

ARDH·GI

Adaptação, Rendimento
e Desenvolvimento
Humano



APHD·RG

Adaptation, Performance
and Human Development
Research Group

Linhas de investigação

| www.ardh.pt |

Versão portuguesa

Páginas 2-28

Research lines

| www.ardh.pt |

English version

Pages 29-56

Linhas de investigação

1. Motivação
2. Gestão de *stress*
3. Gestão do tempo
4. Comunicação
5. Liderança
6. Trabalho em equipa
7. Bem-estar
8. Eficácia das competências de vida



ARDH | Linha 1

Motivação

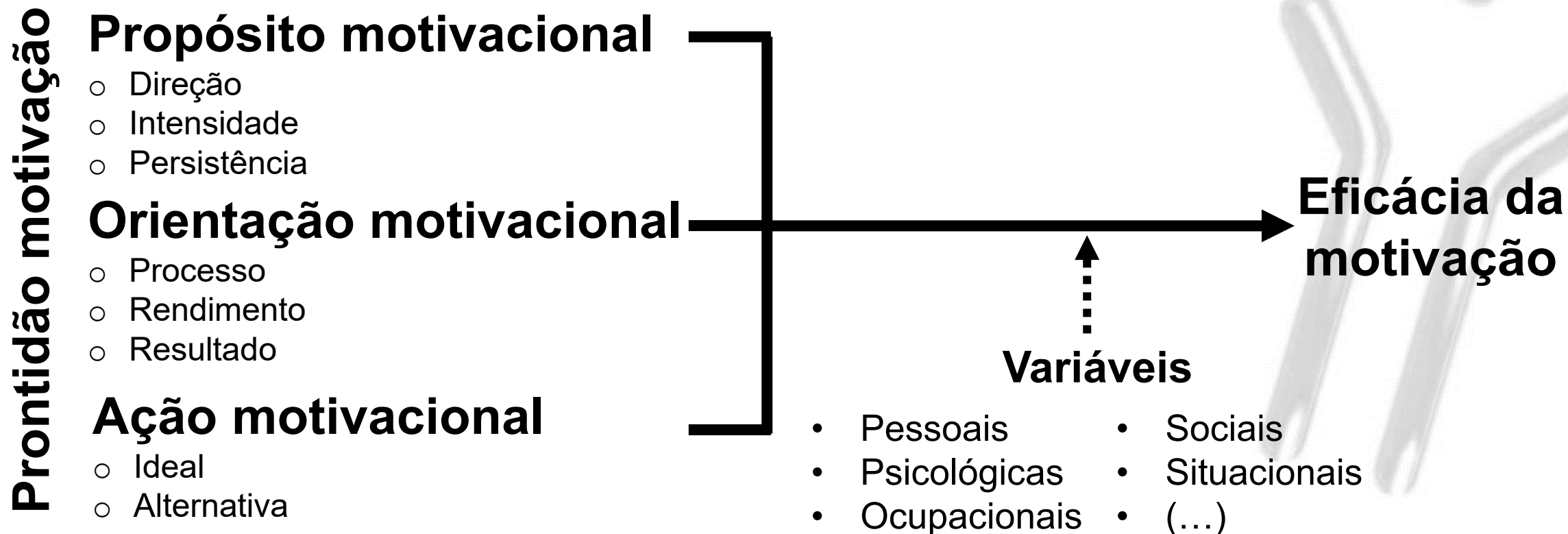
Linha 1 | Motivação

- Importância dos **fatores motivacionais** no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância das **variáveis internas e externas** na relação entre a motivação e o funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância do **treino** de motivação no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)

Contextos

- ✓ Risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Ensino (e.g., professores, estudantes)
- ✓ Desporto (e.g., atletas, treinadores)
- ✓ (...)

Modelo da Eficácia da Motivação



ARDH | Linha 2

Gestão do tempo

Linha 2 | Gestão do tempo

- Importância da **gestão do tempo** no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância das **variáveis internas e externas** na relação entre a gestão do tempo e o funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância do **treino** da gestão do tempo no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)

Contextos

- ✓ Risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Ensino (e.g., professores, estudantes)
- ✓ Desporto (e.g., atletas, treinadores)
- ✓ (...)

