**Banco de Itens**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Disciplina** | Educação Física | **Código da questão** | EDFD7IT002 |
| **Descritor** | Inferir sobre os efeitos da atividade física regular sobre a qualidade de vida. |
| **Dificuldade** | Fácil (X ) | Média( ) | Difícil( ) | **Gabarito** | B |

**Texto 02**

Correr é uma prática esportiva que está ganhando cada vez mais adeptos, um de seus benefícios é fortalecer os músculos que dão sustentação à coluna. No entanto, para correr é preciso tomar alguns cuidados. Correr de forma incorreta poderá levar o praticante a ter dores e desconforto na coluna.

**Quando corremos de forma correta podemos,**

1. emagrecer muito rápido
2. fortalecer os músculos que dão sustentação a coluna
3. ficar mais rápido
4. diminuir as dores de cabeça