**Pesquisa de campo – Eletiva NO LIMITE**

1. Há quanto tempo você treina?

⃝ até 1 mês

⃝ de 2 a 6 meses

⃝ de 6 meses a 1 ano

⃝ de 1 a 2 anos

⃝ mais de 2 anos

1. Qual é a frequência semanal do seu treino?

⃝ 1 vez

⃝ 2 vezes

⃝ 3 vezes

⃝ 4 ou 5 vezes

⃝ 6 ou 7 vezes

1. Como você obteve o seu treino atual?

⃝ com um instrutor da academia

⃝ com um personal trainer

⃝ com um nutricionista

⃝ com um médico

⃝ pela internet

⃝ faço do jeito que acho que tem que ser

1. Qual é o objetivo do seu treino?

⃝ Para melhorar a qualidade de vida (saúde física e mental)

⃝ Por recomendação médica

⃝ Emagrecimento

⃝ Hipertrofia

⃝ Fortalecimento Muscular

⃝ Outros

1. Antes de iniciar seus treinos na academia, você tinha informação sobre a necessidade de realizar uma avaliação médica ou física?

⃝ sim

⃝ não

1. Antes de iniciar seus treinos na academia, você passou por alguma avaliação médica ou física?

⃝ sim

⃝ não

1. **(CASO TENHA RESPONDIDO SIM, na questão anterior)**

Que tipo de avaliação física você realizou antes de iniciar seus treinos na academia?

⃝ Anamnese

⃝ Avaliação Antropométrica

⃝ Testes funcionais

⃝ Avaliação postural

⃝ Avaliação Cardiorrespiratória

⃝ Avaliação Neuromuscular

1. Você faz uso de suplementação alimentar?

⃝ sim

⃝ não

1. **(CASO TENHA RESPONDIDO SIM, na questão anterior)**

Quais suplementos?

⃝ Multivitamínicos

⃝ Whey protein

⃝ Creatina

⃝ BCAA

⃝ ZMA

⃝ Glutamina

⃝ Ácidos graxos essenciais

⃝ Termogênicos

⃝ Hipercalóricos

⃝ Oxido nítrico

⃝ Caseína

⃝ Albumina

⃝ OUTROS