

Terça-Feira, 30 de Junho de 2026

Atividade física

FRANCISNEY LIBERATO

Francisney Liberato

O reequilíbrio emocional existirá quando houver a prática consistente e equilibrada da atividade física.

A utilização da atividade física como meio de administrar a sua ansiedade, para que você se livre desse problema mental, é de suma importância, primeiramente porque ela melhora a qualidade da nossa vida.

Se a atividade melhora sua vida física, é óbvio que haverá repercussão disso em todas as outras áreas da sua existência.

Que atividade física devo fazer? Eu costumo dizer o seguinte: faça o exercício ou atividade física que você gosta, não importa se é tênis, futebol, vôlei, academia, caminhada, corrida, basquete, enfim, o mais importante é que você escolha aquela atividade física que lhe traga interesse, prazer e alegria. Faça os exercícios pelo menos quatro vezes por semana.

Que benefícios cerebrais a atividade física proporciona? Segundo o site da revista “Galileu”, há benefícios sustentáveis para nos estimular à prática da atividade física: “Durante a atividade física, o corpo naturalmente produz mais serotonina e endorfina, neurotransmissores relacionados à sensação de bem-estar e que ajudam a reduzir o estresse e a ansiedade. Isso causa a chamada “estabilização afetiva”, que ajuda a memória e melhora a capacidade de raciocínio rápido”.

Também entendo que a atividade física consistente e equilibrada melhora a nossa parte cognitiva, o raciocínio e a memória ficam mais rápidos e proporcionam um cérebro mais jovem. As atividades físicas aumentam a liberação de neurotransmissores ligados ao humor como a serotonina e a endorfina.

Uma atividade física bem indicada para tratamento da ansiedade são exercícios aeróbicos, como, por exemplo, a corrida.

Não espere ter motivação para fazer uma atividade física, faça mesmo sem gostar e sem querer, pois com o tempo você adquirirá um novo hábito saudável para sua vida.

Além de melhorar a sua parte física, é certo que aumentará o seu relacionamento com outros indivíduos que também praticam a mesma atividade física a qual você escolheu. Com isso, você melhorará o seu relacionamento interpessoal, uma vez que é inevitável a troca de experiências, ideias e informações sobre ansiedade e preocupações da vida em geral. Com o relacionamento de pessoas que podem nos ajudar, é provável que teremos mais persistência e espaço para superar essa doença.

Temos em nossas mãos mais um instrumento necessário para o tratamento da ansiedade, pois, com a atividade física, teremos mais estabilidade em conviver com as nossas emoções, nos proporcionando mais

resistência e resiliência para enfrentar esse problema emocional.

Faça exercícios físicos com moderação!

Francisney Liberato é Auditor do Tribunal de Contas. Escritor. Palestrante. Professor. Coach e Mentor. Mestre em Educação. Doutor Honoris Causa. Bacharel em Administração, Bacharel em Ciências Contábeis (CRC-MT) e Bacharel em Direito (OAB-MT). Membro da Academia Mundial de Letras. Autor dos Livros: “Mude sua vida em 50 dias”, “Como falar em público com eficiência”, “A arte de ser feliz”, “Singularidade”, “Autocontrole”, “Fenomenal”, “Reinvente sua vida”, “Como passar em concursos – Vol. 1 e 2”, “Como falar em público com excelência”, “Legado”, “Liderança”, “Ansiedade”, “Mude sua vida em 50 dias Premium”, “Inteligência Emocional”, “Manual do Concurseiro”, “Sabedoria”, “Discípulos”, “Educação Financeira”, “Recordar é Viver”, “Manual de Oratória”, “Lições para a vida” e “Inteligência e Gestão da Emoção”. www.francisney.com.br