



ARDH·GI

Adaptação, Rendimento
e Desenvolvimento
Humano

Linhas de Investigação

| www.ardh.pt |

Linhas de investigação

Adaptação humana

- Linha 1. *Stress* e avaliação cognitiva

Rendimento humano

- Linha 2. Competências psicológicas/vida: Adultos
- Linha 3. Liderança

Desenvolvimento humano

- Linha 4. Competências psicológicas/vida: Crianças e jovens
- Linha 5. Exercício físico e saúde
- Linha 6. Formação desportiva de atletas



Adaptação humana

Stress e avaliação cognitiva

Linhas de investigação

Adaptação humana

- Linha 1. *Stress* e avaliação cognitiva
- Qual a importância dos processos de avaliação cognitiva na adaptação a situações de stress?



Linhas de investigação

Adaptação humana

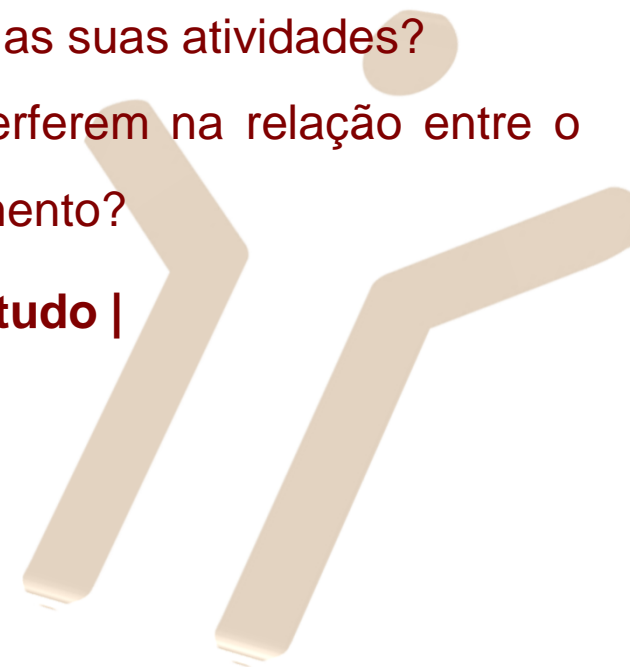
- Linha 1. *Stress* e avaliação cognitiva

| Tópicos de investigação |

- Será que a adaptação humana a situações de rendimento (trabalho, desporto) é influenciada pelo modo como as pessoas avaliam as suas atividades?
- Será que os processos de avaliação cognitiva interferem na relação entre o *stress* e a adaptação humana a situações de rendimento?

| Contextos e atividades de estudo |

- ✓ Profissões de risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Profissões de ensino (e.g., professores)
- ✓ Profissões de saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Atividades desportivas (e.g., atletas)



