

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES DE RUA DA
CIDADE DE NATAL/RN**

EWERTON MARTINS DE CARVALHO

NATAL/RN
Junho/2013

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES DE RUA DA
CIDADE DE NATAL/RN

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: FABIANO HENRIQUE
RODRIGUES SOARES

NATAL
2013

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM CORREDORES AMADORES DE RUA DA
CIDADE DE NATAL/RN

Nome do Autor: Ewerton Martins de Carvalho

Orientador: FABIANO HENRIQUE RODRIGUES SOARES

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado por:

Prof. Ms: Gleidson Rebouças
Membro

Prof. Ms: João Caetano Farias
Membro

Fabiano Henrique Rodrigues Soares
Presidente

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a DEUS por ter me dado forças nos momentos difíceis e ter me iluminado sempre e guiado para que eu chegasse até aqui.

A minha família, esposa Sandra Léa Fernandes Carvalho, por ter acreditado e dado todo suporte em todos estes anos.

Aos meus filhos, Amanda Carolina Fernandes Carvalho e Bruno Gabriel Fernandes Carvalho, os grandes motivos de forças para que chegasse a este objetivo.

A minha querida mãe (in memoriam), Maria Martins da Silva Carvalho, que dedicou todos os seus esforços para minha educação e a realização deste sonho.

Ao meu avó materno, Paulo Sebastião da Silva, testemunha viva desse sonho que se torna realidade.

Aos meus professores da UNIRN, em especial ao professor Fabiano Soares por toda sua paciência comigo.

RESUMO

A prática da corrida de rua tem aumentado nos últimos anos, tanto por sua facilidade quanto pelo baixo custo envolvido. Essa prática, todavia, envolve risco de lesões. Verificar a prevalência de lesões e analisar os fatores associados em corredores de rua amadores da cidade de NATAL/RN é uma forma de verificar o tipo de lesões mais comuns nestes atletas. Foi realizado um estudo descritivo do tipo transversal. Participaram da pesquisa 34 atletas amadores que responderam a um questionário composto de 27 perguntas validado por Almeida et al (2011), das quais foram abordados apenas as questões de um a doze na ordem do questionário, que fala das características, tipo de treinamento e lesões. Os resultados mostram que na rotina do treino 18 (52,9%) realizam de três a quatro vezes por semana, 31 (92,2%), com uma sessão ao dia, 32 (94,1%) treinam até duas horas (120 minutos) ao dia, 17 (50%) com um tempo estimado em minutos para 10 km e somente 14 (41,2%) possuem treinador, apenas 7 (20%) dos participantes tiveram lesões nos últimos 12 meses. A região do corpo mais afetada por elas foi o joelho, 3 (42,8%). A prevalência de lesões em corredores amadores é considerável. As características do treinamento podem desencadear lesões e devem ser analisadas com cautela para que a corrida seja realizada de forma segura com o apoio de um educador físico.

Palavras-chave: Treinamento. Corrida de rua. Lesão.

ABSTRACT

The practice of street racing has increased in recent years, both for its ease as the low cost involved. This procedure, however, involves the risk of injuries. To investigate the prevalence of injuries and to analyze factors associated with street racers amateurs city NATAL / RN is a way to check the type of the most common injuries in these athletes. We conducted a cross sectional study. Participants were 34 amateur athletes who responded to a questionnaire consisting of 27 questions validated by Almeida et al (2011), of which only issues were addressed from one to twelve in the order of the questionnaire, which speaks of the characteristics, type of training and injury . The results show that the training routine 18 (52.9%) carry three to four times per week, 31 (92.2%), with a session to day 32 (94.1%) train up to two hours (120 minutes) per day, 17 (50%) with an estimated time in minutes for 10 km and only 14 (41.2%) own coach, only 7 (20%) of participants had injuries in the past 12 months. The body region most affected by them was the knee, 3 (42.8%). The prevalence of injuries in amateur runners is considerable. Training characteristics can trigger injuries and should be analyzed with caution so that the race is held securely with the help of a physician.

