

CAPACIDADE CARDIOVASCULAR EM SEDENTÁRIOS, NO MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DO OESTE PR

SANTANA, Maria Joceni Bim¹
SOETHE, Paulo Ricardo²

RESUMO

Todos são capazes em qualquer lugar do mundo praticar a corrida, basta calçar o tênis e ter força de vontade e começar a correr, mas pra isso também é necessário ter consciência que o planejamento e acompanhamento é fundamental para não acabar se frustrando e desistindo do esporte. Com o teste de Vo2 máximo a pessoa verá que ela tem capacidade e que não é algo impossível de realizar, seja uma pessoa sedentária ou praticante de algum exercício físico, todos tem o mesmo grau de possibilidades de desempenhar a corrida. Quando a pessoa adquire gosto pela corrida dificilmente ela parará, é algo altamente viciante. A corrida ocupa um lugar de destaque entre as categorias que combinam prazer e promoção da saúde. Embora em outros tempos a capacidade de correr fosse uma questão de vida ou morte, o desenvolvimento social fez com que a corrida adotasse uma nova característica. Qualquer indivíduo saudável deveria ser capaz de desfrutá-la. A metodologia foi aplicada no teste de Vo2 máximo em pessoas dispostas a conhecer o esporte e sair do sedentarismo entre 18 anos a 75 anos, ambos os sexos, no qual foi realizado o teste de cooper onde obtivemos o resultado da capacidade cardiovascular em sedentários, foram 12 pessoas pesquisadas e todos conseguiram realizar o teste e ao final sentiram aquela sensação de prazer que todo exercício físico proporciona.

Palavras-chave: Pessoa. Corrida. Vo2. Sedentários.

ABSTRACT

Everyone, anywhere in the world, is capable of practicing running — all you need is to put on your shoes, have the willpower, and start running. However, it is also necessary to be aware that planning and follow-up are essential to avoid frustration and giving up on the sport. With the VO₂ max test, a person can see that they *are* capable and that running is not something impossible to achieve. Whether someone is sedentary or already practices some physical activity, everyone has the same level of possibility to perform in running. Once a person develops a taste for running, they will hardly stop — it is highly addictive.

¹ Santana, Maria Joceni Bim, formação acadêmica em Educação Física Bacharelado.

E-mail: edf-mariasantana@ucpparana.edu.br

² Soethe, Paulo Ricardo, Professor de Educação Física, Professor do colegiado. E-mail: profpauloricardo@ucpparana.edu.br

Running holds a prominent place among activities that combine pleasure and health promotion. Although in the past the ability to run was a matter of life or death, social development has given running a new role. Any healthy individual should be able to enjoy it.

The methodology was applied through the VO_2 max test on people willing to learn about the sport and leave a sedentary lifestyle, ranging from 18 to 75 years old, of both sexes. The Cooper test was used, through which we obtained cardiovascular capacity results in sedentary individuals. Twelve people participated, and all of them were able to complete the test and, in the end, felt that sensation of pleasure that every physical exercise provides.

Keywords: Person. Running. Vo_2 . Sedentary.

1. INTRODUÇÃO

A corrida é um esporte que qualquer pessoa pode praticar, mas é preciso ter consciência de que não dá para simplesmente decidir sair de casa um dia de manhã, depois de meses ou até anos sem praticar qualquer tipo de exercício e sem qualquer tipo de preparo físico antes.

Segundo José Guimararaes (2018), pode ser tentador sair para a rua e desatar a correr durante o tempo que se conseguir. Mas o melhor a fazer para poderem aumentar a distância e a velocidade da vossa corrida, e sentirem o corpo cada vez mais forte é, sem dúvida, intercalar pequenos blocos de corrida com as vossas caminhadas regulares, aumentando gradualmente o tempo de corrida. Comecem por fazer 1 minuto de corrida e 4 minutos de caminhada, aumentando o tempo de corrida gradualmente, enquanto diminuem o de caminhada. A seu tempo, vão estar só a correr sem caminhar e sem problemas.

