**Banco de Itens**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Disciplina** | Educação Física | **Código da questão** | EDFD7IT001 |
| **Descritor** | Inferir sobre os efeitos da atividade física regular sobre a qualidade de vida. |
| **Dificuldade** | Fácil ( ) | Média (X) | Difícil ( ) | **Gabarito** |  B |

**Texto 01**

Quando você faz exercícios de maneira constante durante uma hora, seu corpo perde mais agua do que é capaz de produzir e, se não houver reposição, você se desidrata e prejudica sua saúde. Portanto, é necessário que se hidrate sempre ao fazer atividade física.

 HUIZINGA, J. Homo Ludens - Jogos como elemento da cultura – São Paulo – Perspectiva 204

**Outro líquido pode ser também ingerido durante atividade física é,**

1. café
2. isotônico
3. leite
4. refrigerante