Keywords: Training. Street race. lesion.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO	8
3 METODOLOGIA.....	10
4 RESULTADOS.....	11
4.1 CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA	11
4.2 TIPO DE TREINAMENTO	12
4.3 LESÕES	12
5 DISCUSSÃO	13
6 CONCLUSÃO.....	15
7 REFERÊNCIAS	16
ANEXOS	18

1 INTRODUÇÃO

A corrida de rua é uma modalidade com grande número de adeptos, tanto pela facilidade de sua prática como pelos seus benefícios para a saúde e o baixo custo envolvido. Por essas e outras razões, têm-se tornado popular; no entanto, os indivíduos que a praticam, seja no âmbito competitivo ou recreativo, estão expostos aos eventuais riscos associados, particularmente se o movimento ou a forma de treinamento estiverem inapropriados.

“A participação popular em corridas de rua, no Brasil, tem aumentado significativamente nos últimos anos, porém os corredores de rua não têm sido objeto de muitos estudos”. (PAZIN, J. et al, 2008).

As lesões osteomusculares mais comuns na corrida ocorrem nos membros inferiores. Uma recente meta-análise revelou que a incidência de lesões em praticantes de corrida varia de 19,4% a 79,3% sendo a articulação do joelho a mais acometida. O mecanismo de lesão relacionado com a corrida obedece a um padrão comum a todas as lesões nos diferentes esportes e decorre da sobreposição de vários fatores. (PAZIN, J. et al, 2008, p.280)

“A distância semanal percorrida é um dos mais importantes fatores de risco para se desenvolver alguma lesão, conclusão essa que é praticamente um consenso entre os mais diversos estudos sobre lesões em corredores”.(Yamato TP, 2011).

“Lesões relacionadas à corrida são comuns em corredores amadores com prevalência variando entre 14 e 50% ao ano. Independentemente do tipo, as lesões contribuem para o afastamento da prática da modalidade”. (PAZIN, J. et al, 2008,p.278).

O objetivo deste estudo foi verificar a prevalência de lesões e analisar os fatos associados em corredores amadores de rua de Natal/RN.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A corrida de rua vem crescendo todo ano, com isso cresce o numero de participantes em todo o Brasil. “ A participação popular em corridas de rua, no Brasil, tem aumentado significativamente nos últimos anos, porém os corredores de rua não têm sido objeto de muitos estudo” (PAZIN et al, 2008,p.278).

Segundo Ishida et al. (2013) Dados da Federação Paulista de Atletismo demonstram que a quantidade de corridas aumentou em 218% nos últimos 10 anos, bem como aumentou a quantidade de participantes (+275%). Lesões relacionadas à corrida são comuns em corredores amadores com prevalência variando entre 14 e 50% ao ano. (PAZIN, J. et al, 2008, p-278).

Segundo Pereira (2010), em média, 40% de todos os corredores correm o risco de se lesionar no período de um ano. Para compreender as lesões desportivas (LD) é necessário quantificá-las, associando-as a fatores causais particulares ao esporte.(Pastre et al,2004,p-1).

De acordo com Ishida et al. (2013), Paralelamente à maior popularidade e aderência às corridas de rua, aumentou também o risco de lesões a elas relacionadas, havendo maior incidência de lesões nos membros inferiores, especialmente nos joelhos. Os incentivos à prática de atividade física associada aos seus benefícios têm atraído muitas pessoas para a prática de corridas de rua (Ishida et a,, 2013).

“Desconhecimento da condição de saúde e prática de atividade física sem orientação representam agravantes aos fatores de risco cardiovasculares e de lesões a que estão expostos os praticantes de corrida de rua, o que justifica a importância de conhecer a população que a adere e os riscos aos quais ela está exposta. Entretanto, estudos que avaliam os riscos da atividade física entre participantes de corrida de rua são escassos,(Ishida et al., 2013, p-56)”.

“A corrida de rua é um esporte de baixo custo e de fácil adaptação para todas as classes sociais, o que o torna mais popular. Por vezes a inexperiência e a falta de orientação podem levar a lesões ou ao sobretreinamento, dificultando a melhora do desempenho de seus praticantes. (Pereira,2010,p-54).”