A corrida é uma atividade de longa duração, que ajusta principalmente os mecanismos de gasto energético. Então, ajuda a melhorar o metabolismo, a organela mitocôndria, que ativa a queima de gordura. A pessoa quando corre está apta também as outras atividades do dia a dia com mais disposição, também podem liberar as endorfinas, que ajudam principalmente no bem-estar, na sensação de prazer e saciedade, o que é dependente de você estar fazendo de maneira atividade

recorrente. Mas quando a pessoa mantém 12 minutos em um ritmo moderado a forte ela consegue desfrutar da sensação de bem estar ao final da sua corrida, por ser muito viciante e contagiante.

A temática de estudos do tema de corrida para todos visa a capacidade do indivíduo com relação a corrida, principalmente uma pessoa sedentária quando esta começa em único teste o que ela é capaz de correr, quantos metros, quantos quilômetros. Justifica-se esse estudo pois para que a pessoa saiba que ela é capaz de fazer qualquer coisa, que seu peso, sua idade não determina o que ela pode se tornar. O presente trabalho teve como objetivo geral demonstrar a corrida para todos como a prática de exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida e a sua relevância na diminuição do sedentarismo e na inibição de seus efeitos em relação à saúde pública.

2. MÉTODO

Para a realização deste artigo foi feito o teste de cooper em anexo 1, o qual consiste um teste de preparo físico idealizado pelo médico e preparador físico norte-americano [Kenneth H. Cooper](#) em 1968 para ser usado pelas forças armadas para verificar o nível de condicionamento físico. O teste consiste em uma corrida de 12 minutos em velocidade constante que varia de acordo com a idade, sexo e seu desempenho (profissional ou amador). Este método é adequado para atletas pois exige 100% da velocidade (carga). O nome "Cooper" devido ao nome de seu criador.

Acsm 2018 (American College of Sports Medicine), reconhece o Teste de Cooper como uma ferramenta válida para estimar o VO2 máx, especialmente quando testes laboratoriais não são viáveis. Eles destacam que o teste é indicado para pessoas com nível moderado a alto de condicionamento físico e que a precisão pode ser reduzida em pessoas muito sedentárias ou com problemas de saúde.

Balke 1963, compara o Teste de Cooper com testes em esteira e outros protocolos, reforçando que ele é confiável para grupos grandes, porém menos preciso para avaliação individual. Importante considerar variáveis como clima, superfície, motivação e estratégia de corrida que pode afetar seu resultado.

Dentre as principais formas de avaliar o condicionamento físico pelos atletas e

pela população em geral, a corrida se destaca pois cresceu e se tornou-se referência no campo da saúde, fato é que as mensurações do desempenho nas corridas são fortemente relacionadas com o nível de condicionamento do sistema cardiorrespiratório (Pereira, 2006).

Pós realização do teste de cooper foi muito relevante para todas as 12 pessoas pesquisadas, sendo 9 mulheres e 3 homens, a pessoa mais jovem é mulher e a pessoa mais idosa é homem, faixa etária de 18 anos a 75 anos. Foi realizado pela parte da manhã os que fizeram o teste na quadra e terreno de terra na parte da tarde os da amostras do campo, apesar de praticamente todas serem sedentárias, com exceção a pessoa da amostra 12, que faz o treinamento resistido, mas nunca havia feito a corrida de rua e as demais a maior parte com sobrepeso e alguns com grau de obesidade e também alguns deles com patologias, conseguiram ter um bom desempenho, por nunca terem corrido antes, saíram tão motivadas da corrida e endorfinadas que pretendiam continuar praticando daquele dia em diante, por se sentirem capaz de realizar uma atividade na qual nunca imaginavam fazendo.

3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O teste de cooper foi realizado em pessoas dentre 18 anos a 75 anos, total de 12 pessoas pesquisadas, sendo 09 mulheres e 3 homens, onde a pessoa mais jovem pesquisada é mulher e a pessoa mais idosa é homem, praticamente quase todos com grau de sobrepeso e com alguma comorbidade.

Pós realização do teste de cooper que consistiu em uma corrida de 12 min, na maior distância possível que a pessoa conseguiria desenvolver em um único teste, sem nunca ter feito uma corrida antes, e totalmente sedentários, sem nenhuma prática de exercícios físicos regularmente, com exceção da amostra 12, que treina o treinamento resistido cerca de 10 meses. Mas analisando a amostra 12 com as demais amostras não teve um desempenho tão significativo com relação aos demais, ou seja os sedentários e até mesmo aqueles com grau de obesidade tiveram uma corrida parecida, o desempenho foi quase iguais.