Linhas de investigação

Adaptação humana

- Linha 1. *Stress* e avaliação cognitiva

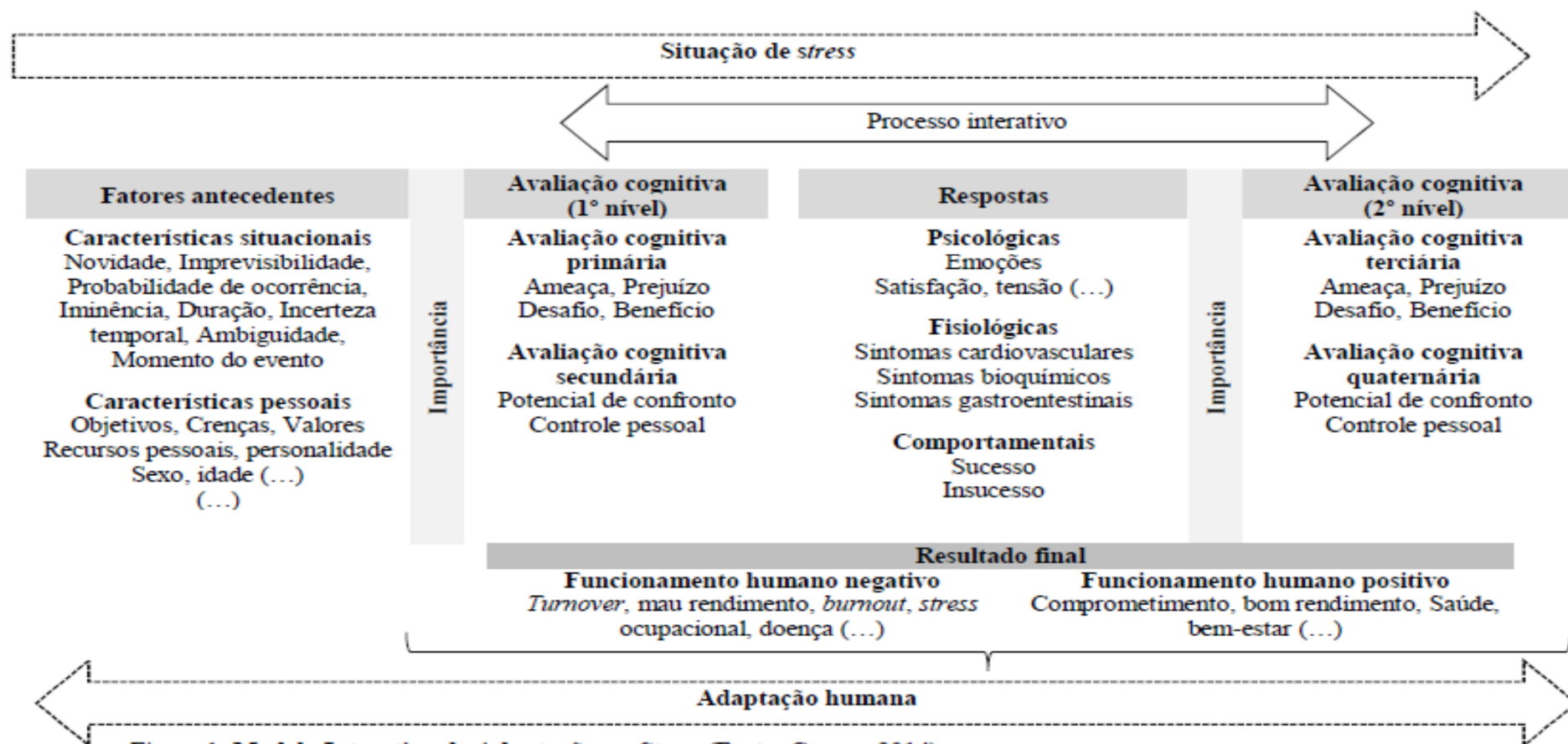


Figura 1. Modelo Interativo de Adaptação ao Stress (Fonte: Gomes, 2014)

Rendimento humano

**Competências psicológicas/vida:
Adultos**

Linhas de investigação

Rendimento humano

- Linha 2. Competências psicológicas/vida: Adultos
 - Qual a importância dos fatores psicológicos no rendimento humano?
 - Qual a importância do treino de competências de vida no rendimento humano?



Linhas de investigação

Rendimento humano

- Linha 1. Competências psicológicas/vida: Adultos

| Tópicos de investigação |

- Qual o impacto produzido por programas de treino de competências psicológicas e de vida no rendimento humano?

| Contextos e atividades de estudo |

- ✓ Profissões de risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Profissões de ensino (e.g., professores)
- ✓ Profissões de saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Atividades desportivas (e.g., atletas)
- ✓ (...)



Rendimento humano

Liderança

Linhas de investigação

Rendimento humano

- Linha 3. Liderança

- Que fatores explicam a eficácia da liderança?
- Quais os conhecimentos e competências dos líderes que promovem a sua eficácia?
- Qual a importância do treino de competências de liderança no rendimento humano?