Para Ishida et al., (2013, p-61) estudos mostram na literatura uma correlação significativa entre idade e a distância da prova que costuma participar. Constata-se que quanto maior a idade, maior a distância da prova que o indivíduo participa. Assim, entende-se que a distância da prova pode atrair público com diferentes faixas etárias.

A corrida de rua é um esporte de baixo custo e de fácil adaptação para todas as classes sociais, o que o torna mais popular. Por vezes a inexperiência e a falta de orientação podem levar a lesões ou ao sobretreinamento, dificultando a melhora do desempenho de seus praticantes. A atividade de corrida deve ser empregada de maneira gradativa para se tornar segura para o iniciante, já o corredor experiente, profissional ou amador, deverá dosar seu volume e intensidade de acordo com seus limites, objetivos e principalmente respeitando o seu corpo.(Pereira, 2010, p-24).

Segundo Ferreira et al. (2012), 40% dos entrevistados relataram ter sofrido algum tipo de lesão nos últimos seis meses. Dentre os fatores associados a lesão destacam-se a distancia media diária e a variação no volume do treinamento.

De acordo com Hino (2011,p-39) “As pesquisas que buscam identificar fatores associados a ocorrência de lesões devem ser desenvolvidas para que o treinamento seja realizado de maneira segura.”

Pazin, J. et al, (2008, p-278)., mostram que o maior tempo de prática (em anos) não está significativamente associado à prevalência de lesões.

3 METODOLOGIA

O estudo foi do tipo descritivo transversal, realizado em uma pista de exercícios voltada para o público em geral (amadores ou não).

Foi constituída de 34 atletas amadores de ambos os sexos da modalidade de corrida de rua em provas de fundo com faixa etária de 18 anos a 68 anos. Estes foram convidados aleatoriamente a participar do estudo antes do início da corrida, na fase de aquecimento, por compreender que era um momento mais adequado à concentração dos respondentes.

A coleta de dados foi realizada em locais, frequentemente utilizados para a prática de corrida de rua em Natal e região metropolitana de Natal (Parque das Dunas, Calçadão da Av. Engenheiro Roberto Freire).

Foi utilizado um questionário baseado no modelo adotado por Almeida et al o qual foi retirado apenas as doze primeiras perguntas relacionadas aos aspectos de treinamento, lesões e sessões de treinos para uma melhor análise neste pesquisa.

A análise dos dados foi realizada a partir da quantificação da frequência das respostas. O índice de massa corporal foi obtido a partir de informações de peso e altura fornecidas pelos sujeitos e registrado no questionário.

4. RESULTADOS

4.1 CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA

São demonstrados neste item as características da amostra, a qual tem uma predominância do sexo masculino (64,7%), índice de massa corporal entre 18,5 kg/m² e 24,9 kg/m² (47%), a faixa etária de 26 a 35 anos (35,3%) e o tempo de prática dos participantes centrou-se em até dois anos (73,6%).

Tabela 1 – Características da Amostra

Sexo	Nº	%	IMC(kg/m2)	N	%
Masculino	22	64,7	18,5 a 24,9	16	47
Feminino	12	34,3	25 a 29,9	14	41,2
			Acima de 29,9	4	11,8
Idade (anos)			Prática de corrida (anos)		
De 18 a 25	7	20,6	Até 2	25	73,6
De 26 a 35	12	35,3	2 a 5	1	2,9
De 36 a 45	11	32,3	6 a 10	1	2,9
Acima de 45 anos	4	11,8	Acima de 10	7	20,6

4.2 FREQUENCIA E VOLUME DE TREINAMENTO

Foi observado neste relatório que o treinamento semanal dos participantes 18 (52,9%), realizam de três a quatro vezes por semana, 31 (91,2%) com uma sessão por dia, 32 (94,1%) treinam ate duas horas ou 120 minutos ao dia, 17 (50%) com tempo estimado em minutos para 10 km e apenas 14 (41,2%) possuem treinador.