Também um fator que deve se levar em consideração que as amostras 3,4,6,7 e 8 o fator motivação contou muito. Quando alguém acredita em você, o treinador é fundamental para que o aluno não desista e persista até mesmo quando parecer sem

forças, ali vêm um gás extra e por mais que não fosse um ritmo tão forte, um ritmo leve, para os corredores que normalmente corre, pra eles eram um ritmo forte, pois não estavam acostumados, e nunca se imaginavam fazendo. Ao correr junto com eles foi determinante para este resultado da pesquisa, pois conseguiram manter o ritmo do começo ao fim, por mais que no decorrer do 12 minutos pensaram algumas vezes em desistir. Portanto motivar faz toda diferença, as demais amostras correram sozinhas no teste.

Tabela 01 - Resultados Teste de Cooper

Amostra	IDADE	DISTÂNCIA	PACE	VO2	COND.
Amostra 1	32	1,04	11:32	11,9	Muito fraco
Amostra 2	41	1,09	11:01	13,02	Muito fraco
Amostra 3	32	1,56	07:42	23,5	Fraco
Amostra 4	21	1,68	07:09	26,18	Fraco
Amostra 5	43	1,7	07:04	26,62	Razoável
Amostra 6	50	1,6	07:30	24,39	Razoável
Amostra 7	26	1,85	06:29	29,97	Razoável
Amostra 8	27	1,86	06:27	30,19	Razoável
Amostra 9	29	2,1	05:46	35,54	Razoável
Amostra 10	32	2,17	05:32	37,1	Razoável
Amostra 11	71	1,7	07:04	26,62	Razoável
Amostra 12	37	1,93	06:13	31,75	Bom

Fonte: Santana e Soethe (2025)

Soethe, Paulo Ricardo. Resultados Teste de Cooper. Elaboração própria, 2025

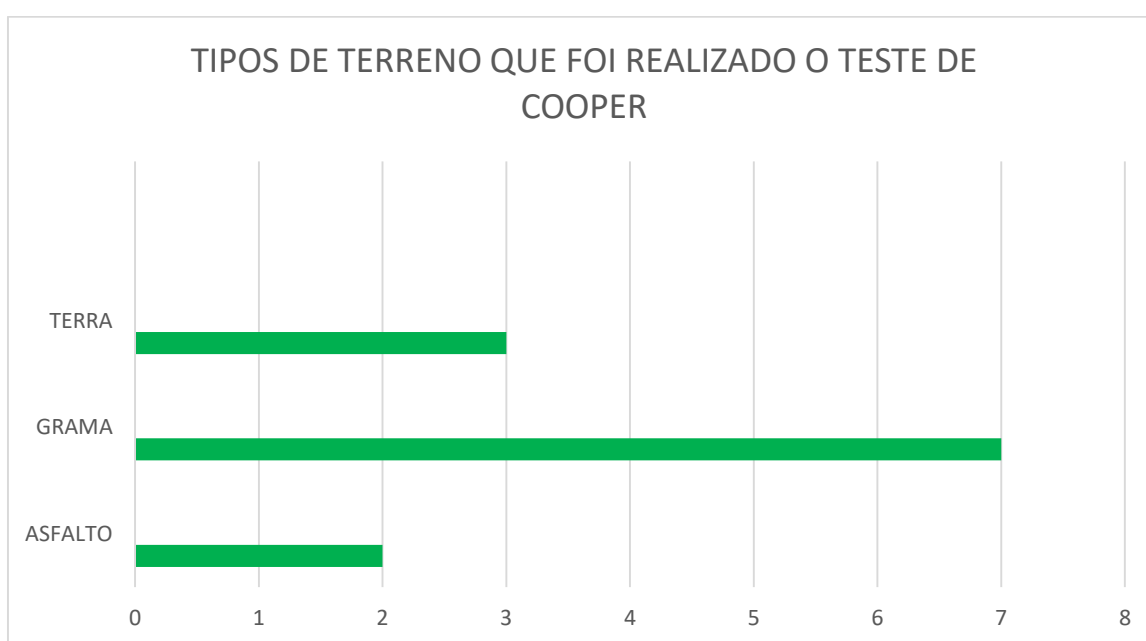
Bim Santana, Maria Joceni. Resultados teste de cooper. Elaboração própria 2025

Durante o teste foi orientado pra que fizessem uma corrida de modo que a respiração não ficasse tão ofegante e que se fosse o caso dava uma caminhada pra recuperar e prosseguia com a corrida na sequência, para não prejudicarem sua saúde e de modo que fizessem a corrida e no final sentissem prazer, e foi assim que aconteceu, ficaram todos motivados e com a endorfina nas alturas, e querendo levar a pratica de agora em diante.