Linhas de investigação

Rendimento humano

○ Linha 3. Liderança

| Tópicos de investigação |

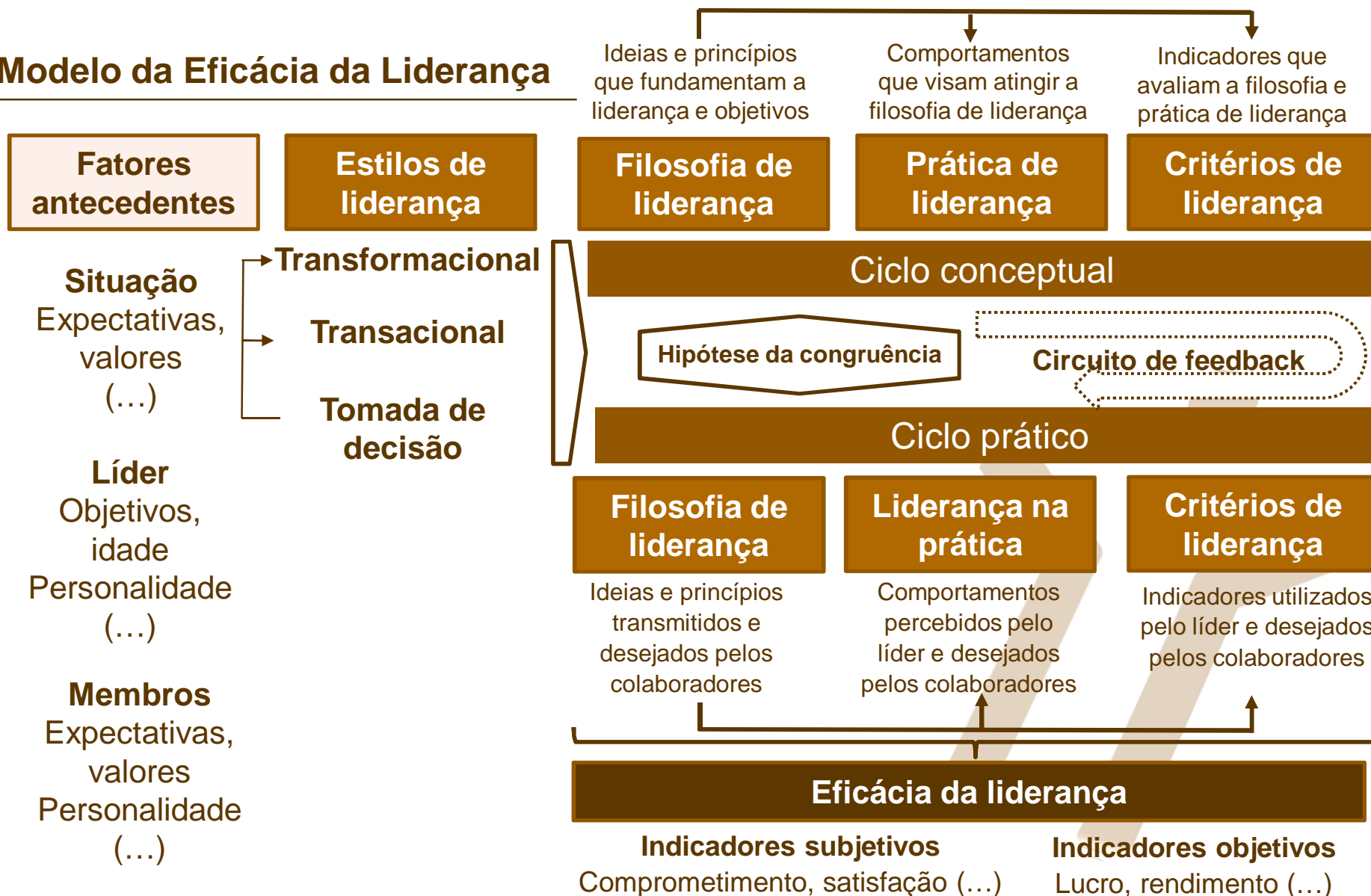
- Qual a importância dos estilos de liderança no funcionamento e no rendimento das equipas?
- Qual a relação entre a filosofia de liderança, os comportamentos de liderança e a eficácia da liderança?
- Quais são os processos de formação de líderes (e.g., treinadores, professores de educação física, técnicos de exercício físico e saúde)?
- Quais são os fatores explicativos da eficácia dos líderes?

| Contextos e atividades de estudo |

- ✓ Desporto e exercício físico (e.g., treinadores, técnicos, atletas)
- ✓ Ensino (e.g., professores, alunos)
- ✓ Empresas (e.g., gestores, funcionários)

Linhas de investigação

Modelo da Eficácia da Liderança



Desenvolvimento humano

**Competências psicológicas/vida:
Crianças e jovens**

Linhas de investigação

Desenvolvimento humano

- Linha 4. Competências psicológicas/vida: Crianças e jovens
 - Qual a importância dos fatores psicológicos no desenvolvimento humano?
 - Qual a importância do treino de competências de vida no desenvolvimento humano?