Modelo da Eficácia da Gestão do Tempo

Prontidão gestão tempo

Congruência de identidades

- Eu ideal VS Eu real

Organização do tempo

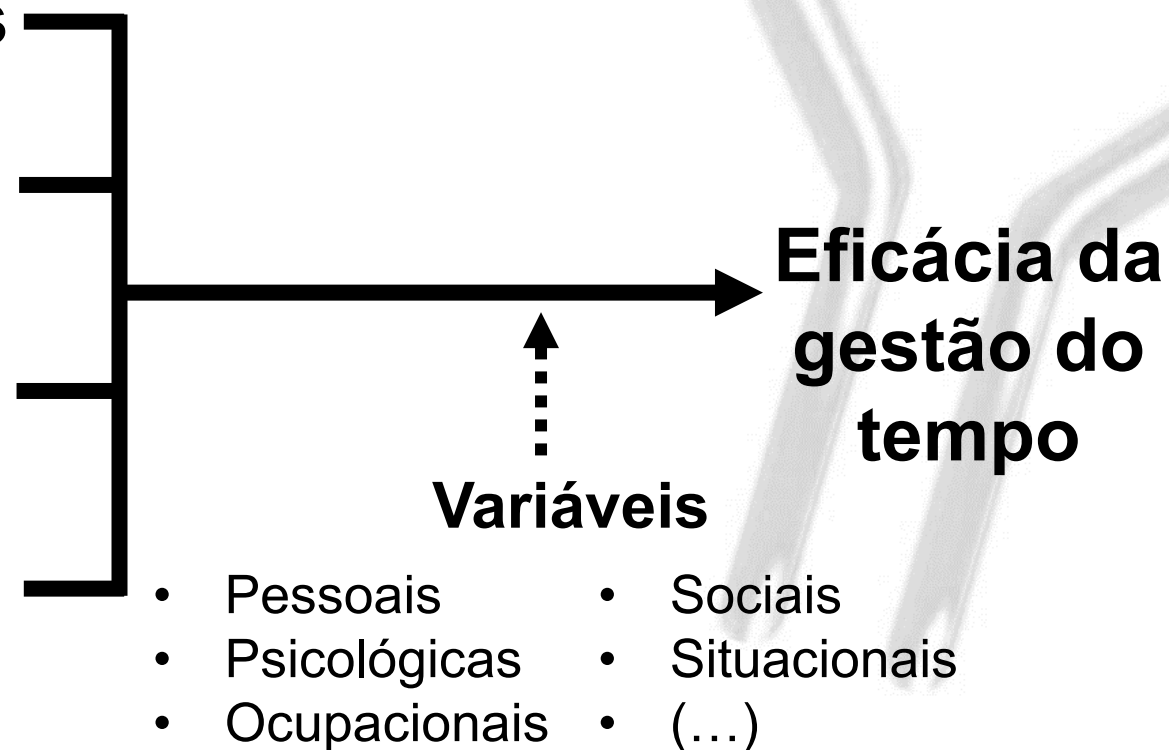
- Prioridades
- Planeamento

Execução do tempo

- Cumprimento de atividades
- Lidar com imponderáveis

Monitorização do tempo

- Cumprimento de prioridades
- Cumprimento do planeamento



ARDH | Linha 3

Gestão de *stress*

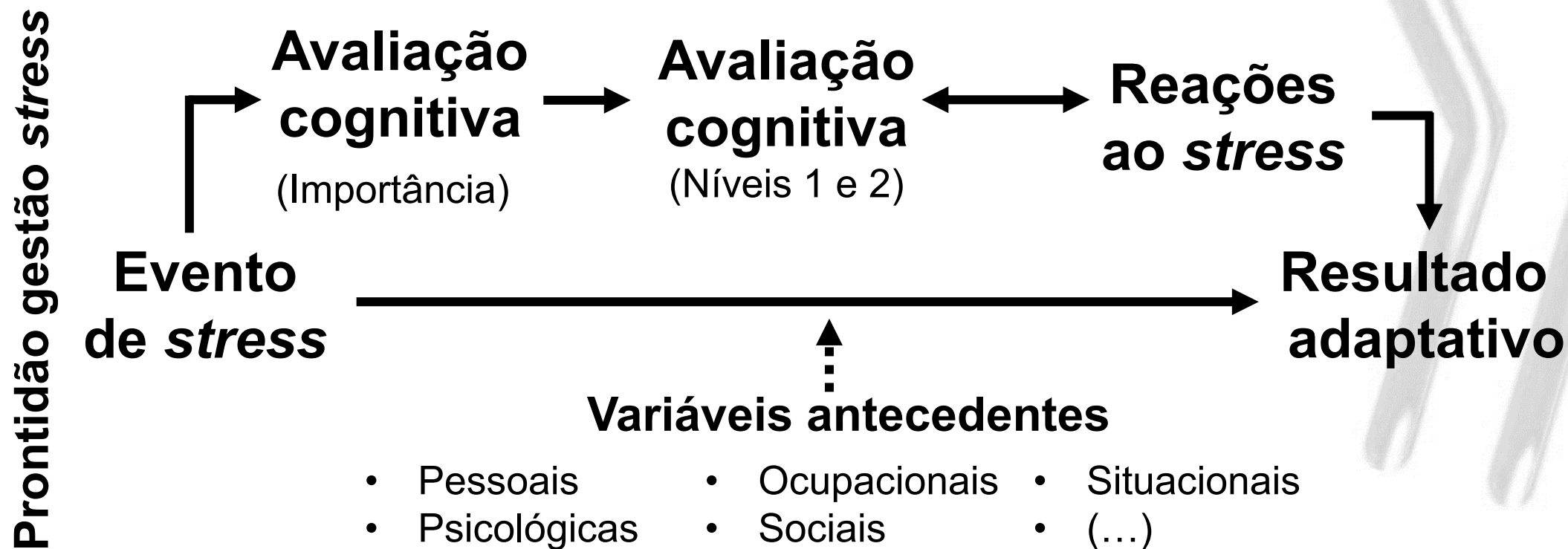
Linha 3 | Gestão de *stress*

- Importância dos processos de **avaliação cognitiva** no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância das **variáveis internas e externas** na relação entre o *stress* e o funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância do **treino** da gestão de *stress* no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)

Contextos

- ✓ Risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Ensino (e.g., professores, estudantes)
- ✓ Desporto (e.g., atletas, treinadores)
- ✓ (...)

Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress*



ARDH | Linha 4

Comunicação

Linha 4 | Comunicação

- Importância da **comunicação** no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância das **variáveis internas e externas** na relação entre a comunicação e o funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância do **treino** da comunicação no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)

Contextos

- ✓ Risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Ensino (e.g., professores, estudantes)
- ✓ Desporto (e.g., atletas, treinadores)
- ✓ (...)

Modelo Eficácia Comunicação

Prontidão comunicação

Abordagem positiva

Perfis positivos

- Idealista otimista
- Técnico positivo
- Encorajador

Abordagem negativa

Perfis negativos

- Idealista pessimista
- Técnico negativo
- Desencorajador

+

-

Variáveis

- Pessoais | Psicológicas | Ocupacionais
- Sociais | Situacionais | ...

