FORMULÁRIO

NOME: SOBRENOME: IDADE: SEXO: (M)/(F)

PESO: ALTURA:

Anexar figuras do MMII....

- Lesão nos últimos 12 meses (SIM / NÃO) – Qual?

- Experiência de corrida (anos) – (1-4)( ) , (5-10)( ), ou ( >10 )( )

- Distância dos treinamentos (km/semana) –

- Frequência de treino (dias/semana) –

- Velocidade de corrida média (km/h), (apenas se souber) –

- Tartan training underground (muitas vezes)

- Treinamento de longa distância (SIM/ NÃO)

- Intervalo para os treinos (SIM / NÃO) - (sempre / às vezes)

- Aquecimento antes do treinamento (SIM / NÃO)

- Alongamento antes do treino (SIM / NÃO)

- Resfriamento após treinamento (SIM / NÃO)

- Alongamento após treinamento (SIM / NÃO)

- Corrida organizado em grupos (SIM / NÃO)

- Participação de outros esportes (SIM / NÃO)

- Fumante (SIM / NÃO)

- Uso de álcool (dias/semana) –

- Suplementos alimentares especiais (SIM / NÃO) – Quais?

MINHA FICHA

- Idade (anos), (dividir em 18-20 21-25 26-30> 30), peso? IMC: \*

- Lesão anterior 12 meses (sim / não)

- Experiência de corrida (anos) \*, dividir em 1-4 5-10> 10

- Distância dos treinamentos (km / semana) \*, dividir em <20 20-40> 40

- Frequência de treino (dias / semana) \*, dividir em 0-2 3-5> 5

- Velocidade de corrida (km / h), mediana (IQR), intervalo interquartil (se souber) \*

- Tartan training underground (muitas vezes)

- Treinamento de longa distância (muitas vezes)

- Treinamento de intervalo (SIM / NO) - (sempre / às vezes)

- Aquecimento antes do treinamento (muitas vezes)

- Esticando antes do treino (muitas vezes)

- Arrefecimento após treinamento (muitas vezes) \*

- Esticão após treinamento (muitas vezes) \*

- Funcionamento organizado em grupos (sim / não) \*

- Participação de outros esportes (sim)

- Fumo diário (sim)

- Uso de álcool (óculos / semana)

- Suplementos alimentares especiais (sim)

OR > 1.00 is a risk factor; OR < 1.00 is a protective factor.

\*Entering multivariate model P < 0.20; **bold**: significance P < 0.05.

CI, confidence interval

OR> 1,00 é um fator de risco; OR <1,00 é um fator protetor.

Probabilidades univariadas (OR)

(IMC) índice de massa corporal

(SD) desvio padrão

(CI) intervalo de confiança

- O (\*) significa que poderá ter *P* moderado ou significativo