Linhas de investigação

Desenvolvimento humano

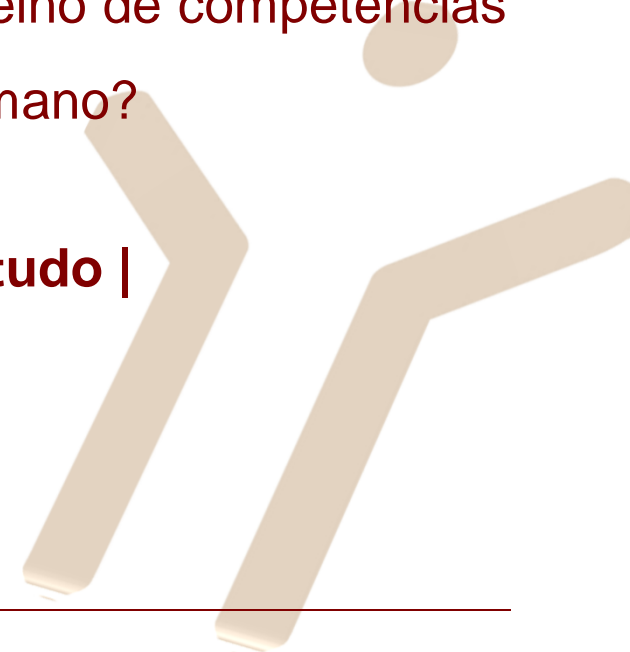
- Linha 4. Competências psicológicas/vida: Crianças e jovens

| Tópicos de investigação |

- Qual o impacto produzido por programas de treino de competências psicológicas e de vida no desenvolvimento humano?

| Contextos e atividades de estudo |

- ✓ Contextos educativos e escolares
- ✓ Contextos desportivos
- ✓ Contextos extracurriculares



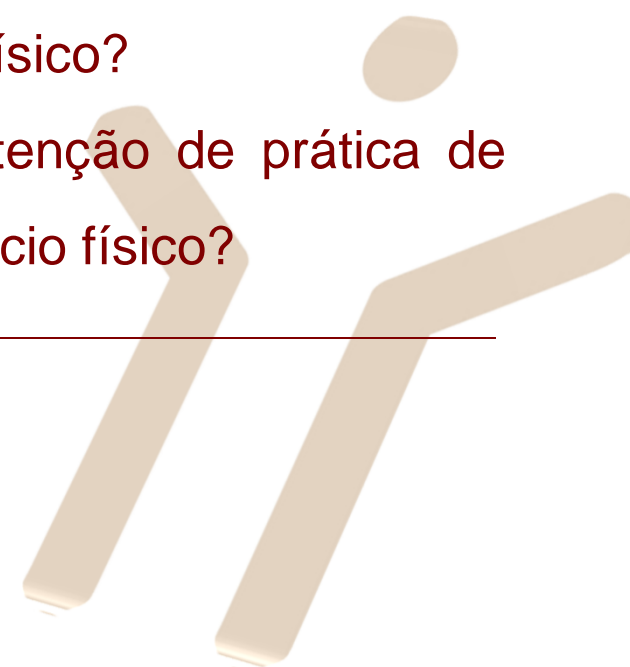
Desenvolvimento humano

Exercício físico e saúde

Linhas de investigação

Desenvolvimento humano

- Linha 5. Exercício físico e saúde
- Qual a importância dos fatores psicológicos na adoção de estilos de vida saudáveis e na prática de exercício físico?
- Que fatores explicam a relação entre a intenção de prática de exercício físico e o comportamento de exercício físico?



Linhas de investigação

Desenvolvimento humano

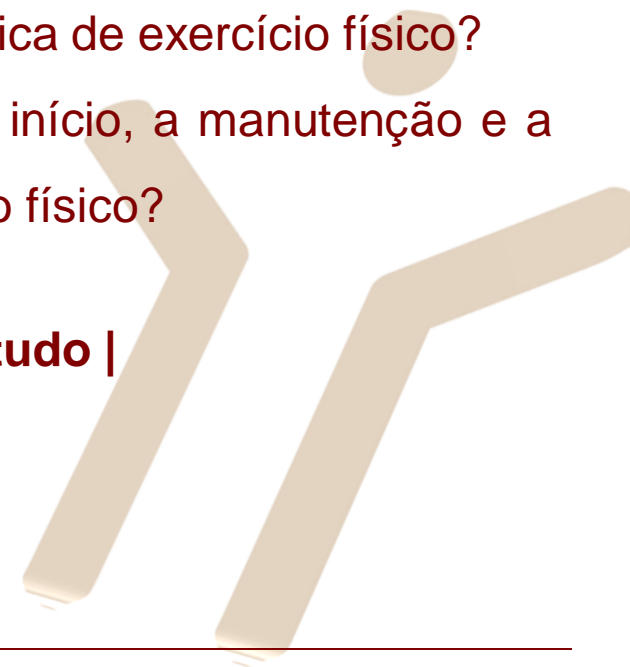
- Linha 5. Exercício físico e saúde

| Tópicos de investigação |

- Qual a importância dos fatores psicológicos na prática de exercício físico?
- Quais são os fatores psicológicos que explicam o início, a manutenção e a tendência para a desistência da prática de exercício físico?