Eficácia da comunicação

ARDH | Linha 5

Liderança

Linha 5 | Liderança

- Importância da **liderança** no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância das **variáveis internas e externas** na relação entre a liderança e o funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância do **treino** da liderança no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)

Contextos

- ✓ Risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Ensino (e.g., professores, estudantes)
- ✓ Desporto (e.g., atletas, treinadores)
- ✓ (...)

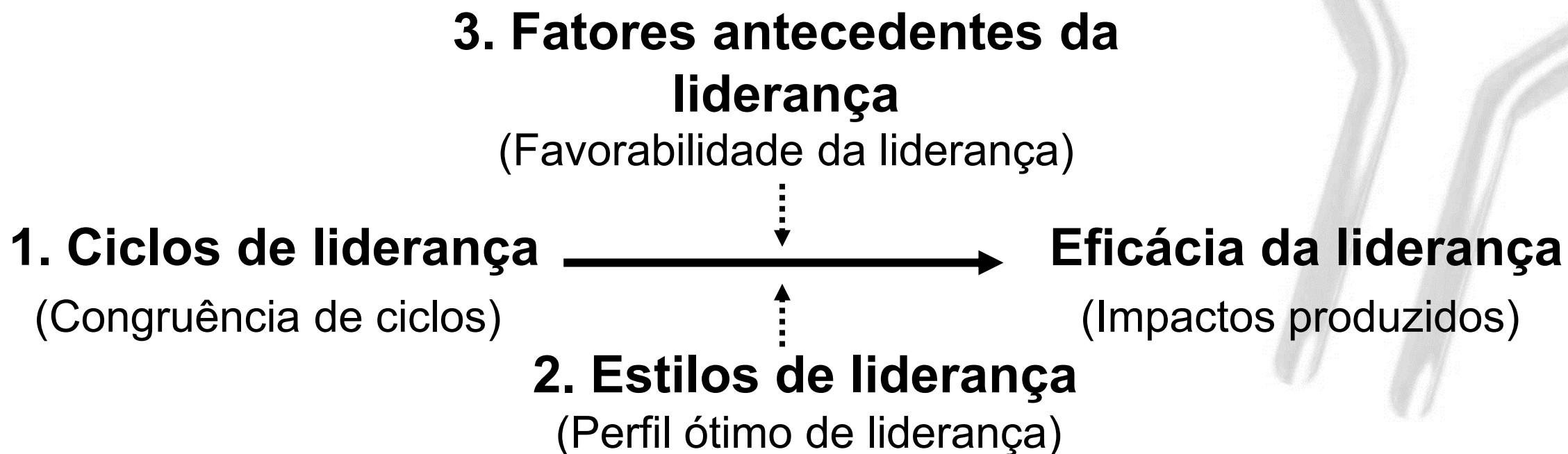
Modelo da Eficácia da Liderança

Prontidão liderança

Variável independente

Variáveis intervenientes

Variável dependente



ARDH | Linha 6

Trabalho em equipa

Linha 6 | Trabalho em equipa

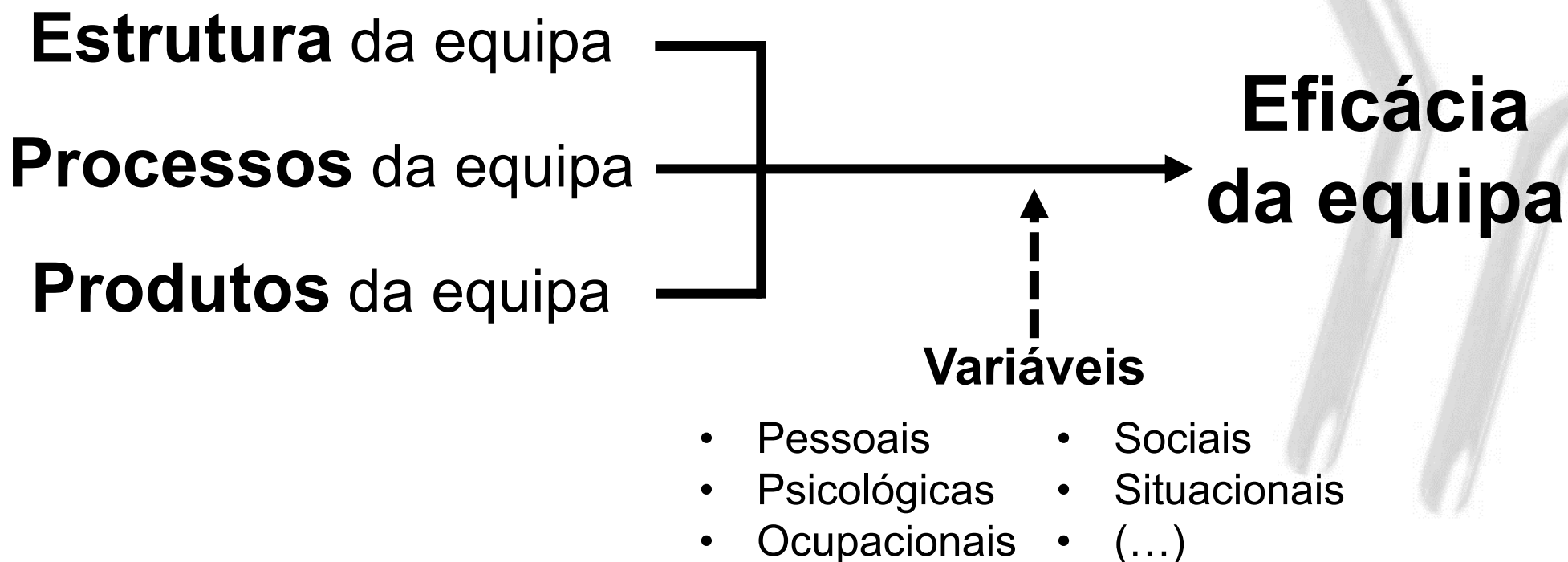
- Importância do **trabalho em equipa** no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância das **variáveis internas e externas** na relação entre o trabalho em equipa e o funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância do **treino** do trabalho em equipa no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)

Contextos

- ✓ Risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Ensino (e.g., professores, estudantes)
- ✓ Desporto (e.g., atletas, treinadores)
- ✓ (...)

