

## **Bem-estar e Viagens: Pesquisa-Ação como forma de popularização de Ciência e Tecnologia**

**Giulia Andrade Oliva<sup>1</sup>**  
**Verônica Feder Mayer<sup>2</sup>**  
**Beatriz de Lima Fernandes<sup>3</sup>**

### **Resumo**

A busca por práticas que possibilitam o aumento dos níveis de bem-estar tem crescido expressivamente nos últimos anos (Diener, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Considerando que existem muitos fatores que podem influenciar os níveis de bem-estar dos indivíduos, entende-se que a viagem pode ser um destes fatores (Mayer et al., 2019), sendo que viagens estão geralmente associadas a sentimentos positivos, como alegria e felicidade (Dolnicar, Yanamandram, & Cliff, 2012; Newman, Tay, & Diener, 2014; Pagán, 2014). É uma necessidade e um direito ampliar o envolvimento da sociedade sobre o conhecimento científico desenvolvido em uma área e suas possíveis aplicações, no entanto, nem sempre as descobertas publicadas em estudos de natureza científica chegam de forma simples e aplicada aos atores do turismo. Assim, este trabalho tem como objetivo principal levar teorias de bem-estar relacionadas ao turismo para o público geral, como forma de elevar os níveis de bem-estar durante a pandemia da Covid-19. Um projeto de pesquisa-ação foi desenvolvido a partir de três pilares principais: a) ampliar o conhecimento sobre bem-estar subjetivo e viagens; b) conhecer as barreiras potenciais para a divulgação de ciência e tecnologia; c) promover intervenções práticas, com uso de mídias sociais, para elevar os níveis de bem-estar por meio da temática das viagens. Foi elaborado o “Programa de 4 semanas de bem-estar & viagens”, contendo 13 exercícios divididos em três fases: memórias de viagem, cotidiano e sonhos de viagem. Os resultados

<sup>1</sup> Graduanda no Curso Superior de Tecnologia em Hotelaria pela Universidade Federal Fluminense. <http://lattes.cnpq.br/4806985430580244>. [giuliaoliva@id.uff.br](mailto:giuliaoliva@id.uff.br).

<sup>2</sup> Professora associada pela Faculdade de Turismo e Hotelaria da Universidade Federal Fluminense. <http://lattes.cnpq.br/4380725705167605>. [veronicamayer@id.uff.br](mailto:veronicamayer@id.uff.br).

<sup>3</sup> Graduanda no curso de Estudos de Mídia pela Universidade Federal Fluminense. <http://lattes.cnpq.br/3613671708391104>. [beatrizlf@id.uff.br](mailto:beatrizlf@id.uff.br).



# XVII Seminário ANPTUR

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM TURISMO

---

IMPACTOS DA PESQUISA E DA  
PÓS-GRADUAÇÃO EM TURISMO E  
HOSPITALIDADE NA SOCIEDADE

02 A 04 DE DEZEMBRO DE 2020  
WEBSEMINÁRIO  
ANAIS ANPTUR | ISSN 2359-6805

obtidos indicaram que as tarefas oferecidas são eficazes, que o programa gerou uma interação com seus seguidores do Instagram, gerando retornos positivos para o perfil criado. Concluiu-se que as redes sociais são um bom instrumento para a aplicação de uma comunicação mais fácil e compreensiva dos estudos científicos, permitindo também que sejam efetuadas investigações dos mais variados assuntos, especialmente na área do turismo.

**Palavras-chave:** popularização de ciência e tecnologia; mídias sociais; bem-estar subjetivo; comportamento do turista; hotelaria.