| Contextos e atividades de estudo |

- ✓ Ginásios e academias desportivas
- ✓ Instrutores de exercício físico
- ✓ Praticantes de exercício físico



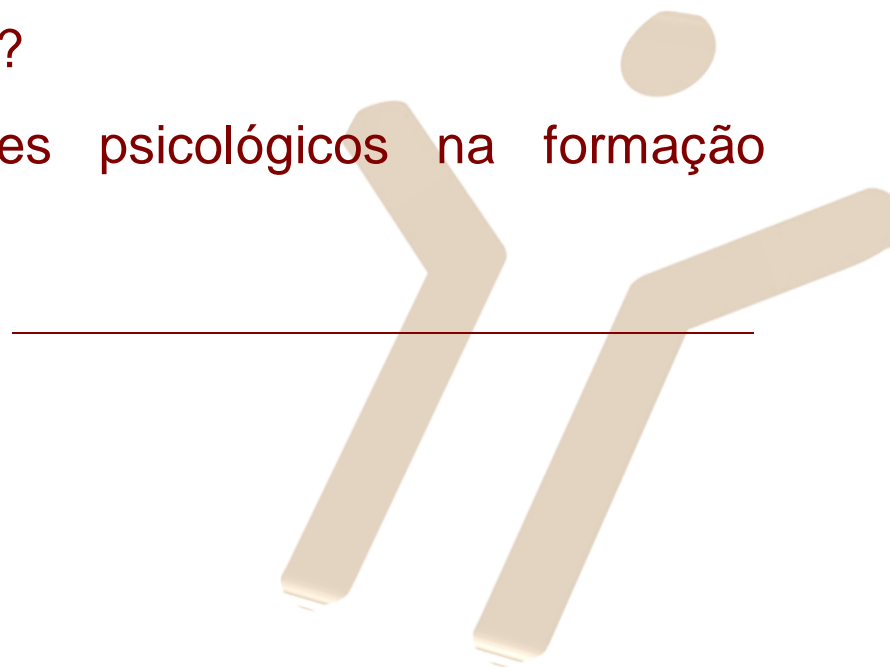
Desenvolvimento humano

Formação desportiva de atletas

Linhas de investigação

Desenvolvimento humano

- Linha 6. Formação desportiva de atletas
- Que fatores explicam o desenvolvimento humano de atletas em contextos de formação desportiva?
- Qual a importância dos fatores psicológicos na formação desportiva de atletas?



Linhas de investigação

Desenvolvimento humano

○ Linha 6. Formação desportiva de atletas

| Tópicos de investigação |

- Quais são os fatores psicológicos envolvidos na formação desportiva de atletas?
- Qual a experiência psicológica dos atletas nas situações de transição da formação desportiva para a alta competição?
- Qual o impacto dos pais/familiares e dos treinadores na atividade desportiva e no desenvolvimento dos atletas?
- Qual a relação entre os objetivos do desporto juvenil e o desenvolvimento dos atletas?

| Contextos e atividades de estudo |

- ✓ Clubes com escalões de formação desportiva
- ✓ Treinadores e pais de atletas de formação desportiva
- ✓ Atletas de formação desportiva

Colaborar conosco

Colaborar connosco

No ARDH...

- ✓ Membro efetivo (participar em estudos ARDH)
- ✓ Membro colaborador (participar em apresentações ARDH)
- ✓ Membro convidado (participar nas reuniões ARDH)

Na Universidade do Minho, Escola de Psicologia...

- ✓ Doutoramento em Psicologia Aplicada (vagas especiais para alunos CPLP)
- ✓ Post-doc

No nosso projeto Escola Competências de Vida

- ✓ Como participante, integrando os nossos projetos de treino de competências psicológicas/vida
- ✓ Como parceiro, ajudando na implementação dos nossos projetos de treino de competências psicológicas/vida



Gostaria de saber mais sobre nós?

| www.ardh.pt |