

EXERCÍCIO FÍSICO E POLUIÇÃO ATMOSFÉRICA: AMBIENTE EXTERNO VS INTERNO

PHYSICAL EXERCISE AND AIR POLLUTION: EXTERNAL VS INTERNAL ENVIRONMENT

Ricardo Laste

Faculdade de Administração e Artes de Limeira, São Paulo

Endereço para correspondência:

Av. Carlos Kuntz Bush, nº 800, CEP 13.485-905

Limeira Shopping - Limeira - SP

Email: rlaste14@hotmail.com

RESUMO

É possível observar o aumento na procura pela prática de atividade física por pessoas que vivem em centros urbanos e que tem como objetivo obter saúde, abandonando o estilo de vida sedentário. Porém, por desconhecerem os efeitos da poluição antrópica sobre o corpo ou pelo fato de não haver um lugar adequado para se exercitarem, muitas vezes tais pessoas recorrem a ambientes cuja qualidade do ar está severamente comprometida. Este trabalho discorre sobre os efeitos fisiológicos dos principais poluentes atmosféricos inalados em ambientes externos e internos sobre a saúde humana, apontando um ambiente perto do ideal para a prática de atividade física em centros urbanos.

Palavras-chave: exercício físico, poluição atmosférica, efeitos fisiológicos, saúde.

ABSTRACT

It is possible to observe the increase in demand for physical exercise by people living in urban areas and aims to achieve health, leaving the sedentary lifestyle. However, by not knowing the effects of anthropogenic pollution on their bodies or by the fact that there is not a adequate place for leisure for exercise themselves, these people often resort to environments where air quality is severely compromised. This work discusses the physiological effects on human health of major air pollutants inhaled on external and internal environments, appointing a close to ideal environment for physical exercise in urban centers.

Keywords: physical exercise, air pollution, physiological effects, health.