

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GABRIELLA JENNIFER OLIVEIRA DE FREITAS TEIXEIRA

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO
DE *SURVEY* ELETRÔNICO EM JACARAÚ-PB**

JOÃO PESSOA

2022

GABRIELLA JENNIFFER OLIVEIRA DE FREITAS TEIXEIRA

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO
DE *SURVEY* ELETRÔNICO EM JACARAÚ-PB**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Orientação e Prescrição de Atividades Físicas

Orientador: Prof. Me. Leonardo dos Santos Oliveira

JOÃO PESSOA

2022

T266c

Teixeira, Gabriella Jenniffer Oliveira de Freitas

Comportamento sedentário na pandemia da COVID-19: um estudo de *survey* eletrônico em Jacaraú-PB / Gabriella Jenniffer Oliveira de Freitas Teixeira. – João Pessoa, 2021.

29f.; il.

Orientador: Prof^o. M. Leonardo dos Santos Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Comportamento Sedentário. 2. Isolamento Social. 3. Atividade Física. 4. COVID-19. I. Título.

CDU: 796:616-036.21

GABRIELLA JENNIFFER OLIVEIRA DE FREITAS TEIXEIRA

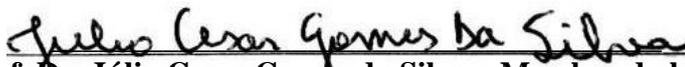
**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO
DE SURVEY ELETRÔNICO EM JACARAÚ-PB**

João Pessoa, 2022

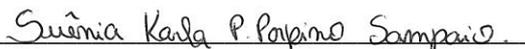
Artigo apresentado pelo(a) aluno(a) **GABRIELLA JENNIFFER OLIVEIRA DE FREITAS TEIXEIRA**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de **APROVADA**, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



Prof. Me. Leonardo dos Santos Oliveira – Orientador
Faculdades Nova Esperança



Prof. Dr. Júlio Cesar Gomes da Silva – Membro da banca
Faculdades Nova Esperança



Prof.^a Dr.^a Suênia Karla Pacheco Porpino Sampaio – Membro da banca
Faculdades Nova Esperança

DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho a todos que
contribuíram direta ou indiretamente para
minha formação acadêmica.*

AGRADECIMENTOS

*Agradeço a todos que contribuíram no decorrer
desta jornada, em especial:*

A Deus, a quem devo minha vida;

À minha mãe, que sempre acreditou em mim;

*À Dra. Andreia Correa,
por sempre me incentivar e me compreender
nos momentos difíceis;*

*Ao meu orientador, Prof. Me. Leonardo
dos Santos Oliveira, que teve papel fundamental
na elaboração deste trabalho;*

*Aos meus colegas, Vanessa Neves e Mikael William,
pelo companheirismo e pela disponibilidade para me
auxiliar em vários momentos.*

“Investir em conhecimento rende sempre os melhores juros”.

(Benjamin Franklin)

RESUMO

O comportamento sedentário (CS) está associado a um maior risco de doenças crônicas e aparentemente tem sido agravado pelas restrições sanitárias impostas pela pandemia da COVID-19. Contudo, não está claro como as restrições sanitárias têm influenciado o CS de adultos das cidades pequenas. Portanto, este estudo analisou o CS de adultos antes e durante a pandemia da COVID-19 no município de Jacaraú-PB. Foi realizado um *Survey* eletrônico com 117 respondentes adultos saudáveis de ambos os sexos, contudo, apenas 76 atenderam aos critérios de elegibilidade. O CS foi avaliado considerando o tempo diário em atividades de baixo gasto energético, geralmente realizadas na posição deitada, sentada ou inclinada. A prevalência de CS (>4h/dia em TV) foi comparada entre os momentos pelo teste de McNemar. Dados do tempo em CS foram reportados por média estimada e erro padrão, sendo a comparação entre os momentos pré e durante efetuada pelo modelo de Equações de Estimativas Generalizadas, ajustada para sexo e escolaridade. A prevalência de CS foi elevada tanto no momento pré (60,5%), quanto durante a pandemia da COVID-19 (59,2%), mas, sem diferença significativa ($\chi^2 = 0,00$; $P = 1,000$). Adicionalmente, o tempo em CS total e por domínio (Trabalho/Estudo; Lazer; TV; Locomoção) também foi semelhante em ambos os momentos ($P > 0,05$). Considerando o contexto temporal deste estudo, conclui-se que as restrições sanitárias em decorrência da pandemia da COVID-19 parecem não afetar o CS de adultos em cidades pequenas.

Palavras-chave: comportamento sedentário; isolamento social; atividade física; COVID-19.