Modelo Eficácia do Trabalho em Equipa

Prontidão para
trabalho equipa





Linha 7

Bem-estar

Linha 7 | Bem-estar

- Qual a importância dos fatores psicológicos na adoção de **estilos de vida** saudáveis?
- Qual a importância dos fatores psicológicos na adoção de comportamentos de **vida ativos** (exercício físico, desporto juvenil, desporto recreativo, etc.)?

Contextos de estudo

- ✓ Ginásios e academias desportivas
- ✓ Clubes desportivos
- ✓ Associações recreativas e de lazer
- ✓ (...)

ARDH | Linha 8

Competências vida Eficácia

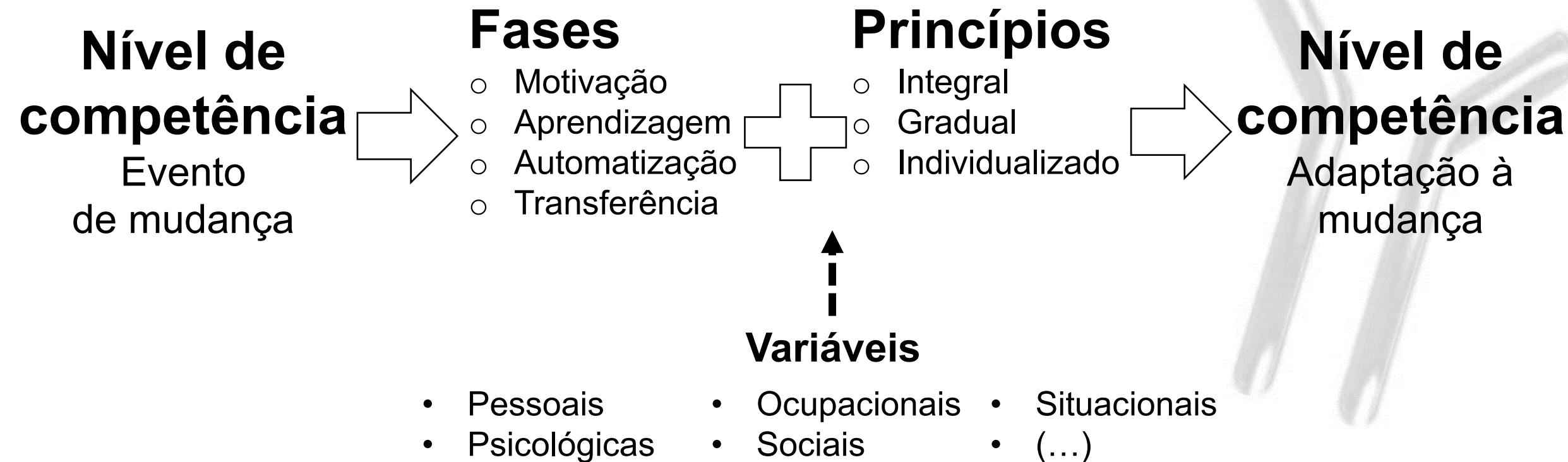
Linha 8 | Eficácia competências de vida

- Importância das **competências de vida** no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância das **variáveis internas e externas** na relação entre competências de vida e funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)
- Importância do **treino** de competências de vida no funcionamento humano (i.e., adaptação/rendimento/desenvolvimento)

Contextos

- ✓ Risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Ensino (e.g., professores, estudantes)
- ✓ Desporto (e.g., atletas, treinadores)
- ✓ (...)

Modelo Eficácia Competências de Vida



Colaborar connosco

ARDH•GI | Grupo de investigação

- ✓ Membro do grupo (participar em estudos ARDH)
- ✓ Membro convidado (participar nas reuniões ARDH)

E•CV | 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

Universidade do Minho, Escola de Psicologia...

- ✓ Doutoramento em Psicologia
- ✓ Pós-doutoramento



Obrigado pela atenção!

Mais sobre nós?