Analizando a tabela verificaremos que o grau de desempenho de todas as pessoas pesquisadas foram parecidas, devida a orientação e a estratégia adotada no teste. Sobretudo para não terem algum problema posterior com o teste, e se achar insuficiente e abandonar de vez um estilo de vida mais saudável e com mais qualidade de vida. Também o local do teste pesquisado deve-se levar em consideração, um grupo fez em uma quadra, o outro em um terreno baldio e outra parte em um campo,

onde o acesso era mais fácil para ser pesquisado naquele momento. Pra vias de fato, se todos fizessem no mesmo local possivelmente poderia dar alguma alteração, porque cada terreno é diferente, e outro fator pra se considerar é que foi um único teste e nunca terem praticado corrida antes, é como pegar o tênis e do nada começar a correr, obviamente com todo cuidado levando a saúde e o bem estar em primeiro lugar. A ideia foi exatamente essa para que as pessoas saibam que ela é capaz e consegue não só praticar corrida, mas fazer qualquer coisa na vida.

Gráfico tipos de terreno que foi realizado teste de cooper



Fonte: Santana e Soethe (2025)

Soethe, Paulo Ricardo. Gráfico Tipos de Terreno. Elaboração própria, 2025

Bim Santana, Maria Joceni. Gráfico Tipos de Terreno. Elaboração própria, 2025

Analisando o gráfico 1, tipos de terreno nota-se que o asfalto o desempenho foi menor, também foi os únicos teste que as pessoas caminharam uma parte para concluir o teste, com relação aos outros dois tipos de terreno que tiveram um desempenho melhor, mantiveram uma corrida em um ritmo que aguentariam até o fim, mas claro que foi um único teste, se fosse feito outras vezes essas pessoas pesquisadas teriam um desempenho ainda melhor, haja vista que aquele medo inicial não iria existir e estes tentariam uma corrida mais forte, obviamente que tudo depende

do dia, do organismo de cada pessoa no dia do teste, mas por outro lado tudo que é feito repetidamente tem uma performance melhor, a constância leva a um melhor desempenho.

Foram duas pessoas que correram na quadra, tipo de terreno asfalto, devido o acesso naquele momento, no campo, (grama) foram 7 pessoas e no terreno baldio (terra) 3 pessoas. Dentre os três tipos de terrenos pesquisados o que é melhor pra saúde do corredor é a grama, pois é de baixo impacto, a grama acaba amortecendo o pé na aterrissagem e com isso tem menos atrito no solo e consequentemente se lesionando menos. Já o que é mais propício a lesionar é o asfalto, devido o material que é mais denso e firme o que faz com que o pé ao tocar o solo esteja mais propício a lesão, por isso a importância de usar calçados com mais amortecimento. A terra por sua vez é um terreno bom pra correr, assim como a grama, mas a grama acaba sendo mais interessante. Como a corrida durou 12 minutos o calçado naquele momento não teve muita importância, principalmente quem correu na terra e na grama, porque 12 minutos por mais que a pessoa nunca correu ela não iria se lesionar em uma única corrida, logicamente se por ventura se tornar uma prática, virar rotina, daí se faz importante um calçado mais apropriado pra cada tipo de terreno.