ABSTRACT

Sedentary behavior (SB) is associated with a higher risk of chronic diseases and has apparently been exacerbated by the health restrictions imposed by the COVID-19 pandemic. However, it is unclear how health restrictions have influenced the SB of adults in small towns. Therefore, this study analyzed the SB of adults before and during the COVID-19 pandemic in the city of Jacaraú-PB. An electronic survey was conducted with 117 healthy adult respondents of both sexes, however, only 76 met the eligibility criteria. The SC was evaluated considering the daily time in activities of low energy expenditure, usually performed in the lying, sitting or inclined position. The prevalence of SC (>4h/day on TV) was compared between the moments cited by the McNemar test. Time data in SB were reported by estimated mean and standard error, and the comparison between pre and during moments was performed using the Generalized Estimating Equations model, adjusted for sex and education. The prevalence of SB was high both before (60.5%) and during the COVID-19 pandemic (59.2%), but with no significant difference ($\chi^2= 0.00$; $P= 1.000$). Additionally, time spent in total SB and by domain (Work/Study; Leisure; TV; Locomotion) was also similar in both moments ($P>0.05$). Due the temporal context of this study, it is concluded that the health restrictions resulting from the COVID-19 pandemic do not seem to affect the SB of adults in small towns.

Keywords: sedentary behavior; social isolation; physical activity; COVID-19.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
MATERIAL E MÉTODOS.....	11
Caracterização do estudo.....	11
Participantes e aspectos éticos	11
Instrumentos e procedimentos.....	12
Análise estatística.....	13
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	13
CONCLUSÃO.....	16
REFERÊNCIAS.....	16
APÊNDICE A — Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).....	19
APÊNDICE B — FORMULÁRIO ELETRÔNICO <i>SURVEY</i>.....	20

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO NA PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO DE *SURVEY* ELETRÔNICO EM JACARAÚ-PB

SEDENTARY BEHAVIOR IN THE COVID-19 PANDEMIC: AN ELECTRONIC SURVEY STUDY IN JACARAÚ-PB

RESUMO

O comportamento sedentário (CS) está associado a um maior risco de doenças crônicas e aparentemente tem sido agravado pelas restrições sanitárias impostas pela pandemia da COVID-19. Contudo, não está claro como as restrições sanitárias têm influenciado o CS de adultos das cidades pequenas. Portanto, este estudo analisou o CS de adultos antes e durante a pandemia da COVID-19 no município de Jacaraú-PB. Foi realizado um *Survey* eletrônico com 117 respondentes adultos saudáveis de ambos os sexos, contudo, apenas 76 atenderam aos critérios de elegibilidade. O CS foi avaliado considerando o tempo diário em atividades de baixo gasto energético, geralmente realizadas na posição deitada, sentada ou inclinada. A prevalência de CS (>4h/dia em TV) foi comparada entre os momentos pelo teste de McNemar. Dados do tempo em CS foram reportados por média estimada e erro padrão, sendo a comparação entre os momentos pré e durante efetuada pelo modelo de Equações de Estimativas Generalizadas, ajustada para sexo e escolaridade. A prevalência de CS foi elevada tanto no momento pré (60,5%), quanto durante a pandemia da COVID-19 (59,2%), mas, sem diferença significativa ($\chi^2= 0,00$; $P= 1,000$). Adicionalmente, o tempo em CS total e por domínio (Trabalho/Estudo; Lazer; TV; Locomoção) também foi semelhante em ambos os momentos ($P>0,05$). Considerando o contexto temporal deste estudo, conclui-se que as restrições sanitárias em decorrência da pandemia da COVID-19 parecem não afetar o CS de adultos em cidades pequenas.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento Sedentário; Isolamento social; Atividade física; COVID-19.

ABSTRACT

Sedentary behavior (SB) is associated with a higher risk of chronic diseases and has apparently been exacerbated by the health restrictions imposed by the COVID-19 pandemic. However, it is unclear how health restrictions have influenced the SB of adults in small towns. Therefore, this study analyzed the SB of adults before and during the COVID-19 pandemic in the city of Jacaraú-PB. An electronic survey was conducted with 117 healthy adult respondents of both sexes, however, only 76 met the eligibility criteria. The SC was evaluated considering the daily time in activities of low energy expenditure, usually performed in the lying, sitting or inclined position. The prevalence of SC (>4h/day on TV) was compared between the moments cited by the McNemar test. Time data in SB were reported by estimated mean and standard error, and the comparison between pre and during moments was performed using the Generalized Estimating Equations model, adjusted for sex and education. The prevalence of SB was high both before (60.5%) and during the COVID-19 pandemic (59.2%), but with no significant difference ($\chi^2= 0.00$; $P= 1.000$). Additionally, time spent in total SB and by domain (Work/Study; Leisure; TV; Locomotion) was also similar in both moments ($P>0.05$). Due the temporal context of this study, it is concluded that the health

restrictions resulting from the COVID-19 pandemic do not seem to affect the SB of adults in small towns.