ARDH · GI

Adaptação, Rendimento
e Desenvolvimento
Humano

Investigação

| www.ardh.pt |
| ardh@psi.uminho.pt |



E · CV

Escola
Competências
de Vida

Intervenção

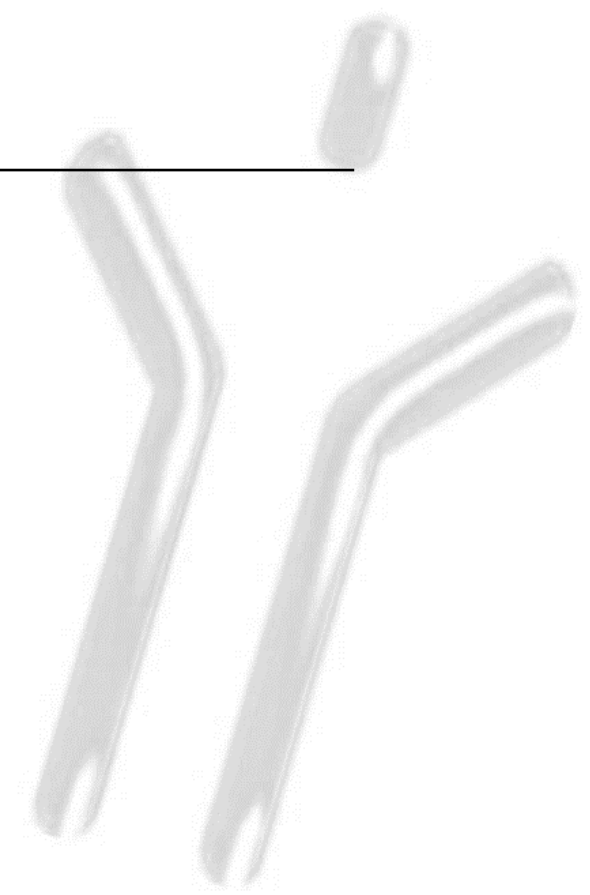
| www.e-cv.pt |
| geral@e-cv.pt |



Research lines

| www.ardh.pt |
English version
Pages 29-56

Research Lines

1. Motivation
 2. Stress management
 3. Time management
 4. Communication
 5. Leadership
 6. Teamwork
 7. Wellbeing
 8. Life skills efficacy
- 



APHD | Line 1

Motivation

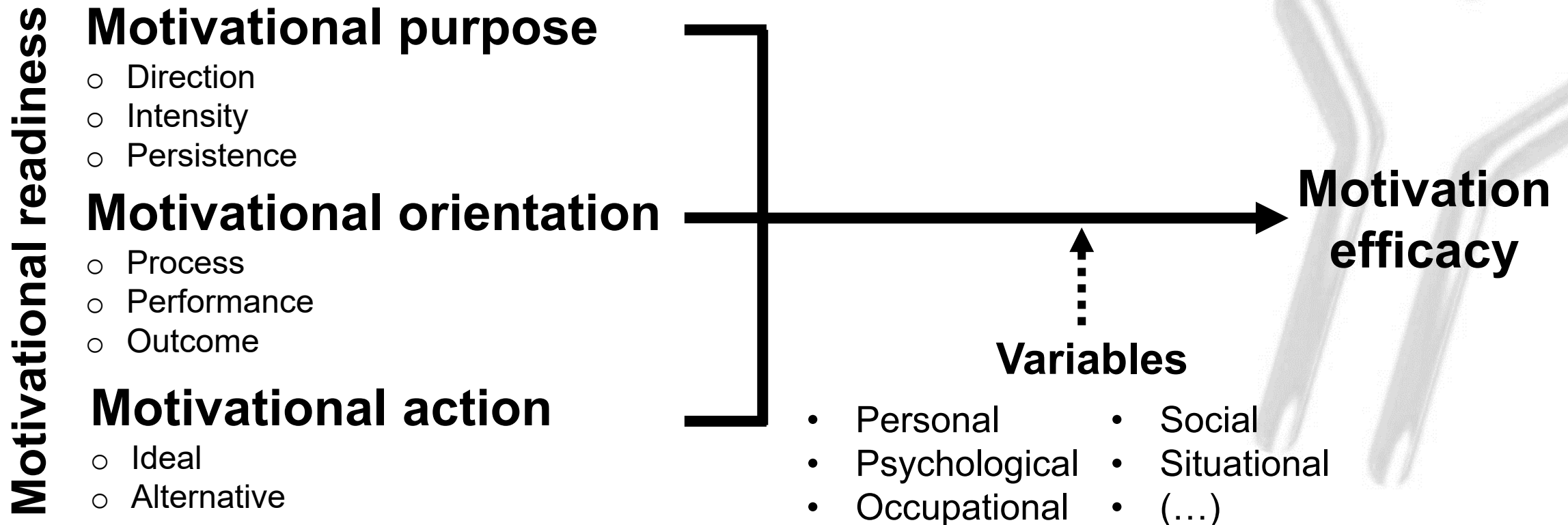
Line 1 | Motivation

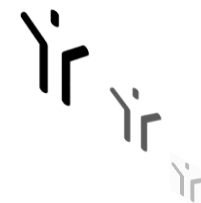
- Importance of **motivational factors** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of **internal and external** variables in the relationship between motivation and human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of motivational **training** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)

Contexts

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---------|
| ✓ Risk (e.g., firefighters, police) | ✓ Health (e.g., doctors, nurses) | ✓ (...) |
| ✓ Teaching (e.g., teachers, students) | ✓ Sport (e.g., athletes, coaches) | |

