COMO OS HOBBIES AFETAM O DIA A DIA DA SOCIEDADE BRASILEIRA

Amanda Chaves de Oliveira
Ana Luiza De Faveri Norbert
Isabel Rodrigues da Silva Terra
Rayana Nassinger

ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL 25 DE JULHO

Relato de Pesquisa, Relato de Campo; Pesquisa Bibliográfica.
Ciências Humanas / Sociedade, Cultura e Lazer

1. Considerações iniciais: Os hobbies são atividades realizadas no tempo livre com o objetivo de proporcionar prazer, descanso e satisfação pessoal. Diferente das obrigações do dia a dia, como trabalho e estudos, eles estão ligados aos interesses individuais de cada pessoa.

Na sociedade brasileira, os hobbies fazem parte do cotidiano e podem variar bastante, como esportes, leitura, música ou outras formas de lazer. Além de serem uma maneira de ocupar o tempo livre, eles também refletem a cultura, os gostos e a forma de expressão de cada indivíduo.

Assim, os hobbies se tornam uma parte importante da vida das pessoas, contribuindo para o bem-estar e para a construção da identidade dentro da sociedade.

Tendo isso em consideração, a problemática deste trabalho vem da importância de entender melhor o que são os hobbies e de que forma eles influenciam o dia a dia da sociedade brasileira. Os hobbies podem ser entendidos como atividades realizadas no tempo livre, normalmente associadas ao prazer e ao bem-estar. No entanto, além de serem momentos de lazer, eles também podem impactar diferentes aspectos da vida das pessoas, o que nos traz a questão sobre sua real importância no cotidiano.

Nesse contexto, vem a dúvida de como essas atividades afetam a sociedade brasileira fisicamente, mentalmente e socialmente. Do ponto de vista físico, alguns hobbies, como esportes e atividades ao ar livre, podem contribuir para uma melhor qualidade de vida e saúde.

Por outro lado, também existem hobbies mais sedentários, que podem não trazer os mesmos benefícios, o que mostra um contraste interessante a ser analisado.

Já no aspecto mental, os hobbies costumam estar ligados à redução do estresse, ao relaxamento e ao aumento da satisfação pessoal. Em uma sociedade cada vez mais marcada por rotinas corridas e cobranças, entender o papel dessas atividades no equilíbrio emocional se torna ainda mais importante. Ao mesmo tempo, é importante questionar se todas as pessoas têm acesso a esse tempo livre ou às condições necessárias para desenvolver um hobby.

Além disso, os hobbies também influenciam as relações sociais. Muitas dessas atividades promovem interação entre pessoas, fortalecendo vínculos e criando novos grupos sociais. Por outro lado, alguns hobbies podem ser mais individuais, o que também nos leva a reflexões sobre isolamento ou diferentes formas de socialização.

Dessa forma, a problemática deste trabalho busca compreender não apenas o conceito de hobbies, mas principalmente como eles afetam o cotidiano da sociedade brasileira em diferentes âmbitos. A partir disso, pretendemos analisar sua relevância e os impactos que podem gerar na vida das pessoas.

Por outro lado, a forma como ocupamos nosso tempo livre também evidencia desigualdades sociais e econômicas. Enquanto algumas pessoas têm acesso a atividades de lazer mais caras, outras utilizam espaços públicos e atividades comunitárias como forma de lazer. Ainda assim, os hobbies fortalecem as relações sociais e contribuem para a convivência entre as pessoas.

Com este trabalho, pretendemos identificar e analisar alguns dos principais hobbies praticados pelos brasileiros, buscando compreender a relevância dessas atividades no cotidiano da população. Ao longo do estudo, investigaremos de que maneira esses hobbies influenciam o dia a dia das pessoas e como impactam diferentes aspectos da sociedade, como relações sociais, saúde mental e qualidade de vida. Também serão destacados os pontos positivos e negativos associados à prática de hobbies no contexto brasileiro, considerando tanto seus benefícios, como o lazer, o bem-estar e a socialização, quanto possíveis efeitos adversos, como o excesso ou a negligência de outras responsabilidades.