KEYWORDS: Sedentary Behavior; Social Isolation; Physical Activity; COVID-19.

INTRODUÇÃO

O comportamento sedentário (CS) tem atraído atenção crítica considerável por acarretar diferentes implicações para a saúde.¹⁻⁴ O CS está relacionado a atividades de baixo gasto energético, sobretudo na posição deitado, inclinado, ou com o tempo despendido com dispositivos eletrônicos (ex.: *smartphone*, *tablet*, computador, TV etc.), incluindo a maioria dos trabalhos em escritório.^{4,5} Esse comportamento eleva o risco de doenças cardiovasculares, diversos tipos de câncer, diabetes mellitus tipo II, além de predispor ao aumento da adiposidade corporal.^{6,7} Nesse contexto, numerosas instituições têm recomendado ações para reduzir o CS por meio de atividades físicas.^{6,8}

Um estudo de coorte prospectivo, realizado nos Estados Unidos em adultos (50-71 anos), relatou um aumento de 14% na taxa de risco de mortalidade para cada 2 horas diárias assistindo TV.⁹ No Brasil, relatórios recentes apontaram que aproximadamente 22% da população adulta declarou ter o hábito de assistir TV por 3 ou mais horas por dia.¹⁰ Diferentes instituições científicas declaram que existe um acréscimo no risco de mortalidade em grupos que apresentem CS, mantendo-se sentados por mais de 8 horas por dia.¹¹⁻¹³ Portanto, destaca-se a problemática do CS inserido na vida das pessoas, aumentando a taxa do risco de mortalidade.

Além disso, em virtude das diferentes restrições sanitárias relacionadas à COVID-19, como isolamento e distanciamento social e fechamento de locais de prática de atividade física, entre outros, o CS tornou-se ainda mais preocupante, apresentando valores maiores ou iguais a 3 horas por dia.¹⁴ Uma grande investigação científica identificou redução de 7% a 38% na contagem de passos durante uma semana de março de 2020 em comparação ao mesmo período de 2019.¹⁵ Assim, pressupõe-se que diante das práticas de isolamento social, a maioria da população tem acumulado hábitos sedentários.

O cenário atual ainda destaca a questão de como as restrições sanitárias têm promovido o aumento desse tipo de comportamento em pessoas de cidades pequenas (≤ 50 mil hab.), a exemplo do município de Jacaraú-PB. Nesse contexto, o objetivo do estudo é analisar o comportamento sedentário de adultos antes e durante a pandemia da COVID-19 no município de Jacaraú-PB. A hipótese é que, em comparação ao momento anterior, o CS

tenha aumentado durante a pandemia da COVID-19. O presente estudo pode contribuir para a conscientização da população quanto ao incentivo à prática de hábitos saudáveis, além de favorecer o desenvolvimento de políticas públicas de saúde, sobretudo para cidades de pequeno e médio porte.

MATERIAL E MÉTODOS

Caracterização do estudo

O presente trabalho resultou de um estudo do tipo *Survey*¹⁶ eletrônico, fornecendo um quadro das características gerais do CS em um grupo de adultos do município de Jacaraú-PB. Para atingir os objetivos propostos e testar a hipótese de que o CS aumentou durante a pandemia da COVID-19, um formulário com abordagem retrospectiva foi utilizado.

Esta pesquisa foi realizada no município de Jacaraú, localizado na região do Vale do Mamanguape, no estado da Paraíba. Conforme o IBGE¹⁷ (dados de 2010), Jacaraú possui densidade demográfica de 55,1 hab/km², 13.942 habitantes no último censo, contando com população estimada para 2021 de 14.467 habitantes. Tais registros apontam, ainda, um índice de desenvolvimento humano (IDH) de 0,558, sendo a dimensão que mais contribuiu para o índice a expectativa de vida, a qual foi de 0,720, seguida da renda per capita, com índice de 0,554, e educação, com índice de 0,435.¹⁸

O estudo foi conduzido entre os meses de março e abril de 2022. Nesse período, o município apresentava um total de 27.195 doses de vacinas aplicadas contra a COVID-19. À época, o boletim epidemiológico da cidade apontou uma cobertura vacinal de 12.680 vacinados com a primeira dose, 11.210 com a segunda e 3.305 vacinados com a terceira dose.

Participantes e aspectos éticos

A população-alvo foi adultos (18 - 44 anos) de ambos os sexos, residentes no município de Jacaraú-PB. Foram excluídos do estudo indivíduos que se enquadram no grupo de risco de acordo com as diretrizes e normas do Ministério da Saúde (ex.: indivíduos com distúrbios metabólicos; cardiopatas; pneumopatas; gestantes e puérperas e pessoas com tuberculose), além de indivíduos que estavam trabalhando na modalidade home-office ou aqueles cujos dados apresentavam respostas questionáveis (ex.: peso corporal de 13 kg).