Motivation Efficacy Model





APHD | Line 2

Time management

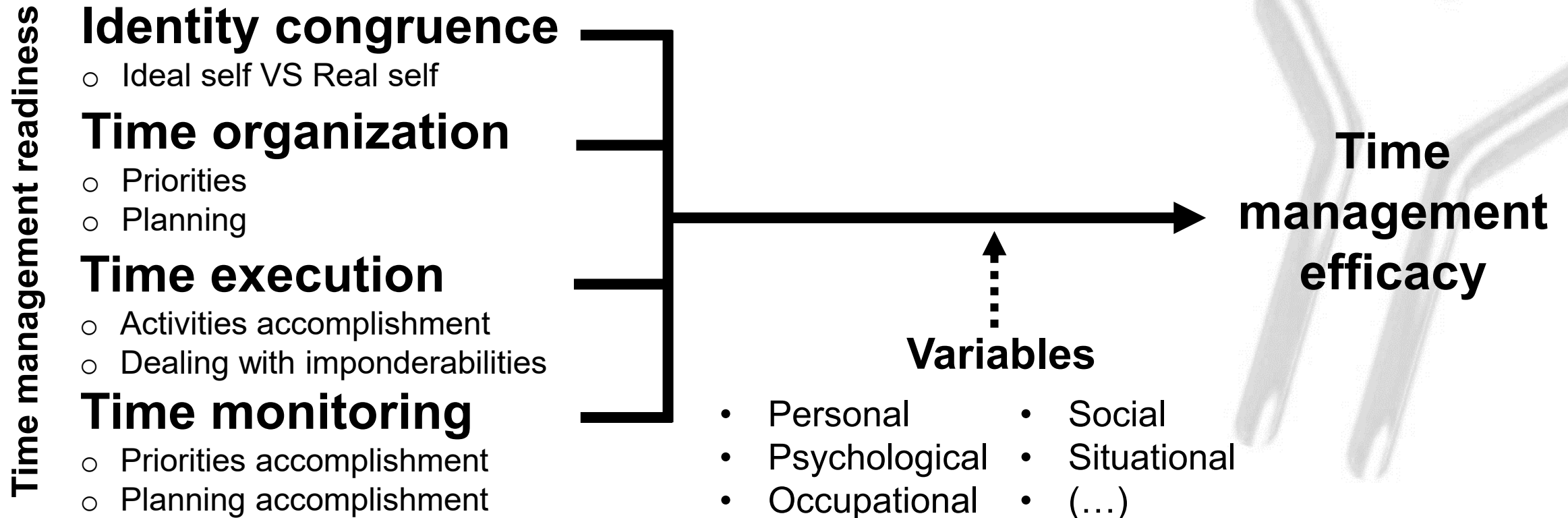
Line 2 | Time management

- Importance of **time management factors** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of **internal and external** variables in the relationship between time management and human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of time management **training** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)

Contexts

- ✓ Risk (e.g., firefighters, police)
- ✓ Health (e.g., doctors, nurses)
- ✓ Teaching (e.g., teachers, students)
- ✓ Sport (e.g., athletes, coaches)
- ✓ (...)

Time Management Efficacy Model



APHD | Line 3

Stress management

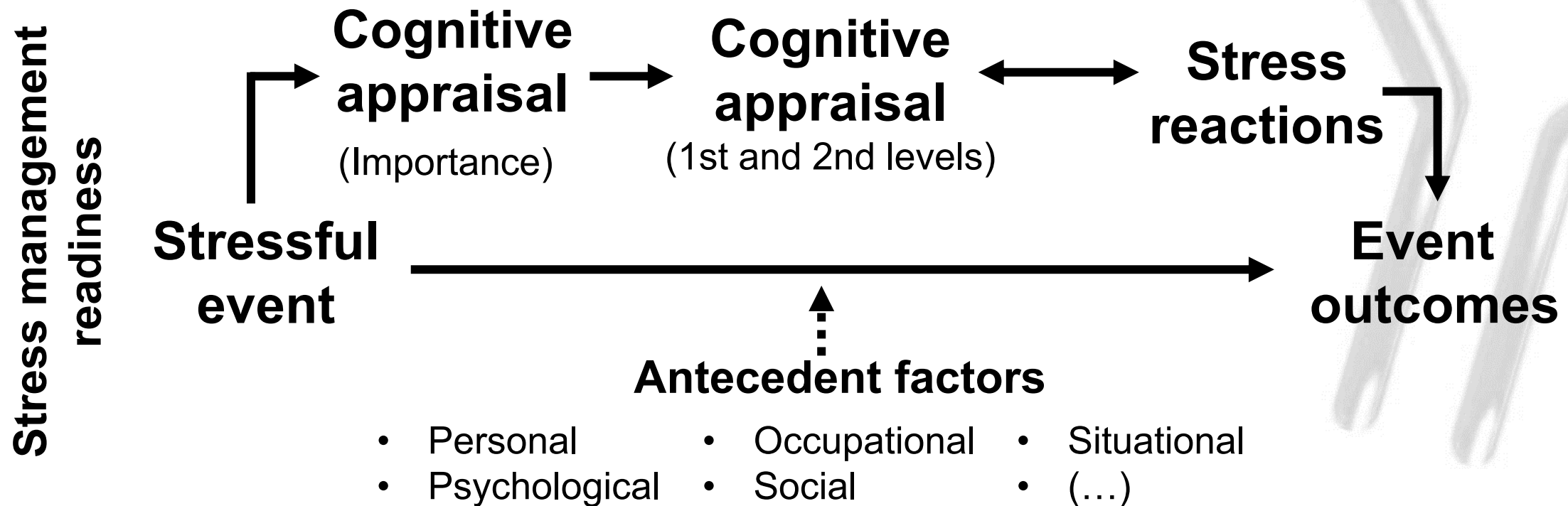
Line 3 | Stress management

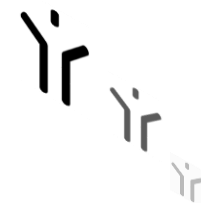
- Importance of **cognitive appraisal** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of **internal and external** variables in the relationship between stress and human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of stress management **training** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)

Contexts

- ✓ Risk (e.g., firefighters, police)
- ✓ Health (e.g., doctors, nurses)
- ✓ Teaching (e.g., teachers, students)
- ✓ Sport (e.g., athletes, coaches)
- ✓ (...)

Interactive Model Human Adaptation to Stress





APHD | Line 4

Communication

Line 4 | Communication

- Importance of **communication** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of **internal and external** variables in the relationship between communication and human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of communication **training** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)

Contexts

- ✓ Risk (e.g., firefighters, police)
- ✓ Health (e.g., doctors, nurses)
- ✓ Teaching (e.g., teachers, students)
- ✓ Sport (e.g., athletes, coaches)
- ✓ (...)

