 1 = *Never*; 5 = *Always*). Mean scores are calculated in order to obtain the values of the four subscales. Higher values in each dimension indicate higher life skills acquisition.

| Scores calculation |

Subscales	Items
1. Motivation (4 items)	1, 2, 3, 4 Total = 1 – 5
2. Learning (4 items)	5, 6, 7, 8 Total = 1 – 5
3. Automatization (4 items)	9, 10, 11, 12 Total = 1 – 5
4. Transference (4 items)	13, 14, 15, 16 Total = 1 – 5
Total = 16 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.

LSAQ – Life Skills Acquisition

This questionnaire assesses your life skills. Please read the instructions below FIRST, BEFORE giving your opinion.

What are life skills?

They are abilities or skills that people may possess and which help them to function better in their daily lives.

Examples of life skills:

- ✓ High motivation;
- ✓ Time management;
- ✓ Coping with stress;
- ✓ Positive communication;
- ✓ Leadership and teamwork.

Please answer the questions below by thinking about these and other life skills that may apply to your personal situation. Try to answer by thinking about your real and current life situation (and not about what you would like to happen).

Bear in mind that there are no right or wrong answers.

In terms of my MOTIVATION regarding life skills...	Never	Rarely	Some times	Many times	Always
1. I reflect on the life skills I am good at and on those I can improve	1	2	3	4	5
2. I reflect on the importance of improving my life skills	1	2	3	4	5
3. I enjoy reflecting on my life skills	1	2	3	4	5
4. I am interested in learning more about life skills	1	2	3	4	5

In terms of my KNOWLEDGE of life skills...	Nothing	Very little	A little	Quite a bit	A lot
5. I know what life skills are	1	2	3	4	5
6. I know which life skills are most important for me personally	1	2	3	4	5
7. I know how life skills can help me personally	1	2	3	4	5
8. I know how to use life skills	1	2	3	4	5

In terms of my tendency to PRACTISE life skills...	Never	Rarely	Some times	Many times	Always
9. I practice and rehearse life skills before applying them in my daily life	1	2	3	4	5
10. I try to master life skills before using them in my daily life	1	2	3	4	5
11. I practice my life skills so that I feel confident when using them	1	2	3	4	5
12. I practice life skills before applying them in real-life situations	1	2	3	4	5

In terms of my USE of life skills in specific every day situations...	Never	Rarely	Some times	Many times	Always
13. In everyday situations, I know how to use different life skills depending on the challenges I face	1	2	3	4	5
14. When faced with a real-life challenge in my day-to-day life, I know how to put my life skills into practice	1	2	3	4	5
15. In new situations, I know how to choose which life skills to use	1	2	3	4	5
16. When I learn how to use a life skill in my daily life, I try to apply it in other areas of my life	1	2	3	4	5