Tabela 2 – Frequência e Volume

Treino semanal	n	%	Duração treino ao dia	n	%
1 a 2	9	26,5	Até 2 horas	32	94,1
3 a 4	18	52,9	De 2 a 3 horas	2	5,9
5 a 6	7	20,6	De 3 a 4 horas	-	-
7	-	-	Acima de 4 horas	-	-
Sessões ao dia	n	%	Tempo estimado nos 10km	n	%
1	31	91,2	Até 40 min	17	50
2	2	5,9	41 a 50 min	9	26,5
3 ou mais	1	2,9	51 a 60 min	5	14,7
			Acima de 61 min	3	8,8
Possui treinador					
Sim	14	41,2			
Não	20	58,8			

4.3 LESÕES

Na Tabela 3, pode se observar que 7 (20,6%) dos participantes tiveram lesões no último ano. O local do corpo em que teve mais predominância foi o joelho com 42,8% (3).

Tabela 3 - Lesões

Lesões últimos 12 meses	N	%
Sim	7	20,6
Não	27	79,4
Região do corpo		
MMI	nº	%
Tornozelo	2	28,6
Joelho	3	42,8
Parte posterior coxa	1	14,3
Parte anterior perna	1	14,3

5.DISCUSSÃO

A maior parte dos indivíduos (35,3%) se encontrava na faixa etária dos 26 a 35 anos. De acordo com o IMC (índice de massa corpórea) , maior proporção da amostra foi classificada como normoponderal (47%). Na sua maioria, tanto os homens quanto as mulheres despendiam até 120 min/dia em treinamentos (94,1%) e com acompanhamento profissional (41,2%) (tabela 2). A tabela 3 apresenta a frequência de lesões de acordo as variáveis analisadas. Aproximadamente 20,6% dos indivíduos relataram ter sofrido algum tipo de lesão nos doze meses precedentes, sendo a maior prevalência verificada.

Este resultados comparados com os referenciados estão de acordo com as análise descritas, onde Ferreira et al.,(2012) Conclui-se que entre os corredores amadores de rua do município de Belo Horizonte, MG, 40% dos entrevistados relataram ter sofrido algum tipo de lesão nos últimos seis meses, isso vem corroborar para a afirmação do estudo.

Observou-se que a prevalência de lesões em corredores de rua, é considerável mesmo com uma amostra pequena, os resultados de outros autores. Ferreira et al., (2012, p-254) falam que há evidencias científicas de que a redução na distancia percorrida pode reduzir o surgimento de lesões. Concluem que existe aumento do risco de lesão musculoesquelética entre corredores conforme o incremento do volume semanal de treinamento. Os resultados mostra que nenhum participante da pesquisa com ou sem treinador que treinaram somente uma ou duas vezes por semana não sofreram nenhum tipo de lesão, este resultado reforça os resultados de Ferreira et al (2012).

Para PAZIN et al (2008) lesões relacionadas à corrida e queixas comuns em corredores não profissionais e a prevalência encontrada é de um caso por ano, variando entre 14 e 50% e 19,4 a 79,3%6.

Sendo o objetivo deste estudo evidenciar as lesões, principalmente as dos membros inferiores e sua relação com duração do treino e o volume semanal de treinamento e o acompanhamento de um Educador Físico.

Nos dados levantados com os participantes de corrida de rua desta pesquisa foi possível verificar que a maior incidência de lesões ocorreu com aqueles que têm o maior volume de treino semanal, independente de receberem orientação ou não.

6. CONCLUSÃO

Analisando os participantes desse estudo pode-se evidenciar que os mesmos não apresentaram alta prevalência de lesões, mesmo entre aqueles que realizam treinamento sem orientação de um profissional especializado, mais que esta dentro dos parâmetros dos autores referidos nas literaturas citadas nesta pesquisa.

Dentre os fatores associados à lesão destacam-se a distancia media diária e a variação no volume do treinamento. Sendo assim, as características do treinamento podem desencadear lesões e devem ser analisadas com cautela para que ocorrida seja realizada de forma segura.

7. REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, M. N. *et.al.* Caracterização dos níveis de ansiedade e burnout em corredores de rua não-atletas. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DOS ESPORTES, 17, 2011, Porto Alegre. **Anais...** Porto Alegre: Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte, 2011. 1 CD-ROM.

FERREIRA, Alberto Xantídio ET al. Prevalência e Fatores associados a lesões em corredores de rua do município de Belo Horizonte, MG. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Belo Horizonte, MG, v. 18, n. 4, p.252-255, jun./ago. 2012.