Tabela IMC

AMOSTRA	ALTURA	PESO	IMC	GRAU
Amostra 1	1,57	65	26,37	Sobrepeso
Amostra 2	1,70	66,95	23,20	Saudável
Amostra 3	1,60	66	25,78	Sobrepeso
Amostra 4	1,60	50	19,53	Saudável
Amostra 5	1,58	65,35	26,04	Sobrepeso
Amostra 6	1,50	65	28,89	Sobrepeso
Amostra 7	1,62	86	31,25	Obesidade 1
Amostra 8	1,52	76	32,89	Obesidade 1
Amostra 9	1,70	76	26,30	Sobrepeso
Amostra 10	1,74	78	25,76	Sobrepeso
Amostra 11	1,60	61	23,83	Saudável
Amostra 12	1,64	75,80	28,20	Sobrepeso

Fonte: Santana e Soethe (2025)

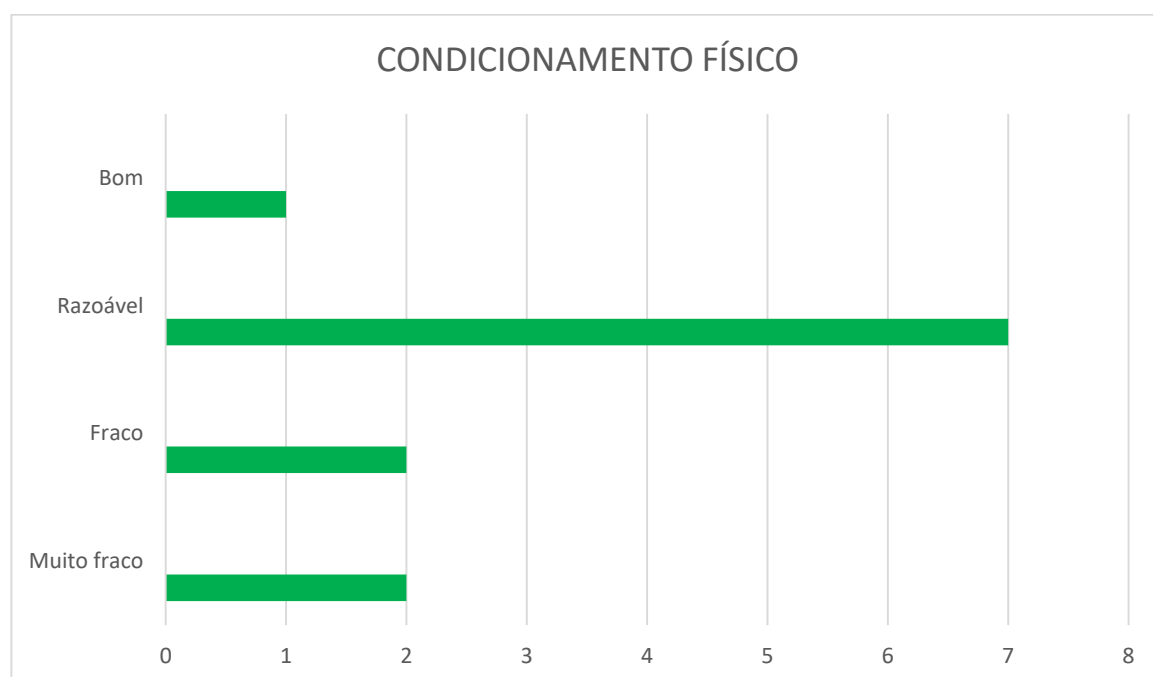
Soethe, Paulo Ricardo. Resultados IMC. Elaboração própria, 2025

Bim Santana, Maria Joceni. Elaboração própria, 2025

A partir da tabela IMC, podemos concluir que 75% das pessoas pesquisadas estão com sobrepeso e grau de obesidade e que duas destas com grau de obesidade tipo 1, e somente 25% do total estão com seu peso saudável. Com isso notamos a evolução destes na corrida, ao qual não teve uma grande diferença no desempenho de uma para outra, tanto as com sobrepeso, quanto as saudáveis no geral obtiveram um desempenho parecido. Se fizéssemos esta corrida outras vezes possivelmente o desempenho de todos seria melhor, pois já não teriam aquele medo inicial da corrida, sabiam como o corpo iria agir com o estímulo, portanto a evolução seria outra. Mas, o objetivo foi testar pessoas sedentárias como desenvolveriam em uma única corrida, sua evolução, para ver que todo mundo é capaz de fazer qualquer coisa.

Com relação ao fator altura, a estatura ficou entre baixa a média, onde a mais baixa tem 1,50 e a mais alta 1,74, neste quesito não influenciou muito na questão do desempenho, talvez o peso pode ter influenciado muito no resultado, porque quando estamos com sobrepeso, temos que gastar mais energia ao deslocar o corpo de um local para outro, também a pessoa tende a respirar mais ofegante, já uma pessoa mais magra, tende a gastar menos energia e ter um desempenho melhor, mas também magreza não é sinônimo de saúde, tem que ser avaliados vários fatores pra indicar que uma pessoa está realmente saudável.

