



---

## Avaliação de Atividades de Formação (AAF) Evaluation of Training Activities (ETA)

### Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2019

[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:** 04/12/2025

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:** 04/12/2025

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
Preenchimento eletrónico   .....	8
Cotação   .....	9
Condições de aplicação   .....	10
AAF   Monitor   Participante  Versão completa   .....	11
AAF   Monitor   Ficha demográfica   .....	12
AAF   Monitor   Antes da atividade   .....	13
AAF   Monitor   Após atividade   .....	14
AAF   Participantes   Ficha demográfica  .....	15
AAF   Participantes   Antes da atividade  .....	16
AAF   Participantes   Após atividade  .....	17

| 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. (2019). *Avaliação de Atividades de Formação (AAF)* [Evaluation of Training Activities]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/92420>
- 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 instrumento Avaliação de Atividades de Formação (AAF) avalia a percepção de monitores e participantes em programas de formação em áreas relacionadas com as competências psicológicas e de vida. Por competências de vida, entende-se 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, Taylor, Hodge, & Heke, 2004). Tal como referem Papacharisis, Goudas, Danish e Theodorakis (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 AAF avalia a percepção que os monitores e os participantes desenvolvem derivado a estarem envolvidos na implementação de programas de treino de competências de vida, seja como responsáveis (monitores), seja como recebendo o programa de treino (participantes). Alerta-se para o facto de não existirem até ao momento, dados de psicometria sobre este instrumento.

Assim sendo, este instrumento avalia três dimensões:

- 1) Monitor:** avalia o desempenho do monitor na implementação do programa (e.g., condução da intervenção, capacidade de envolvimento dos participantes nas atividades, capacidade pedagógica, empenho no programa).
- 2) Programa:** avalia o modo como o programa decorreu (e.g., interesse das atividades, adequação dos materiais, adequação no ano, adequação na semana, duração, horário, preço justo).
- 3) Desenvolvimento pessoal:** avalia o modo como o monitor ou os participantes se sentiram durante a implementação do programa (e.g., prazer, importância, utilidade e desejo de continuação).

O instrumento é constituído por **15 itens**, distribuídos pelas três subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de 6 pontos (1 = *Discordo totalmente*; 6 = *Concordo totalmente*).

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 melhor avaliação do programa de treino.

Adicionalmente, o instrumento inclui três questões de **resposta aberta** que visam fornecer um entendimento mais completo da experiência de participação no programa de treino (e.g., aspetos positivos, aspetos a melhorar e outros comentários). A análise das respostas deve seguir uma metodologia de análise de conteúdo das opiniões fornecidas pelos participantes no programa de treino.

O instrumento é disponibilizado em **versões** para o monitor e para os participantes, podendo igualmente ser adaptado para avaliar a totalidade do programa de treino ou partes substanciais do mesmo. A estrutura dos instrumentos é semelhante em todas as versões, exceto na versão para os participantes a aplicar antes de iniciar o programa, com uma estrutura de resposta mais curta, delimitada ao fator de “desenvolvimento pessoal”.

## | Preenchimento eletrónico |

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

### Ligações eletrónicas

---

**Tipo**

Versão para o monitor/formador | Antes da formação/treino

**Endereço**

####

---

---

**Tipo**

Versão para o monitor/formador | Após a formação/treino

**Endereço**

####

---

---

**Tipo**

Versão para o participante/formando | Antes da formação/treino

**Endereço**

[https://epsiuminho.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_1UqBQBY1ezSSV8y](https://epsiuminho.qualtrics.com/jfe/form/SV_1UqBQBY1ezSSV8y)

---

---

**Tipo**

Versão para o participante/formando | Após a formação/treino

**Endereço**

[https://epsiuminho.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_74LBg79x1P24JG6](https://epsiuminho.qualtrics.com/jfe/form/SV_74LBg79x1P24JG6)