Além disso, pretendemos levantar os possíveis motivos que levam os brasileiros a adotarem determinados hobbies, levando em conta fatores culturais, econômicos e sociais que influenciam essas escolhas. Por fim, apresentaremos um ponto de vista singular sobre como a prática desses hobbies contribui para moldar a cultura brasileira, refletindo valores, tradições e características próprias da sociedade. Dessa forma, o trabalho busca não apenas descrever essas atividades, mas também compreender seu papel na construção da identidade cultural do Brasil.

2. Procedimentos Metodológico: O trabalho será feito tanto na modalidade qualitativa quanto quantitativa, visando assim considerável transparência dos dados, e também uma visão mais específica da realidade da escola 25 de Julho a respeito do tema. Na modalidade qualitativa a

pesquisa irá explicar de modo geral o porquê dos hobbies serem importantes e qual é a melhor maneira de praticá-los, a pesquisa será feita em sites, blogs, podcasts, livros, na legislação entre outras possíveis fontes de pesquisa. Já na modalidade quantitativa a pesquisa buscará entender por meio de pesquisas quantitativas a realidade específica da cidade de Ijuí, mais especificamente dos alunos da Escola Técnica Estadual 25 de Julho.

3. Resultados e Discussões: No cenário brasileiro, a busca por atividades de lazer configura-se como uma resposta sintomática a rotinas marcadas por longas jornadas de trabalho. Segundo dados do Instituto de Pesquisa DataSenado (2024), quase metade dos brasileiros avalia sua qualidade de vida como regular, apontando baixos salários, deslocamento urbano exaustivo e condições precárias de trabalho como os principais obstáculos. Em virtude desse desgaste, o tempo livre corre o risco de se transformar em um espaço mercantilizado ou em uma fuga alienante, ditado pela lógica de que até mesmo o ócio precisa ser produtivo ou "instagramável".

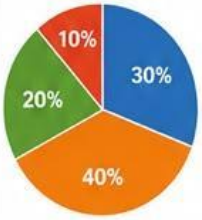
Essa dinâmica expõe profundas desigualdades econômicas, sociais e culturais que segmentam o acesso ao descanso. Enquanto classes privilegiadas usufruem de hobbies de alto custo associados ao consumo e turismo, a população periférica e as classes trabalhadoras reinventam seu tempo livre a partir da escassez. Práticas comunitárias em espaços públicos surgem não apenas como preferência cultural, mas pela falta de infraestrutura urbana e viabilidade financeira. Ademais, no contexto hiperconectado, o uso excessivo de telas e o vício em vídeos curtos e conteúdos rápidos, mediados por algoritmos e estímulos gerados por inteligência artificial ("brain rot"), capturam a atenção e desregulam circuitos neurológicos de foco e motivação. Esse padrão super estimulante compromete o sono, as funções cognitivas e a saúde mental, gerando isolamento e negligência em responsabilidades escolares e afetivas.

Por outro lado, observa-se uma movimentação contemporânea em prol de hábitos mais saudáveis e "analógicos", especialmente entre os jovens, que buscam limitar o tempo de tela por meio de atividades manuais como o artesanato e a leitura de livros físicos. A literatura científica disponível em portais como SciELO Brasil, G1 e reportagens médicas confirma que o cultivo de interesses pessoais reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse), combate a depressão e previne o esgotamento psicológico (burnout).

Para contrastar esses dados com a realidade local, foi aplicado um formulário online com os estudantes da Escola Técnica Estadual 25 de Julho, localizada em Ijuí (RS). A pesquisa investigou a frequência, os benefícios percebidos e as principais barreiras enfrentadas para a realização de hobbies, permitindo traçar um diagnóstico sobre como o tempo livre influencia a qualidade de vida do corpo discente.