Communication Efficacy Model

Communication readiness

Positive approach

Positive profiles

- Optimistic idealist
- Positive technician
- Encouraging

Negative approach

Negative profiles

- Pessimistic idealist
- Negative technician
- Discouraging

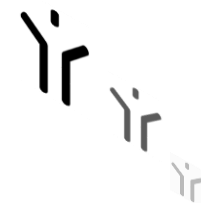
+

-

Variables

- Personal | Psychological | Occupational
- Social | Situational | ...

**Communication
efficacy**



APHD | Line 5

Leadership

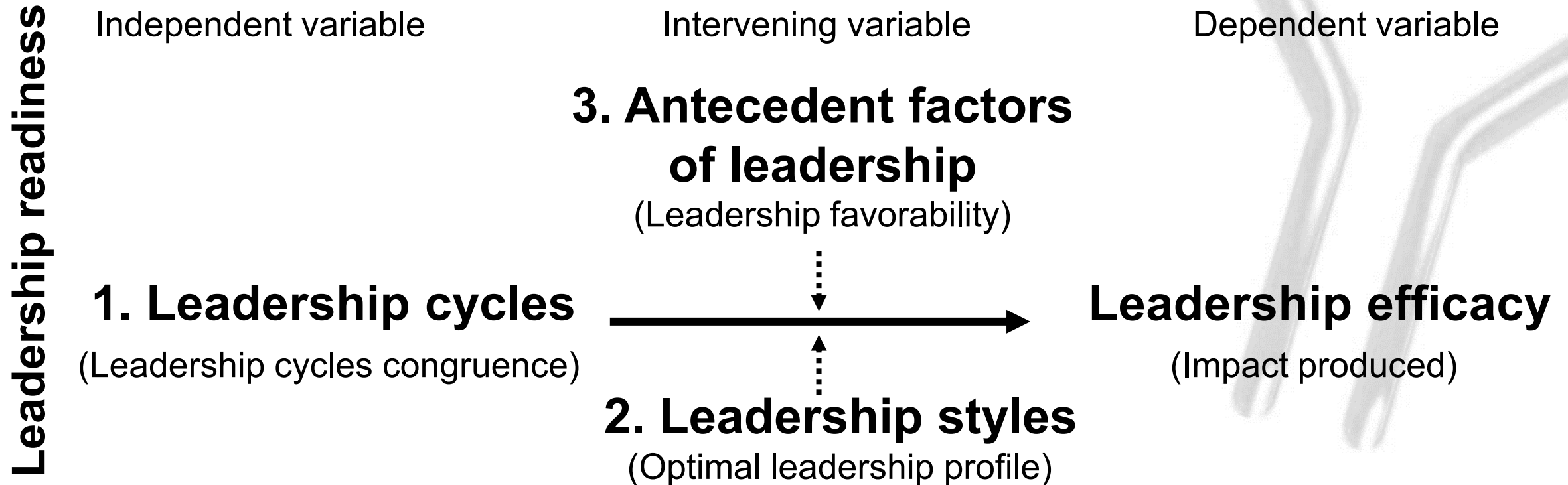
Line 5 | Leadership

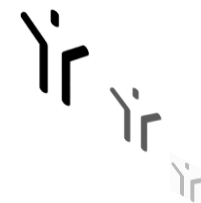
- Importance of **leadership** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of **internal and external** variables in the relationship between leadership and human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of leadership **training** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)

Contexts

- ✓ Risk (e.g., firefighters, police)
- ✓ Health (e.g., doctors, nurses)
- ✓ Teaching (e.g., teachers, students)
- ✓ Sport (e.g., athletes, coaches)
- ✓ (...)

Leadership Efficacy Model (Gomes, 2020)





