RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 24 de Novembro de 2026

Faça exercício físico

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

O desenvolvimento de uma boa capacidade cognitiva depende de como você cuida do seu corpo.

Estudar para concursos públicos depende de muito esforço e capacidade para conquistar um cargo público. Por isso, é indispensável que você faça exercícios físicos.

O estudante pode até reclamar dessa dica, mas ela é de extrema importância para o sucesso de sua aprovação.

Fazer atividade física produzirá em seu cérebro boas substâncias, como a dopamina que, por sua vez, é um neurotransmissor que atua diretamente no controle motor, cognição, processo de compensação, prazer e humor, e por isso lhe manterá disposto e focado nos estudos.

A prática da atividade física também libera hormônios: adrenalina, que garante a reserva necessária para aguentar as exigências que lhe serão cobradas; endorfina, que dará a sensação de recompensa e bem-estar, deixando o corpo mais relaxado, melhor, resistente e protegido.

Como coach de concurseiros, eu sempre coloco no cronograma de estudos metas para exercitar o corpo, pois as vejo como algo primordial para o sucesso do estudante.

Você pode jogar vôlei, tênis, futebol, basquete, correr, caminhar, nadar, fazer musculação, dançar, enfim, são muitas opções ao seu dispor, basta escolher uma atividade que lhe agrade e praticar.

Se você não gostar de nenhuma atividade física, tenho uma boa notícia para você: muitas pessoas também pensam assim, porém, é importante entender que nem sempre fazemos o que gostamos, é necessário ir além, ou seja, fazer o que precisa ser feito.

Se você não gosta, mesmo assim, faça atividade física. No início pode ser muito difícil e complicado, mas com o tempo o corpo não só se acostuma como também sente necessidade dessa atividade.

Fazer atividade física não é perda de tempo, mas sim um investimento para uma vida saudável e com aprovação!

Quais são os benefícios da atividade física? Melhora a circulação sanguínea, diminui o risco de doenças do coração, reduz e controla a diabetes, ajuda a controlar o peso, reduz o risco de pressão alta, mantém a saúde dos ossos, articulações e músculos, promove o bem-estar físico e mental, melhora a memória, concentração, humor etc.

São muitos benefícios que você usufruirá apenas por fazer atividade física. Não diga que não tem tempo para isso, arranje tempo no seu cronograma de estudos e faça exercícios, pelo menos três vezes por semana.

A melhor maneira de se obter sucesso é seguindo os rastros daqueles que já percorreram esse caminho. A importância da atividade física como instrumento de geração de benefícios para a sua saúde e motivação para os estudos foi a minha maior comprovação.

Comece hoje! Faça sua atividade física!

Francisney Liberato é *auditor do Tribunal de Contas do Estado de Mato Grosso.*