**QUESTIONÁRIO PROJETO CORRIDA**

**DADOS PESSOAIS**

Idade:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Data de nascimento:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Naturalidade:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Profissão:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Grau de instrução:

( ) Fundamental ( ) Ensino Médio Incompleto ( ) Ensino Médio ( ) Superior incompleto ( ) Superior completo ( ) Pós-grad.

Estado civil:

( ) Solteiro ( ) Casado/vivendo com parceiro ( ) Divorciado/separado ( ) Viúvo

Procedência (região do país):

( ) Norte ( ) Nordeste ( ) Centro-oeste ( ) Sudeste ( ) Sul

Cidade onde mora atualmente: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( ) outro país:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ E-mail:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**DADOS ANTROPOMÉTRICOS**

Peso:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_kg Altura:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_m IMC:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_kg/m2

Sexo: ( ) masculino ( ) feminino

Cor/Raça/Etnia: ( ) Branca ( ) Preta ( ) Parda ( ) Amarela

**DADOS ESPORTIVOS**

Marque com um X o tipo(s) de prova(s) que realiza:

*Tipo de modalidade*:

( ) Provas de curta distância (100, 200 e 400m)

( ) Provas de média distância (800,1500 e 3000m)

( ) Prova de longa distância (5000, 10000, 21000 e 42195m)

Marque com um X o(s) tipo(s) e o tempo de treinamento:

*Tempo de treinamento:*

( ) menos de 1 ano ( ) de 1 ano a 3 anos ( ) de 4 anos a 6 anos ( ) de 7 anos a 9 anos ( )de 10 anos a 15 anos ( ) de 16 anos a 20 anos ( ) acima de 20 anos

*Qual o total de km/semanais em treinamento?*

( ) menos de 12 km ( ) 12 km a 24 km ( ) 25 km a 49 km ( ) 50 km a 64 km ( ) 65 km a 95 km ( ) mais de 95 km

*Qual a duração da corrida por treino?*

( ) 45 min ( ) 60 min ( ) 1:30 ( ) 2:00h ( ) outra. Especifique: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Qual a freqüência semanal de treinamento?*

( ) 3 vezes ( ) 4 vezes ( ) 5 vezes ( ) 6 vezes ( ) outra. Especifique:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Qual a velocidade média de treino (intensidade)?*

Minutos por km:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ou km/h:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Qual o seu histórico de corrida regulares?*

Participações em competições: ( ) sim ( ) não

Qual o nível: ( ) municipal ( ) estadual ( ) nacional ( ) internacional

*Freqüência de participação em provas:*

( ) semanal ( ) mensal ( ) a cada 2 meses ( ) ou mais esporádico

Melhor tempo alcançado na competição (data – mês/ano):

1500:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3000:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5000:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10000:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Meia maratona:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Maratona:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Corridas de aventura e revezamento:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Local de treinamento e freqüência por semana:*

( ) Rua \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_vezes por semana

( )Pista \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_vezes por semana

( ) Esteira \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_vezes por semana

( ) Estrada de chão \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_vezes por semana

( ) Grama \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_vezes por semana

**CARACTERÍSTICAS DO CALÇADO ESPORTIVO**

*Número de pares de tênis esportivo que você utiliza para treinamento*:

( ) um par ( ) dois pares ( ) três pares ( ) quatro pares ( ) cinco ou mais pares

*Estado de desgaste do tênis/duração da troca em meses*:

( ) 3 a 6 meses ( ) 7 a 10 anos ( ) 11 meses ou mais

*Tempo médio (horas) que você permanece com o tênis diariamente*:

( ) 1 a 3 horas ( ) 4 a 6 horas ( ) 7 a 10 horas ( ) mais de 10 horas

*Número do tênis de corrida utilizado é*:

( ) Menor que o numero do calçado ( ) mesmo número do calçado ( ) maior que o número do calçado

*Condições de conforto do calçado esportivo*:

Sente desconforto e/ou dor relacionado ao tênis: ( ) sim ( ) não

Seu tênis já causou lesões nos pés: ( ) sim ( ) não

Usa algum tipo especial de proteção nos pés: ( ) sim ( ) não

Qual: ( ) planilha específica ( ) protetor de dedos ( ) bandagem ( ) creme

**DADOS RELACIONADOS A LESÕES ESPORTIVAS**

Você já apresentou alguma lesão limitante à corrida? ( ) sim ( ) não

Se responder afirmativamente, quais lesões:

( ) dor na coluna ( ) dor no joelho ( ) dor no quadril ( ) dor no tornozelo ( ) dor no calcanhar ( ) dor no pé

( ) distensão/estiramento muscular

( ) fraturas – local:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( ) tendinites – local:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

( ) outras: Cite:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Data da lesão: atual ( ) antiga ( )

Histórico de cirurgias ortopédicas relacionadas ao esporte:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Queixas e localizações comuns de lesões cutâneas ou mucosas:*

Queimadura solar (face, orelha, nariz, lábio, ombro, outro): ( ) sim ( ) não

Assadura (axilas, virilhas, outro): ( ) sim ( ) não

Bolhas (calcanhar, região plantar, dorso dedos, outro): ( ) sim ( ) não

Calos (dorso dedos, região plantar): ( ) sim ( ) não

Unha encravada: ( ) sim ( ) não Micoses no pé (tipo frieira): ( ) sim ( ) não

Hematoma subungueal: ( ) sim ( ) não Micoses na unha: ( ) sim ( ) não

Perda de unhas dos pés: ( ) sim ( ) não Quais dedos: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Já teve outros tipos de problemas de pele ou mucosas relacionadas ao esporte: ( ) sim ( ) não Especificar quais:

( ) herpes labial ( ) eczemas ( ) micoses ( ) picada de inseto ( ) cortes ( ) acidentes com mordeduras de animais ( ) irritação pelo contato com plantas ( ) furúnculos ( ) pelo encravado ( ) lesão nos mamilos ( ) conjuntivite ( ) rachaduras no lácios ( ) outras lesões: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Hábitos relacionados à exposição solar durante os treinamentos:

Horário mais utilizado para os treinamentos:

( ) antes das 10 horas da manhã ( ) entre 10-16 horas ( ) após as 16 horas da tarde

Uso freqüente de óculos escuros: ( ) sim ( ) não

Uso freqüente de boné, viseira ou chapéu ( ) sim ( ) não

Uso freqüente de camiseta com manga curta ou longa ( ) sim ( ) não

Uso freqüente de meia longa ou calça comprida ( ) sim ( ) não

Quanto ao uso de protetor/filtro solar durante os treinos:

Em relação ao sol, sua pele:

( ) queima fácil e nunca bronzeia ( ) queima fácil e bronzeia discretamente ( ) queima e bronzeia com moderação

( ) queima pouco e bronzeia bastante ( ) nunca queima e bronzeia intensamente

Frequencia do uso do protetor solar: ( ) 1 x dia ( ) 2 x dia ( ) 3 x dia ou mais ( ) não usa

Região do corpo onde passa o protetor solar: ( ) rosto ( ) orelhas ( ) nariz ( ) lábios ( ) nuca ( ) tronco ( ) abdome ( ) membros

( ) dorso das mãos ( ) dorso dos pés

Fator de proteção solar utilizado: ( ) FPS abaixo de 15 ( ) FPS 15-25 ( ) FPS 30 ou mais

Histórico pessoal de câncer de pele ou lesão pré-maligna ( ) sim ( ) não

**OBRIGADO POR SUA PARTICIPAÇÃO!**