Gráfico 2, Condicionamento De Desempenho Físico



Fonte: Santana e Soethe (2025)

Soethe, Paulo Ricardo. Gráfico de Desempenho Físico. Elaboração própria, 2025

Bim Santana, Maria Joceni. Gráfico de Desempenho Físico. Elaboração própria, 2025

Analisando o gráfico 2 de condicionamento físico, as amostras muito fraco, realizaram uma parte dos 12 min, intercalando corrida e caminhada o que levou ao final este desempenho. As amostras fracos o fator idade contou no resultado, devido ser jovens o desempenho consequentemente melhor, mas como nunca haviam corrido antes foi bom, as amostras razoável, todos realizaram os 12 min contínuos de corrida, de certa forma como é um único teste da pra ser considerado bom. Já a amostra bom também realizou de forma contínua, o fator idade contou no resultado e também o treinamento resistido que esta faz pode ter contribuído de certa forma com o teste, mas o treinamento de força é diferente do treinamento cardiorespiratório. Para ter um bom desempenho na corrida, tem que praticar corrida mesmo, não tem outra fórmula, o treinamento de força entra como fortalecimento para a corrida.

A motivação também foi um fator muito determinante no resultado, pois as amostras 1 e 2 correram sozinhas e o desempenho foi mais lento, também outras amostras correram sozinhas mas conseguiram desenvolver uma corrida mais veloz com relação as amostras 1, 2, mas são várias variáveis pra levar em consideração no dia do teste como alimentação, sono e a saúde no geral. Mas, ter alguém para estar motivando do lado, faz uma enorme diferença, pois quando a pessoa pensa em desistir, o outro dá o suporte que você precisa pra continuar em frente, porque os que estavam com grau de obsevidade, correr juntos com eles, fez não desistirem e suportar o desconforto, a dor, e concluir bem a corrida, se não tivesse alguém do lado provavelmente as pessoas com sobrepeso também terminariam muito fraco ao invés de razoável, porque iriam acabar se entregando e buscar o conforto, que no caso pra elas seria caminhar, resistiram e se superaram.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após realização do teste de cooper ao qual 12 pessoas realizaram, dentre estas 11 sedentárias e 1 que faz o treinamento resistido a cerca de 10 meses, antes disso nunca havia praticado exercício físico regularmente e algumas destas com grau de obesidade, conseguiram desenvolver a corrida, claro em um ritmo que poderiam estar sustentando até o fim da corrida, ao terminar sentiram o prazer que a corrida proporciona, principalmente as pessoas das amostras do campo e da terra, que foi em um ritmo desafiador pra elas, haja visto que não era algo rotineiro, e como foi um único teste obtiveram um bom resultado, claro se fosse feito mais outras vezes, a cada vez que fosse realizado seria melhor, pois a constância leva ao êxito.

De modo geral e tendo em vista os benefícios físicos e psicológicos do exercício, é possível concluir que sua prática por indivíduos depressivos é capaz de prevenir e reduzir significativamente sintomas depressivos. Há, no entanto, uma necessidade atual de pesquisas rigorosas, desenhadas para elucidar os mecanismos pelos quais o exercício promove a saúde mental. Portanto é importante a realização de mais pesquisas relacionadas ao tema pra chegar em um objetivo mais satisfatório, mas a corrida ou qualquer outro exercício físico praticados regularmente melhora tanto o físico como a saúde no geral.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th Ed.). **Teste de Vo2 máx** Lippincott Williams & Wilkins

ANDRADE, Alan. **Sedentarismo x Atividade física**, monografia, 37pgs. 2010, Revista Saúde Pública

BIDDLE, SJ, Fox KR, Boutcher SH. Physical activity and psychological wellbeing

BRUCE, Carlos; **teste de cooper: o que é, como é feito e resultados**, 10/2024

COUTINHO, Caio. **Portal Drauzio Varella**, Universidade Estadual de Uberlândia, 2022

COUTINHO, Caio; **Melhores maneiras para começar a correr**, 11/11/2022

LIBERMAN DE. Understanding apes. In: **The story of the human body: evolution, health and disease**. New York: Pantheon Press; 2013

