

Felicidade e Fatores Influenciadores: uma Análise Comparativa de Percepções entre Estudantes de Enfermagem

Cristina Martins¹

 orcid.org/0000-0003-2047-6607

Alexandra Esteves²

 orcid.org/0000-0003-0660-9485

Paula Encarnação³

 orcid.org/0000-0002-7458-8105

Fernando Petronilho⁴

 orcid.org/0000-0002-3903-9100

Analisa Candeias⁵

 orcid.org/0000-0001-9620-163X

¹Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – UICISA: E, Braga, Portugal.

²Universidade do Minho, Instituto de Ciências Sociais, Laboratório Paisagem, Património e Território - Lab2PT/In2PAST, Braga, Portugal.

³Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – UICISA: E, Braga, Portugal.

⁴Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – UICISA: E, Braga, Portugal.

⁵Universidade do Minho, Escola Superior de Enfermagem, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem – UICISA: E, Braga, Portugal.

Introdução

O primeiro ano de ensino superior é um período crítico de transição. A evidência destaca a adaptação social e académica neste período como essenciais para o bem-estar e felicidade dos estudantes. Estudos qualitativos são necessários para capturar a complexidade deste fenómeno.

Objetivo

Comparar e contrastar as percepções de felicidade e dos fatores que a influenciam, em estudantes do 1º ano da Licenciatura em Enfermagem, entre dois momentos de avaliação (antes e após a implementação de um projeto de prática de meditação guiada e *mindfulness*).

Métodos

Estudo exploratório, qualitativo, realizado entre setembro de 2022 e fevereiro de 2023. Recolha de dados através de duas questões abertas integradas num formulário de um estudo mais alargado. Tratamento e análise de dados respeitando a técnica de análise de conteúdo temática, com recurso ao software NVivo. Participação de 63 estudantes.

Resultados

Os relacionamentos interpessoais positivos, a realização pessoal e o equilíbrio físico e psicológico são identificados, em ambas avaliações, como os principais componentes da felicidade, destacando a importância de um ambiente de apoio, conquistas pessoais e um estado de saúde e bem-estar integral para a felicidade dos estudantes.

Embora haja consistência acerca dos fatores que influenciam a felicidade, na avaliação final há maior ênfase no equilíbrio entre relações pessoais e vida académica, em atividades que trazem satisfação pessoal e na integração dessas atividades com a vida social e familiar, e uma visão mais holística do impacto ambiental na felicidade e das relações pessoais e académicas no bem-estar geral.

Conclusão

O estudo revela que os estudantes mantêm uma visão consistente sobre os elementos que constituem a felicidade e uma visão mais holística sobre os fatores que a influenciam, após a implementação do projeto. Recomenda-se a continuidade de iniciativas e projetos que promovam ambientes académicos saudáveis e suportivos.

Palavras-chave

Felicidade; Bem-Estar Psicológico; Estudantes; Enfermagem.

Referências

- Bardin L. Análise de conteúdo. 4.^a ed. Coimbra: Edições 70; 2018.
- Wintre MG, Yaffe M. First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. J Adolesc Res [Internet]. 2000 [cited 2024 fev 20];15:9-37. Available from: <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>

Autor de correspondência

Cristina Martins

E-mail: cmartins@ese.uminho.pt