APHD | Line 6

Teamwork

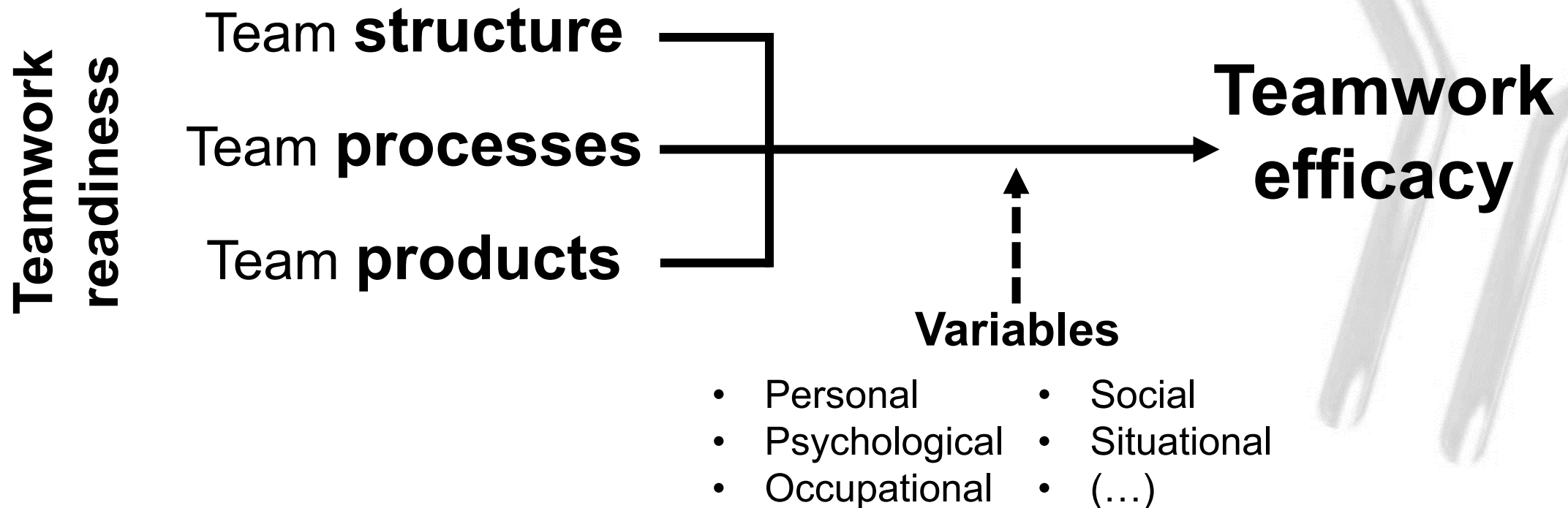
Line 6 | Teamwork

- Importance of **teamwork** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of **internal and external** variables in the relationship between teamwork and human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of teamwork **training** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)

Contexts

- ✓ Risk (e.g., firefighters, police)
- ✓ Health (e.g., doctors, nurses)
- ✓ Teaching (e.g., teachers, students)
- ✓ Sport (e.g., athletes, coaches)
- ✓ (...)

Teamwork Efficacy Model



APHD | Line 7

Wellbeing

Line 7 | Wellbeing

- What is the importance of psychological factors in the adoption of healthy **lifestyles**?
- What is the importance of psychological factors in the adoption of **active lifestyles** (physical exercise, youth sports, recreational sports, etc.)?

Contexts of study

- ✓ Gyms and sports academies
- ✓ Physical exercise instructors
- ✓ Physical exercise practitioners
- ✓ (...)

APHD | Line 8

Life skills efficacy

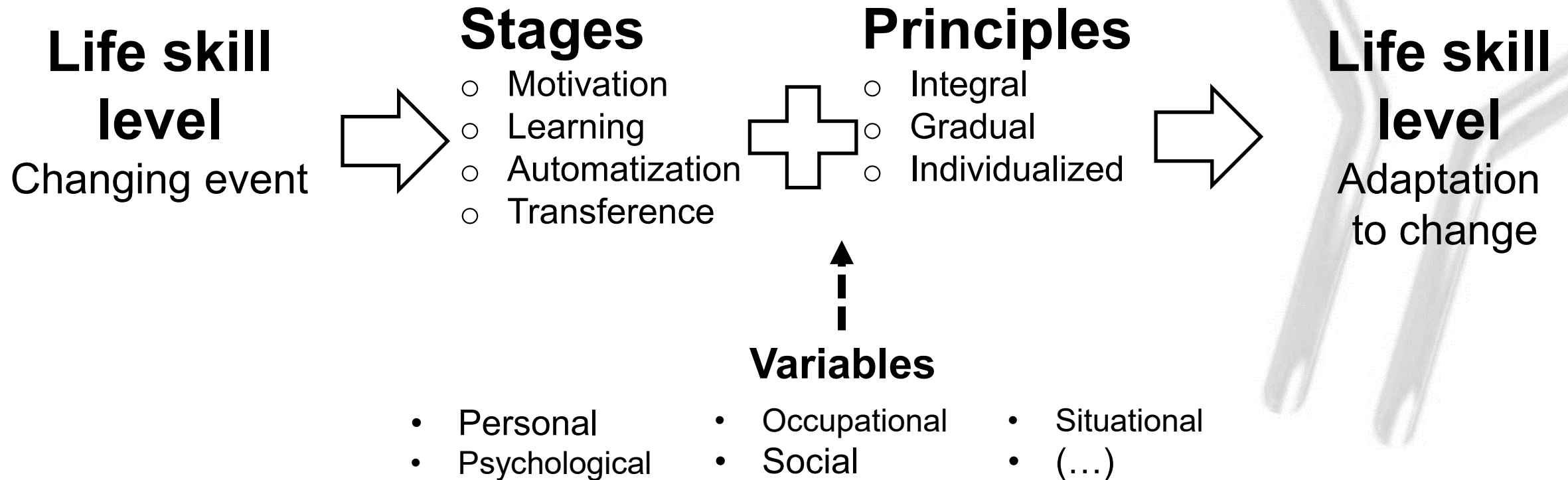
Line 8 | Life skills efficacy

- Importance of **life skills** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of **internal and external** variables in the relationship between life skills and human functioning (i.e., adaptation/performance/development)
- Importance of life skills **training** in human functioning (i.e., adaptation/performance/development)

Contexts

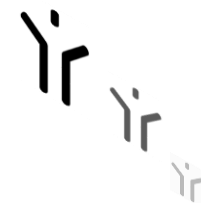
- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---------|
| ✓ Risk (e.g., firefighters, police) | ✓ Health (e.g., doctors, nurses) | ✓ (...) |
| ✓ Teaching (e.g., teachers, students) | ✓ Sport (e.g., athletes, coaches) | |

Life Skills Efficacy Model



Collaborating with us

APHD | Research Group



APHD•RG | Research group...

- ✓ Member (participate in APHD studies)
- ✓ Invited member (participate in APHD meetings)

S•LS | School of Life Skills...

- ✓ As a participant, by integrating our psychological and life skills training projects
- ✓ As a partner, by helping in the implementation of our psychological and life skills training projects

University of Minho, School of Psychology...

- ✓ PhD in Psychology
- ✓ Post-doctoral studies



Thank you for your attention!

More about us?



ARDH · GI

Adaptação, Rendimento
e Desenvolvimento
Humano

Research

| www.ardh.pt |
| ardh@psi.uminho.pt |



E · CV

Escola
Competências
de Vida

Intervention

| www.e-cv.pt |
| geral@e-cv.pt |