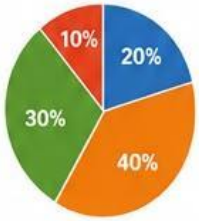
RESULTADOS DA PESQUISA:
COMO OS HOBBIES AFETAM O DIA A DIA DA SOCIEDADE BRASILEIRA

1. Frequência de dedicação a um hobby



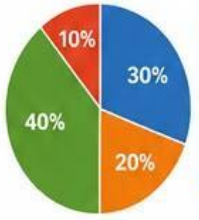
- Diariamente (30%)
- De 2 a 3 vezes por semana (40%)
- Apenas nos fins de semana (20%)
- Raramente ou nunca tenho tempo (10%)

2. Tempo reservado por dia para hobbies



- Menos de 30 minutos (20%)
- Entre 30 minutos e 1 hora (40%)
- Entre 1 e 2 horas (30%)
- Mais de 2 horas (10%)

3. Principal categoria do hobby



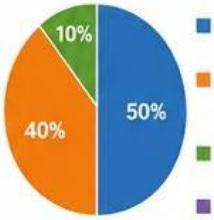
- Práticas esportivas/ atividades físicas (30%)
- Atividades artísticas ou manuais (20%)
- Entretenimento digital ou consumo de mídia (40%)
- Outros / Não possuo hobby definido (10%)

4. Principal impacto psicológico do hobby



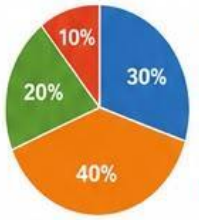
- Redução do estresse e da ansiedade (50%)
- Melhora do sono e relaxamento (20%)
- Aumento da criatividade e disposição (20%)
- Não sinto diferença significativa (10%)

5. Hobbies como válvula de escape essencial



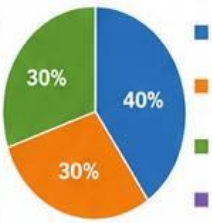
- Sim, indispensáveis para a saúde mental (50%)
- Sim, mas muitos não conseguem aproveitar por cansaço (40%)
- Não, existem formas mais eficientes (10%)
- Não sei opinar (0%)

6. O que mais nota quando fica sem praticar o hobby



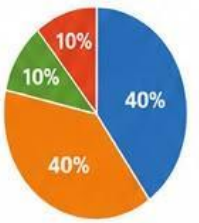
- Irritabilidade e mau humor (30%)
- Desmotivação e cansaço mental (40%)
- Falta de foco nas obrigações (20%)
- Nenhuma alteração (10%)

7. O hobby envolve interação com outras pessoas?



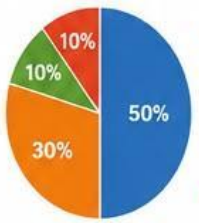
- Sim, participo de grupos/comunidades (40%)
- Às vezes interajo para compartilhar resultados (30%)
- Prefiro praticar sozinho (30%)
- Não se aplica (0%)

8. Hobbies ajudam a diminuir a solidão?



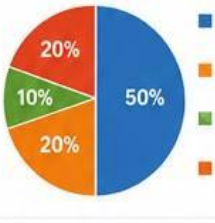
- Sim, criam novos vínculos (40%)
- Sim, mesmo individuais ocupam a mente positivamente (40%)
- Raramente têm impacto social (10%)
- Não, o isolamento depende de outros fatores (10%)

9. Uso de redes sociais para acompanhar o hobby



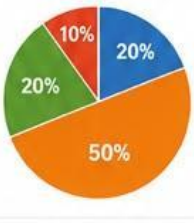
- Sempre (50%)
- Às vezes, quando procuro algo específico (30%)
- Quase nunca (10%)
- Nunca utilizo a internet (10%)

10. Maior obstáculo para manter um hobby



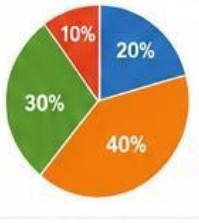
- Falta de tempo por trabalho/escola (50%)
- Questões financeiras (20%)
- Falta de espaços públicos adequados (10%)
- Falta de energia ou motivação (20%)

11. Acesso a espaços gratuitos de lazer



- Ótimo (20%)
- Regular (50%)
- Ruim (20%)
- Não há espaços públicos (20%)

