

VULNERABILIDADE AO ESTRESSE EM ESTUDANTES DO ENSINO TÉCNICO INTEGRADO AO MÉDIO¹

Maria Vitória Dunice Pereira² Iranira Geminiano de Melo³ George Madson Dias Santos⁴

O estudo da vulnerabilidade ao estresse em estudantes do ensino técnico integrado ao médio, realizado pelo grupo de pesquisa GESSTEC (Grupo de Estudos, Saúde, Sociedade e Tecnologia), teve por objetivo pesquisar o estilo de vida dos estudantes do Campus Calama. Metodologicamente, a pesquisa foi desenvolvida através de um questionário digital intitulado “Estresse”, composto por dez questões onde as respostas variavam entre: alternativa a) Sempre verdadeiro; b) Geralmente verdadeiro; c) Geralmente Falso e d) Sempre falso. Esse questionário foi desenvolvido em formato digital, hospedado no site do GESSTEC. Foram mais de 400 acessos, no entanto, para este estudo foram considerados apenas aqueles que iniciaram e concluíram o questionário, totalizando 134 estudantes com idades entre quatorze e dezenove anos, sendo eles 44,78% meninos e 55,22% meninas. Os resultados evidenciaram que 58,21% dos estudantes devem reagir de forma mais tranquila, 39,55% estão no caminho certo e 2,24% possuem vulnerabilidade ao estresse. A utilização da ferramenta digital tem vantagem tanto para os pesquisadores quanto para os participantes, para os primeiros tem a possibilidade de obtenção dos dados já prontos para a análise e para os últimos o conhecimento de sua situação simultaneamente após responder ao questionário, pois há um *feedback* imediato. Esta prática pode vir a despertar a mudança de alguns hábitos, sendo eles: a busca de mecanismos que estimulem a sensação de satisfação e relaxamento, por exemplo, através da prática de esportes, a adoção de uma alimentação mais saudável e o convívio em meios sociais sadios. A partir deste estudo é possível pensar em ambientes escolares que estimulem as práticas saudáveis. A pesquisa ainda pode sugerir que a tecnologia deve ser aproveitada ao máximo com a intenção de melhorar o desenvolvimento das pesquisas e dos pesquisados, e nesse caso, tendo o indivíduo com foco naquilo que é sem dúvidas o mais importante, a sua saúde.

¹ Trabalho realizado na área de Educação Física, co-financiamento da Fundação Rondônia de Amparo ao Desenvolvimento das Ações Científicas e Tecnológicas e à Pesquisa do Estado de Rondônia (FAPERO) e pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

² Colaboradora, mvtoriadunice@gmail.com, *Campus* Porto Velho Calama.

³ Orientadora, iranira.melo@ifro.edu.br, *Campus* Porto Velho Calama.

⁴ Co-orientador, george.santos@ifro.edu.br, *Campus* Porto Velho Calama.