---

## | Cotação |

---

<b>Subescalas</b>	<b>Itens</b>
<b>1.</b> Monitor (4 itens)	1, 2, 3, 4
<b>Monitor</b>	Total = 1 – 4
<b>2.</b> Programa (7 itens)	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
<b>Program</b>	Total = 1 – 4
<b>3.</b> Desenvolvimento pessoal (4 itens)	12, 13, 14, 15
<b>Personal development</b>	Total = 1 – 4
<b>4.</b> Aspectos positivos (1 item)	16
<b>Positive aspects</b>	(análise de conteúdo)
<b>5.</b> Aspectos a melhorar (1 item)	17
<b>Key points to improve</b>	(análise de conteúdo)
<b>6.</b> Outros comentários (1 item)	18
<b>Other suggestions</b>	(análise de conteúdo)
<b>Total = 15 itens + 3 questões</b>	

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar o programa de treino realizado”) 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.

---

| **AAF | Monitor | Participante | Versão completa |**

1. AAF | Monitor | Ficha demográfica |
2. AAF | Monitor | Antes da atividade |
3. AAF | Monitor | Após atividade |
4. AAF | Participante | Ficha demográfica |
5. AAF | Participante | Antes da atividade |
6. AAF | Participante | Após atividade |

## | AAF | Monitor | Ficha demográfica |

### 1. Sexo

Masculino \_\_\_\_\_

Feminino \_\_\_\_\_

Prefiro não dizer \_\_\_\_\_

### 2. Idade \_\_\_\_\_

### 3. Tipologia de realização deste programa/formação

Presencial \_\_\_\_\_

À distância (“online”) \_\_\_\_\_

Misto (presencial e “online”) \_\_\_\_\_

### 4. Periodicidade de realização do programa

Diária (mínimo 3 sessões na mesma semana) \_\_\_\_\_

Semanal (1 sessão por semana) \_\_\_\_\_

Mensal (1 sessão por mês) \_\_\_\_\_

### 5. Área profissional em que exerce

Setor primário (e.g., agricultura, pecuária, pesca, etc.) \_\_\_\_\_

Setor secundário (e.g., indústria, construção civil, água, luz, etc.) \_\_\_\_\_

Setor terciário (e.g., saúde, educação, banca, transportes, turismo, etc.) \_\_\_\_\_

### 6. Curso / Área de formação académica: \_\_\_\_\_

### 7. Grau académico mais elevado

Ensino básico e secundário \_\_\_\_\_

Bacharelato \_\_\_\_\_

Licenciatura \_\_\_\_\_

Mestrado \_\_\_\_\_

Doutoramento \_\_\_\_\_

Outros \_\_\_\_\_

### 8. Tem o curso de formação de formadores?

Sim \_\_\_\_\_

Não \_\_\_\_\_

### 9. Tem experiência a liderar equipas?

Sim \_\_\_\_\_

Não \_\_\_\_\_

### 10. Qual o curso em que é monitor?

Pro•Atuar | Motivação \_\_\_\_\_

Pro•Planear | Gestão do tempo \_\_\_\_\_

Pro•Stress | Gestão de stress \_\_\_\_\_

Pro•Interagir | Comunicação \_\_\_\_\_

Pro•Líder | Liderança \_\_\_\_\_

Pro•Equipa | Trabalho em equipa \_\_\_\_\_

## | AAF | Monitor | Antes da atividade |

Por favor, leia com atenção as questões que se seguem e assinale a resposta que **melhor** indicar a sua opinião.

Tenha em consideração o facto de **não** existirem respostas certas ou erradas. A sua opinião é muito importante para nós!

Utilize a seguinte escala para dar a sua opinião:

Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	SO
1	2	3	4	5	6	Sem Opinião

	Discordo totalmente	2	3	4	5	6	SO
1. Vou conduzir muito bem esta atividade	1	2	3	4	5	6	O
2. Vou conseguir envolver toda a gente nas atividades deste programa	1	2	3	4	5	6	O
3. Vou conseguir explicar o que pretendo das atividades a realizar	1	2	3	4	5	6	O
4. Vou empenhar-me na realização desta atividade	1	2	3	4	5	6	O
5. As atividades a realizar são adequadas	1	2	3	4	5	6	O
6. Os materiais a utilizar são adequados	1	2	3	4	5	6	O
7. Esta atividade é realizada numa altura do ano adequada	1	2	3	4	5	6	O
8. Esta atividade é realizada numa altura da semana adequada	1	2	3	4	5	6	O
9. A duração desta atividade é adequada (total de horas)	1	2	3	4	5	6	O
10. O horário em que decorrerá a atividade é adequado	1	2	3	4	5	6	O
11. O valor que vou receber nesta atividade parece-me adequado/justo	1	2	3	4	5	6	O
12. Vou gostar de dirigir/participar nesta atividade	1	2	3	4	5	6	O
13. Pessoalmente, é importante estar nesta atividade	1	2	3	4	5	6	O
14. Sinto que posso aprender coisas úteis para a minha vida nesta atividade	1	2	3	4	5	6	O
15. Sinto vontade de dirigir/participar mais atividades deste tipo	1	2	3	4	5	6	O
16. Pode escrever abaixo algum <b>comentário</b> que tenha sobre esta atividade							

## | AAF | Monitor | Após atividade |

Por favor, leia com atenção as questões que se seguem e assinale a resposta que **melhor** indicar a sua opinião.

Tenha em consideração o facto de **não** existirem respostas certas ou erradas. A sua opinião é muito importante para nós!

Utilize a seguinte escala para dar a sua opinião:

Discordo totalmente 1	Discordo bastante 2	Discordo 3	Concordo 4	Concordo bastante 5	Concordo totalmente 6	SO
--------------------------	------------------------	---------------	---------------	------------------------	--------------------------	----

	Discordo totalmente	Concordo totalmente	SO
1. Conduzi muito bem esta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
2. Conseguí envolver toda a gente nas atividades realizadas	1 2 3 4 5 6	O	
3. Conseguí explicar o que pretendia nas atividades realizadas	1 2 3 4 5 6	O	
4. Empenhei-me na realização desta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
5. As atividades propostas foram adequadas	1 2 3 4 5 6	O	
6. Os materiais utilizados foram adequados	1 2 3 4 5 6	O	
7. Esta atividade foi realizada numa altura do ano adequada	1 2 3 4 5 6	O	
8. Esta atividade foi realizada numa altura da semana adequada	1 2 3 4 5 6	O	
9. A duração desta atividade foi adequada (total de horas)	1 2 3 4 5 6	O	
10. O horário em que decorreu a atividade foi adequado	1 2 3 4 5 6	O	
11. O valor que recebi/vou receber nesta atividade parece-me adequado/justo	1 2 3 4 5 6	O	
12. Gostei de dirigir/participar nesta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
13. Pessoalmente, foi importante ter estado nesta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
14. Aprendi coisas nesta atividade que foram/vão ser muito úteis para a minha vida	1 2 3 4 5 6	O	
15. Sinto vontade de dirigir/participar mais atividades deste tipo	1 2 3 4 5 6	O	

16. Que aspetos considera mais **positivos** neste programa?

17. Que aspetos poderiam ser **melhorados** neste programa?

18. Pode escrever abaixo algum **comentário** que tenha sobre este programa.

## | AAF | Participantes | Ficha demográfica |

### 1. Sexo

Masculino \_\_\_\_\_  
Feminino \_\_\_\_\_  
Prefiro não dizer \_\_\_\_\_

### 2. Idade \_\_\_\_\_

### 3. Tipologia de realização deste programa/formação

Presencial \_\_\_\_\_  
À distância (“online”) \_\_\_\_\_  
Misto (presencial e “online”) \_\_\_\_\_

### 4. Periodicidade de realização do programa

Diária (mínimo 3 sessões na mesma semana) \_\_\_\_\_  
Semanal (1 sessão por semana) \_\_\_\_\_  
Mensal (1 sessão por mês) \_\_\_\_\_

### 5. Área profissional em que exerce

Setor primário (e.g., agricultura, pecuária, pesca, etc.) \_\_\_\_\_  
Setor secundário (e.g., indústria, construção civil, água, luz, etc.) \_\_\_\_\_  
Setor terciário (e.g., saúde, educação, banca, transportes, turismo, etc.) \_\_\_\_\_