12. Quanto investe por mês no hobby



- R$ 0 (20%)
- Até R$ 50 (40%)
- Entre R$ 50 e R$ 200 (30%)
- Prefiro não informar (10%)

13. O hobby melhora o desempenho em estudar/trabalhar?



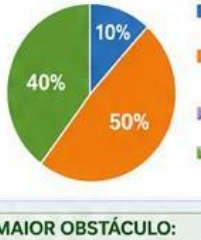
- Sim, me sinto mais focado e criativo (60%)
- Depende do dia (20%)
- Não interfere na produtividade (10%)
- Atrapalha meu rendimento (10%)

14. Desejo de transformar o hobby em renda



- Já faço ou planejo ativamente (20%)
- Tenho desejo, mas acho difícil monetizar (50%)
- Prefiro manter apenas como lazer (20%)
- Nunca pensei nisso (10%)

15. Frase que melhor define o papel dos hobbies na sociedade brasileira



- Privilégio de quem tem tempo e dinheiro (10%)
- Necessidade básica de saúde mental e equilíbrio (50%)
- Passatempo sem grande impacto social (0%)
- Ferramenta poderosa de socialização e desenvolvimento cultural (40%)

RESUMO FINAL (O QUE MAIS APARECEU)

Os respostas de pesquiss indicam que, para a maioria dos brasileiros, os hobbies são vistos principalmente como uma necessidade para a saúde mental e uma forma de aliviar o estresse da rotina.

No entanto, o maior obstáculo para manter um hobby continua sendo a falta de tempo causada pelo trabalho, pelos estudos e pelos deslocamentos.

Além disso, as redes sociais aparecem como a principal fonte de inspiração, aprendizado e conexão para quem pratica hobbies

MAIOR OBSTÁCULO:
Falta de tempo por trabalho/ escola (50%)

DESTAQUE:
Redes sociais são a principal fonte de inspiração e conexão (Sempre: 50%)

4. Conclusão: A pesquisa permitiu compreender que os hobbies exercem papel fundamental na promoção da saúde física, mental e social, contribuindo para a redução do estresse, o fortalecimento das relações interpessoais e a melhoria da qualidade de vida.

Os resultados obtidos foram coerentes com a literatura consultada, demonstrando que essas atividades favorecem o bem-estar, a criatividade e o equilíbrio emocional.

Dessa forma, conclui-se que os objetivos do trabalho foram alcançados, evidenciando a importância dos hobbies na construção de uma rotina mais saudável e equilibrada, além de incentivar a valorização do lazer como parte essencial da vida da sociedade brasileira.

5. Referências:

https://www.senado.leg.br/institucional/datasenado/relatorio_online/pesquisa_trabalho/2024/interativo.html acessado no dia 08/06/2026

https://g1.globo.com/ce/ceara/noticia/2025/12/14/nao-consegue-sair-da-internet-hiperconexao-prejudica-atencao-memoria-e-sono-alertam-especialistas.ghtml acessado no dia 08/06/2026

https://www.estadao.com.br/emais/bruna-ribeiro/desigualdades-impactam-no-acesso-ao-brincar/?srsltid=AfmBOorxyn8zSMBRn2NEXkoefX5v81Cbqg9LsVla59yumeBgfS24wYBz acessado no dia 08/06/2026

https://oglobo.globo.com/saude/epoca/noticia/2026/02/23/mudanca-cultural-jovens-optam-por-vida-analogica-para-desconectar-das-redes-e-repensar-uso-da-tecnologia.ghtml acessado no dia 08/06/2026

https://nic.br/noticia/na-midia/vicio-em-videos-curtos-e-o-fenomeno-do-cerebro-podre-como-promover-um-uso-de-telas-mais-saudavel/) acessado no dia 06/07/2026

https://www.scielo.br/j/ptp/a/Vswvcqm8zRbRjTK3RJVsvYL/?format=html&lang=pt

download.pdf https://share.google/MXgpsYXBO2qt4tZrK

https://www.scielo.br/j/csc/a/3XSBmcXHsqMLnRdbtwjrTDz/abstract/?lang=pt

https://www.scielosp.org/article/rbepid/2026.v29/e260007/pt/