



---

**Escala de Auto-Eficácia Geral (EA-EG)**  
**General Perceived Self-Efficacy (GPS-E)**

**Tradução e adaptação**

A. Rui Gomes (2007)  
([rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt))

Adaptado de Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem (1993, 1995; rev. 2000)

-----  
Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano

Grupo de investigação

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

Universidade Minho  
Escola de Psicologia  
Campus de Gualtar  
4710-057 Braga

---

**Data desta versão:** 18/05/2023

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:

Desenvolveu originalmente este instrumento

X Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores

---

## Índice

Utilização do instrumento   .....	3
Referências do instrumento   .....	4
Descrição   .....	5
Cotação   .....	6
Condições de aplicação   .....	7
EA-EG (versão geral)   .....	8

## | 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 do instrumento |

- (\*) Gomes, A.R. (2007). *Escala de Auto-Eficácia Geral (EA-EG)*. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85440>
- Gomes, A.R. (2007). *Escala de Auto-Eficácia em Professores (EA-EP)*. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho. Disponível em [Available at] <https://hdl.handle.net/1822/85444>
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195-213). Washington, DC: Hemisphere.
- Schwarzer, R. (1993). Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric scales for cross-cultural research. Berlin, Germany: Freie Universität Berlin.
- Schwarzer, R., & Jerusalém, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Schwarzer, R., Mueller, J. & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the Internet: Data collection in cyberspace. *Anxiety, Stress, and Coping*, 12, 145-161.
- (\*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

### **| Descrição |**

Este instrumento foi traduzido e adaptado por Gomes (2007) a partir dos trabalhos originais de Schwarzer (1993) e Schwarzer e Jerusalém (1995). A escala tem por objectivo avaliar os sentimentos gerais de autoeficácia, observando a competência pessoal dos indivíduos para lidarem eficazmente com uma série de situações stressantes.

O instrumento compreende uma subescala, num total de 10 itens, respondidos numa escala tipo “Likert” de 4 pontos (1 = *Nada verdadeiro*; 4 = *Completamente verdadeiro*). A pontuação é obtida através da soma dos itens da subescala, dividindo-se os valores finais pelo total de itens da subescala. Assim sendo, valores mais elevados significam uma maior capacidade de autoeficácia por parte dos participantes.

---

**| Cotação |**

---

<b>Subescala</b>	<b>Itens</b>
<b>Auto-eficácia</b> (10 itens)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 Total = 10 – 40 ou 1 – 4

---

### | Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com os participantes, explicando o objetivo da sua utilização (“avaliar os sentimentos gerais de autoeficácia”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **5 a 10 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.

## | EA-EG (versão geral) |

As afirmações que se seguem relacionam-se com a forma como lida com os problemas no seu dia-a-dia. Por favor, indique em que medida cada uma das afirmações é verdadeira e se aplica à sua situação em concreto. Assinale o espaço que achar mais adequado ao seu caso pessoal, utilizando a seguinte pontuação:

<b>Nada verdadeiro</b>	<b>Quase verdadeiro</b>	<b>Em certa medida verdadeiro</b>	<b>Completamente verdadeiro</b>
○	○	○	○

	<b>Nada verdadeiro</b>		<b>Completamente verdadeiro</b>	
1. Se me esforçar suficientemente, consigo resolver sempre os problemas difíceis	○	○	○	○
2. Mesmo quando encontro alguma oposição, sou capaz de encontrar os meios e as formas de conseguir o que pretendo	○	○	○	○
3. Tenho a certeza que sou capaz de atingir os meus objectivos	○	○	○	○
4. Consigo lidar eficazmente com os acontecimentos inesperados	○	○	○	○
5. Graças ao meu desembaraço, sou capaz de resolver as situações imprevistas	○	○	○	○
6. Sou capaz de resolver a maior parte dos problemas se me esforçar suficientemente	○	○	○	○
7. Consigo manter-me calmo(a) perante situações difíceis pois confio na minha capacidade para resolver os problemas	○	○	○	○
8. Quando me confronto com um problema, consigo encontrar várias soluções	○	○	○	○
9. Se tiver um problema, consigo pensar numa boa solução	○	○	○	○
10. Consigo solucionar qualquer problema que me aconteça	○	○	○	○