

SÃO PAULO TECH SCHOOL

PROJETO INDIVIDUAL - MOMENTO HOBBIE

Integrante:

BRUNO PRADO DE ARAUJO - 04251055

São Paulo

2025

1-Tema

A importância de ter um Hobbie.



Imagem 1 – Logo Projeto

2-Contexto

Os hobbies são atividades realizadas no tempo livre com o objetivo de proporcionar prazer, relaxamento ou desenvolvimento pessoal. Em um mundo cada vez mais acelerado e digitalizado, marcado por rotinas intensas e níveis crescentes de estresse, os hobbies têm se mostrado fundamentais para a saúde mental, bem-estar emocional e até mesmo para o desempenho profissional e acadêmico.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, sendo a ansiedade e a depressão os mais comuns. A prática regular de hobbies pode contribuir significativamente para a prevenção e tratamento dessas condições. Um estudo publicado no *British Medical Journal* (BMJ) em 2020 observou que envolver-se em atividades artísticas ou de lazer pode reduzir os sintomas de depressão em até 30%. Além disso, pesquisas mostram que dedicar tempo a atividades que trazem felicidade ajuda a melhorar a saúde mental, e eventualmente podem melhorar o desempenho profissional, aumentar a criatividade e fortalecer relacionamentos.

Dessa forma, discutir os hobbies e sua importância vai além do simples entretenimento. É uma abordagem multidisciplinar que envolve saúde, educação, produtividade e qualidade de vida. Este site foi desenvolvido com o objetivo de informar, inspirar e estimular a adoção de hobbies como ferramentas acessíveis para uma vida mais equilibrada, saudável e significativa.

3-Objetivo

Os principais objetivos desse projeto é de incentivar os leitores a descobrirem e praticarem hobbies novos, e caso não pratique nenhum, que comece a praticar, e de destacar seus benefícios para a saúde mental, emocional e social. Por meio de um site interativo e informativo, o projeto foca em:

- Apresentar diferentes tipos de hobbies, explicando suas características, benefícios e como começar;
- Testar o conhecimento por meio de dois quizzes: um para testar os conhecimentos adquiridos sobre hobbies, e outro para ajudar o usuário a descobrir qual tipo de hobbies mais combina com seu perfil e estilo de vida;
- Compartilhar experiências pessoais, mostrando como os hobbies impactaram positivamente a vida do autor do Bruno Prado, assim inspirando os leitores a também buscar mudanças positivas por meio de hobbies;
- Estimular hábitos saudáveis e equilibrados, incentivando a adoção de hobbies como parte da rotina.
- Apresentar uma dashboard com os resultados dos quizzes, permitindo ao usuário visualizar seu desempenho e suas preferências de forma clara e interativa;

4-Justificativa

Este site foi desenvolvido com o propósito de destacar a importância dos hobbies como ferramentas acessíveis para melhorar a saúde mental, aliviar o estresse e promover o bem-estar geral. Em um mundo cada vez mais corrido e exigente, muitas pessoas negligenciam momentos de lazer, o que impacta negativamente sua qualidade de vida. Por isso, o site busca informar, inspirar e ajudar o público a encontrar atividades prazerosas que se encaixem em seu perfil, por meio de conteúdos explicativos, quizzes interativos e uma dashboard com os resultados, que permite ao usuário refletir sobre suas escolhas e conhecimentos de forma visual e prática.

5-Escopo

5.1-Resumo do Projeto

O projeto “Hobbies e Bem-Estar” consiste na criação de um site interativo que apresenta a importância dos hobbies para a saúde mental e qualidade de vida. O site contará com conteúdos explicativos sobre diferentes tipos de hobbies, um quiz para testar o conhecimento do usuário e outro para indicar qual hobby mais combina com o perfil dele.

Também será incluído um relato pessoal do autor, mostrando como os hobbies impactaram positivamente sua vida. O objetivo é informar, engajar e motivar o público a adotar hobbies como parte da rotina.

5.2-Premissas

O projeto do site “Hobbies e Bem-Estar” considera as seguintes premissas para sua execução:

- Acesso à internet com velocidade mínima de 10 Mbps.
- Computador Windows, Intel Core i7.
- Computadores com navegador atualizado e ambiente de desenvolvimento nas linguagens HTML, CSS e JavaScript.
- Ajuda e acompanhamento constante dos professores da faculdade SPTech.

5.3-Restrições

Além das premissas, o projeto apresenta as seguintes restrições:

- Prazo de desenvolvimento estipulado entre 04/2025 à 06/2025.
- Orçamento nulo (R\$0,00), sendo todas as ferramentas e recursos utilizados gratuitos ou previamente comprado.
- Será somente abordados hobbies que Bruno Prado já praticou.
- Não será extremamente aprofundado cada hobby.
- Apenas terá 10 hobbies, sendo eles **Beach Tennis, Montar Cubo Mágico, Malabarismo, Xadrez, Musculação, Séries/Filmes, Boxe, Mágica, Skate e Escalada.**

6-Referências

[1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, afirma OMS | ONU News](#)

[Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients | British Journal of Sports Medicine](#)

[Health Benefits of Hobbies](#)