LIBERMAN, Daniel. **O livro de um Professor de harward**, dissertação, 03/02/2024

LONDON: Routledge; 2000, e outros autores, **Benefícios da corrida**

NOGUEIRA TEIXEIRA ADORNO, Lucas. **Dia nacional de combate ao sedentarismo**, OMS, 2023

PULEO, Joe, livro **Anatomia da corrida**, 2010

ROCHA, Lucas. **Como começar a correr: veja 6 dicas praticas para iniciante**; 13/01/2023

SCHWARTZ DE Azevedo, fabíula, **Cardiologia do exercício**, 2018, socerg, ano 2018

SCIMAGO, institutions, rankings, **Nascidos para correr, a importância do exercício para a saúde do cérebro**, artigo da internet, 24-08-2025, publicado 15 de maio 2017

Apêndice 1

Para a realização deste artigo foi feito o teste de cooper o qual consiste um teste de preparo físico idealizado pelo médico e preparador físico norte-americano [Kenneth H. Cooper](#) em 1968 para ser usado pelas forças armadas para verificar o nível de condicionamento físico. O teste consiste em uma corrida de 12 minutos em velocidade constante que varia de acordo com a idade, sexo e seu desempenho (profissional ou amador). Este método é adequado para atletas pois exige 100% da velocidade (carga). O nome "Cooper" deu-se por causa do nome de seu criador.

Apêndice 2



Teste único grama



Teste único terra



Teste único terra



Teste único grama

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, por intermédio do presente termo de consentimento livre e esclarecido, concordo plenamente em participar do Projeto de Pesquisa intitulado:

Que _____ tem _____ por _____ objetivo:

Tenho conhecimento que o estudo, projeto, procedimento não provoca nenhum dano físico ou emocional, que não há risco em participar da pesquisa. Concordo também que minha participação no projeto se dê a título gratuito, não recebendo, portanto nenhum honorário ou gratificação referente ao projeto de pesquisa, bem como, não estou sujeito a custear despesas para a execução do projeto. Tenho conhecimento que tenho o direito de me retirar do projeto a qualquer momento desde que faça comunicação ao coordenador da pesquisa, por escrito, previamente.

Assim sendo, acredito ter sido suficientemente informado (a) à respeito das informações que li ou que foram lidas e explicadas para mim, descrevendo o estudo. Ficaram claros para mim os propósitos da pesquisa, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho garantia de acesso aos resultados e de esclarecer minhas dúvidas a qualquer tempo. Concordo em participar, voluntariamente, deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidade ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que possa ter adquirido.

Pitanga, ____ de _____ de 20__.

Participante da Pesquisa
(maior de dezoito anos de idade)
Nome completo:
CPF/MF:
Endereço:
Cidade:
Telefone:

Nome do Acadêmico _____

ANEXO B

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E DEPOIMENTOS

Eu _____, CPF _____, RG _____, depois de conhecer e entender os objetivos, procedimentos metodológicos, riscos e benefícios da pesquisa, bem como de estar ciente da necessidade do uso de minha imagem e/ou depoimento, especificados no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), AUTORIZO, através do presente termo, _____ o _____ pesquisador

da _____ pesquisa _____ intitulada _____

a realizar as fotos e/ou vídeos que se façam necessárias e/ou a colher meu depoimento sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes. Ao mesmo tempo, LIBERO a utilização destas fotos e/ou vídeos (seus respectivos negativos ou cópias) e/ou depoimentos para fins científicos e de estudos (livros, artigos, slides e transparências), em favor do pesquisador da pesquisa, acima especificado. Por ser a expressão da minha vontade assino a presente autorização, cedendo, a título gratuito, todos os direitos autorais decorrentes dos depoimentos, artigos e entrevistas por mim fornecidos, abdicando do direito de reclamar de todo e qualquer direito conexo à minha imagem e/ou som da minha voz, e qualquer outro direito decorrente dos direitos abrangidos pela Lei 9160/98 (Lei dos Direitos Autorais).

Pitanga, _____ de _____ de 20__.

Participante da Pesquisa
(maior de dezoito anos de idade)
Nome completo:
CPF/MF:
Endereço:
Cidade:
Telefone:

Nome do Acadêmico: _____