

YOUR LIFESTYLE

Valentina Hintz Finkler

Resumo:

1. INTRODUÇÃO

O projeto tem como tema principal um site que permite aos usuários compartilhar equipamentos para atividades ao ar livre, como bicicletas, patinetes, caiaques, equipamento de camping e aparelhos de academia, incentivando assim um estilo de vida mais ativo e eco-friendly.

2. PROBLEMA DE PESQUISA

De que forma podemos ter acesso a materiais como bicicletas, patinetes, caiaques, equipamentos de camping e aparelhos de academia, para um estilo de vida ativo e eco-friendly?

3. OBJETIVO PRINCIPAL E OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo Geral

Desenvolver um site com design responsivo e intuitivo para aluguel e disponibilização de equipamentos para atividades ao ar livre, trazendo às pessoas um estilo de vida mais ativo e eco-friendly.

Objetivos específicos

- Buscar quais seriam os possíveis problemas na prática e como resolvê-los.

- Criar uma intermediação entre o usuário que deseja alugar ou disponibilizar e o cliente.

- Desenvolver um site prático e seguro.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

Com o avanço significativo da tecnologia, é perceptível uma mudança nos padrões de atividade física e no estilo de vida das pessoas. Diversos fatores influenciam essa mudança, como a proliferação de dispositivos eletrônicos e inovações digitais, com isso, o hábito da prática de atividades físicas foi se perdendo com o tempo, ocasionando um estilo de vida mais sedentário.

As vantagens de uma vida fisicamente ativa é multifatorial, como a redução da ansiedade, o combate a depressão, o equilíbrio do organismo, melhoria da socialização, sendo alguns desses fatores muito presentes na atualidade como problemas a serem tratados. A ansiedade, junto com a depressão, é um dos males deste século, no Brasil, cerca de 62,6% das pessoas sentem um alto nível de ansiedade, segundo teste aplicado pela Guia da Alma, do site “exame.”, publicado em 10 de setembro de 2023, sendo esse um fator que o desenvolvimento de uma vida ativa ajuda no tratamento. Além dos benefícios ao organismo, um estilo de vida ativo promove o bem estar, onde ocorre a liberação do

hormônio endorfina, conhecido também como “hormônio da felicidade”, contudo o indivíduo desenvolve a autoestima e a socialização também.

Seguir um caminho permeado por escolhas socioambientais mais harmoniosas é de extrema importância na situação global atual, são diversos os problemas ambientais observados, a poluição atmosférica, o aquecimento global, a desertificação e a perda da biodiversidade. Ser Eco-Friendly ou seja, “amigável ao meio ambiente”, praticado de forma consciente e que visa gerar impactos positivos é uma grande forma de contribuir para a preservação do planeta e para o desenvolvimento sustentável.

Portanto, enquanto a tecnologia continua evoluindo, é essencial encontrar maneiras de integrar o uso da tecnologia com um estilo de vida ativo e saudável, o “Your Lifestyle” é uma aplicação que visa transformar o estilo de vida, tornando mais ativo e eco-friendly, há junção da tecnologia e proporciona ao indivíduo um estilo de vida mais ativo e consequentemente saudável.

- 5. METODOLOGIA**
- 6. RESULTADO E DISCUSSÕES**
- 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

8. REFERÊNCIAS

BIKEITAU. Aluguel de bicicleta em São Paulo: praticidade e segurança. Disponível em: <<https://bikeitau.com.br/sao-paulo/>>. Acesso em: 23 abr. 2024.

SAUDE.CE.GOV. Conheça os benefícios multifatoriais de uma vida fisicamente ativa. Disponível em: <<https://www.saude.ce.gov.br/2022/04/06/conheca-os-beneficios-multifatoriais-de-uma-vida-fisicamente-ativa/>>. Acesso em: 30 abr. 2024.

SECRETO, R. J. O que o conceito eco friendly nos ensina: saiba tudo aqui! Disponível em: <<https://blogjardimsecreto.com.br/eco-friendly/>>. Acesso em: 20 abr. 2024.

TENDAATACADO. O que é eco-friendly? Conheça algumas práticas. Dicas Tenda, 25 maio 2023. Disponível em: <<https://www.tendaatacado.com.br/dicas/o-que-e-eco-friendly-conheca-esse-tipo-de-produto-e-veja-como-ele-ajuda-o-meio-ambiente/>>. Acesso em: 27 abr. 2024

SERRANO, L. Mais de 60% dos brasileiros têm nível alto de ansiedade. Veja em qual nível você pode estar. Disponível em: <<https://exame.com/carreira/mais-de-60-dos-brasileiros-tem-nivel-alto-de-ansiedade-veja-em-qual-nivel-voce-pode-estar/>>. Acesso em: 30 abr. 2024.

FIT, S. Endorfina: O que é e para que ela serve? - Smart Fit News. Disponível em:
<<https://www.smartfit.com.br/news/saude/o-que-e-endorfina/#:~:text=Como%20dito%20anteriormente%2C%20a%20endorfina>>.
Acesso em: 17 maio. 2024.