Federação Paulista de Atletismo (FPA). Relatório de atividades de 2010. Disponível em: <<http://www.nosamamosatletismo.net>>

Hino AAF, Reis RS, Rodriguez-añez CR, Fermino RC. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. 2009. **Rev. Bras. Med. Esporte** 2009.

IBGE _ INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Condição de vida da população.** Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2002/i mc_calculo.php> Acesso em: 07 maio. 2013.

ISHIDA, Jaqueline de Castro et al. Presença de fatores de risco de doenças cardiovasculares e de lesões em praticantes de corrida de rua. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, Av. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14, Bauru - SP, v. 1, n. 27, p.55-65, mar. 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social : teoria, método e criatividade.** 23. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2004.

OLIVEIRA, Diogo Gonçalves de et al. Prevalência de lesões e tipo de treinamento de atletas amadores de corrida de rua. **Corpus Et Scientia**, Av. Paris, 72 Bonsucesso . Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p.51-59, jun. 2012.

PASTRE, Carlos Marcelo et al. Lesões desportivas no atletismo: comparação entre informações obtidas em prontuários e inquéritos de morbidade referida. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol.10, n.1 - jan/fev,2004.

_____ Lesões desportivas na elite do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, vol.11, n.1 - jan/fev,2005.

PAZIN, J. et al. Corredores de rua: características demográficas, treinamento e prevalência de lesões. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 10, n. 3, 2008.

Pereira, L.R.J (2010). Lesão em corredores: Aspectos preventivos através de uma abordagem epidemiológica. **Univer. Fed. do RS, Porto alegre, RS**, 2010.

PILEGGI, P. et al. Incidência e fatores de risco de lesões osteomioarticulares em corredores: um estudo de coorte prospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 24, n. 4, p.453-62, Out/Dez. 2010.

YAMATO, T.P.; SARAGIOTTO BT, LOPES, A.D. Prevalência de dor em corredores de rua no momento que precede o início da prova. Cadernos de formação RBCE. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, abr./jun. 2011

ANEXO 1

Questionário sobre Treinamento, Lesão e sentimento sobre o Esporte

1. Qual o seu sexo?
☐ Masculino ☐ Feminino
2. Qual a sua idade? _____ anos
3. Qual o seu peso, aproximadamente? _____ kg
4. Qual a sua altura, aproximadamente? _____ m
5. Quantos dias você treina na semana?
☐ 1 a 2 dias
☐ 3 a 4 dias
☐ 5 a 6 dias
☐ 7 dias
6. Quantas sessões de treinos você realiza por dia?
☐ 1 sessão
☐ 2 sessões
☐ 3 ou mais sessões
7. Qual a duração média de seu treino diário?
☐ até 2 horas
☐ de 2 a 3 horas
☐ de 3 a 4 horas
☐ acima de 4 horas
8. Há quanto tempo você participa de provas de Corrida de rua?
☐ até 2 anos
☐ de 2 a 5 anos
☐ de 5 a 10 anos
☐ acima de 10 anos
9. Qual o tempo você costuma fazer nas Corridas de 10km?
☐ até 40 minutos
☐ de 41 a 50 minutos
☐ de 51 a 60 minutos
☐ acima de uma hora
10. Você teve alguma lesão, nos últimos 12 meses, que relaciona à corrida de rua (treino ou prova)?
☐ Sim, quantas vezes? _____
☐ Não
11. Se você respondeu "sim" na questão 10, em qual região do corpo isto ocorreu?
☐ Pé
☐ Tornozelo
☐ Tendão de Aquiles
☐ Parte anterior da perna ("canela")
☐ Parte posterior da perna (panturrilha)
☐ Joelho
☐ Parte anterior da coxa
☐ Parte posterior da coxa
☐ Quadril, púbis
☐ Virilha
☐ Coluna lombar
☐ Abdômen
☐ Coluna torácica
☐ Ombros
☐ Braço e/ou antebraço
☐ Punho
☐ Mão
☐ Coluna cervical
☐ Cabeça
12. Você tem treinador?
☐ Sim
☐ Não
14. Eu me sinto tão cansado dos meus treinamentos que eu tenho problemas para encontrar energia para fazer outras coisas
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre
15. O esforço que eu gasto praticando esporte poderia ser mais bem gasto fazendo outras coisas
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre
16. Eu me sinto extremamente cansado com a minha participação no esporte
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre
17. Eu não estou alcançando muito no esporte
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre
18. Eu não me preocupo tanto em relação à minha performance esportiva quanto antes
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre
19. Eu não estou desempenhando todo meu potencial no esporte
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre
20. Eu me sinto "destruído" pelo esporte
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre
21. Eu não estou tão interessado no esporte como eu costumava estar
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre
22. Eu me sinto fisicamente exausto pelo esporte
☐ quase nunca
☐ raramente
☐ algumas vezes
☐ frequentemente
☐ quase sempre