### 6. Curso / Área de formação académica: \_\_\_\_\_

### 7. Grau académico mais elevado

Ensino básico e secundário \_\_\_\_\_  
Bacharelato \_\_\_\_\_  
Licenciatura \_\_\_\_\_  
Mestrado \_\_\_\_\_  
Doutoramento \_\_\_\_\_  
Outros \_\_\_\_\_

### 8. Qual o curso em que participa/participou?

Pro●Atuar | Motivação \_\_\_\_\_  
Pro●Planear | Gestão do tempo \_\_\_\_\_  
Pro●Stress | Gestão de stress \_\_\_\_\_  
Pro●Interagir | Comunicação \_\_\_\_\_  
Pro●Líder | Liderança \_\_\_\_\_  
Pro●Equipa | Trabalho em equipa \_\_\_\_\_

### | AAF | Participantes | Antes da atividade |

Por favor, leia com atenção as questões que se seguem e assinale a resposta que **melhor** indicar a sua opinião.

Tenha em consideração o facto de **não** existirem respostas certas ou erradas. A sua opinião é muito importante para nós!

Utilize a seguinte escala para dar a sua opinião:

Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	SO
1	2	3	4	5	6	Sem Opinião 0

	Discordo totalmente	Concordo totalmente	SO
1. Vou gostar de participar nesta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
2. Para mim, é importante estar nesta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
3. Sinto que posso aprender coisas úteis para a minha vida nesta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
4. Sinto vontade de participar em mais atividades propostas por esta equipa	1 2 3 4 5 6	O	

5. Pode escrever abaixo algum **comentário** que tenha sobre este programa

---



---



---



---

## | AAF | Participantes | Após atividade |

Por favor, leia com atenção as questões que se seguem e assinale a resposta que **melhor** indicar a sua opinião.

Tenha em consideração o facto de **não** existirem respostas certas ou erradas. A sua opinião é muito importante para nós!

Utilize a seguinte escala para dar a sua opinião:

Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo	Concordo	Concordo bastante	Concordo totalmente	SO
1	2	3	4	5	6	Sem Opinião 0

	Discordo totalmente	Concordo totalmente	SO
1. O monitor responsável conduziu muito bem esta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
2. O monitor responsável conseguiu envolver-nos nas atividades realizadas	1 2 3 4 5 6	O	
3. O monitor responsável conseguiu explicar o que pretendia nas atividades realizadas	1 2 3 4 5 6	O	
4. O monitor responsável empenhou-se na realização desta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
5. As atividades propostas foram interessantes	1 2 3 4 5 6	O	
6. Os materiais utilizados foram adequados	1 2 3 4 5 6	O	
7. Esta atividade foi realizada numa altura do ano adequada	1 2 3 4 5 6	O	
8. Esta atividade foi realizada numa altura da semana adequada	1 2 3 4 5 6	O	
9. A duração desta atividade foi adequada (total de horas)	1 2 3 4 5 6	O	
10. O horário em que decorreu a atividade foi adequado	1 2 3 4 5 6	O	
11. O valor que paguei por esta atividade pareceu-me adequado/justo	1 2 3 4 5 6	O	
12. Gostei de participar nesta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
13. Foi importante ter estado nesta atividade	1 2 3 4 5 6	O	
14. O que aprendi nesta atividade foi útil para a minha vida	1 2 3 4 5 6	O	
15. Sinto vontade de participar em mais atividades propostas por esta equipa	1 2 3 4 5 6	O	

16. Que aspetos considera mais **positivos** nesta atividade?

17. Que aspetos poderiam ser **melhorados** nesta atividade?

18. Pode escrever abaixo algum **comentário** que tenha sobre esta atividade.

19. Por favor, indique-nos como **soube** desta atividade:

- Pesquisa na página de internet \_\_\_\_\_
- Redes sociais (FaceBook, LinkedIn, etc.) \_\_\_\_\_
- Correio eletrónico (e-mail) \_\_\_\_\_
- Participação em iniciativas anteriores \_\_\_\_\_
- Pessoa que aconselhou/informou sobre esta iniciativa \_\_\_\_\_
- Pesquisa na internet sobre este tema \_\_\_\_\_
- Outra. Qual? \_\_\_\_\_