Em relação ao seu sentimento sobre o treinamento e o esporte que vem realizando, responda...

13. Eu estou realizando muitas coisas que valem a

pena no esporte

- ☐ quase nunca
- ☐ raramente
- ☐ algumas vezes
- ☐ frequentemente
- ☐ quase sempre

23. Eu me sinto menos preocupado em ser bem-sucedido no esporte do que antes

- ☐ quase nunca
- ☐ raramente
- ☐ algumas vezes
- ☐ frequentemente
- ☐ quase sempre

24. Eu estou exausto pelas demandas mentais e físicas do esporte

- ☐ quase nunca
- ☐ raramente
- ☐ algumas vezes
- ☐ frequentemente
- ☐ quase sempre

25. Parece que, não importa o que eu faça, eu não me desempenho tão bem quanto eu poderia

- ☐ quase nunca
- ☐ raramente
- ☐ algumas vezes
- ☐ frequentemente
- ☐ quase sempre

26. Eu me sinto bem-sucedido no esporte

- ☐ quase nunca
- ☐ raramente
- ☐ algumas vezes
- ☐ frequentemente
- ☐ quase sempre

27. Eu tenho sentimentos negativos em relação ao Esporte

- ☐ quase nunca
- ☐ raramente
- ☐ algumas vezes
- ☐ frequentemente
- ☐ quase sempre

ANEXO 2**Questionário reduzido de 01 ao 12: Fala sobre treinamentos, lesões e sessões de treino.**

1. Qual o seu sexo?
☐ Masculino ☐ Feminino
2. Qual a sua idade? _____ anos
3. Qual o seu peso, aproximadamente? _____ kg
4. Qual a sua altura, aproximadamente? _____ m
5. Quantos dias você treina na semana?
☐ 1 a 2 dias
☐ 3 a 4 dias
☐ 5 a 6 dias
☐ 7 dias
6. Quantas sessões de treinos você realiza por dia?
☐ 1 sessão
☐ 2 sessões
☐ 3 ou mais sessões
7. Qual a duração média de seu treino diário?
☐ até 2 horas
☐ de 2 a 3 horas
☐ de 3 a 4 horas
☐ acima de 4 horas
8. Há quanto tempo você participa de provas de Corrida de rua?
☐ até 2 anos
☐ de 2 a 5 anos
☐ de 5 a 10 anos
☐ acima de 10 anos
9. Qual o tempo você costuma fazer nas Corridas de 10km?
☐ até 40 minutos
☐ de 41 a 50 minutos
☐ de 51 a 60 minutos
☐ acima de uma hora
10. Você teve alguma lesão, nos últimos 12 meses, que relaciona à corrida de rua (treino ou prova)?
☐ Sim, quantas vezes? _____
☐ Não
11. Se você respondeu "sim" na questão 10, em qual região do corpo isto ocorreu?
☐ Pé
☐ Tornozelo
☐ Tendão de Aquiles
☐ Parte anterior da perna ("canela")
☐ Parte posterior da perna (panturrilha)
☐ Joelho
☐ Parte anterior da coxa
☐ Parte posterior da coxa
☐ Quadril, púbis
☐ Virilha
☐ Coluna lombar
☐ Abdômen
☐ Coluna torácica
☐ Ombros
☐ Braço e/ou antebraço
☐ Punho
☐ Mão
☐ Coluna cervical
☐ Cabeça
12. Você tem treinador?
☐ Sim
☐ Não