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética para Pesquisa com Seres Humanos da FACENE (Protocolo: 264/2020 e CAAE: 55197722.3.0000.5179), sendo o acesso ao formulário permitido apenas após aceite voluntário dos termos do estudo (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – APÊNDICE A), conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Instrumentos e procedimentos

Para a participação do estudo foi disponibilizado um link por meio de redes sociais (ex.: *WhatsApp, Instagram, Gmail*). O formulário eletrônico contemplou nove questões que versavam sobre aspectos sociodemográficos (ex.: idade, sexo, escolaridade), e oito acerca do CS relacionado aos momentos pré-pandemia e atual da COVID-19 (ex.: tempo de horas sentados/inclinado durante o dia; tempo de utilização de aparelhos como *smartphones, tablets, computadores*). Das 17 perguntas, 13 foram questões do tipo fechada, três questões abertas e uma questão mista. O tempo estimado para completar o questionário foi de aproximadamente 15 minutos.

Aspectos sociodemográficos: foram coletadas informações acerca da idade, estatura, massa corporal, cor da pele, estado civil, escolaridade, sexo, presença de doença crônica e forma de trabalho.

Aspectos do CS antes e durante a pandemia da COVID-19: O tempo em CS antes e durante a COVID-19 foi analisado utilizando-se de um questionário adaptado de Cafruni et al.¹⁹ (APÊNDICE B). Para estimar o CS antes da pandemia da COVID-19, foram criadas perguntas separadas solicitando aos participantes que reportassem o tempo em CS no período imediatamente anterior à pandemia (ex.: Antes da pandemia da COVID-19, estime quanto tempo por dia você ficou sentado/inclinado(a) utilizando o computador, *tablet* ou celular em casa para estudar/trabalhar?). A mesma escala de perguntas foi empregada para estimar o CS durante a pandemia da COVID-19, contudo, analisando o CS na última semana (ex.: Na última semana, estime quanto tempo por dia você ficou sentado/inclinado(a) utilizando o computador, *tablet* ou celular em casa para estudar/trabalhar?). O CS foi considerado como elevado quando o tempo sentado ou deitado assistindo TV foi maior ou igual a 4 horas por dia.²⁰

Análise estatística

Os dados acerca das características demográficas foram apresentados por frequência absoluta (n) e relativa (%). A prevalência de CS foi comparada entre os momentos imediatamente anterior e durante a pandemia da Covid-19 pelo teste de McNemar. Dados do tempo em CS foram reportados por média estimada e erro padrão, cuja comparação entre os momentos pré e durante foi efetuada pelo modelo de Equações de Estimativas Generalizadas (distribuição gama com *loglink* e estrutura de correlação AR1), ajustada para sexo e escolaridade. A análise estatística foi realizada com o programa IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25.0 (IBM Corp., Armonk, EUA). A significância adotada foi de $P < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 117 respondentes, apenas 76 atenderam aos critérios de elegibilidade e tiveram os seus dados analisados, pois grande parte dos respondentes apresentaram dados questionáveis e incompletos. As características sociodemográficas predominantes foram (Tabela 1): sexo feminino (76,7%), solteiro (71,1%), ensino superior completo (35,5%), seguido por ensino médio completo (30,3%) e, por fim, cor parda (56,6%).

A prevalência de CS foi de 60,5% e 59,2%, respectivamente para os momentos pré e durante a pandemia da COVID-19, sem diferença significativa ($\chi^2 = 0,000$; $P = 1,000$). O tempo total em CS pré (3946,3 min) e durante (4431,2 min) a pandemia foram estatisticamente semelhantes ($\Delta = +12,3\%$; $\chi^2_{\text{wald}} = 0,106$; $P = 0,949$). O mesmo ocorreu para os diferentes domínios, sendo observadas somente tênues reduções para os domínios de Trabalho/Estudo ($\Delta = -18,6\%$; $\chi^2_{\text{wald}} = 2,054$; $P = 0,358$) e Locomoção ($\Delta = -5,8\%$; $\chi^2_{\text{wald}} = 0,786$; $P = 0,675$) e leves aumentos do CS nos domínios do Lazer ($\Delta = +3,8\%$; $\chi^2_{\text{wald}} = 0,190$; $P = 0,910$) e TV ($\Delta = +22,8\%$; $\chi^2_{\text{wald}} = 2,598$; $P = 0,273$) (Figura 1).

O presente estudo é um dos pioneiros em analisar o CS no contexto pandêmico em cidades pequenas, cuja dinâmica é, expressivamente, diferente da dos grandes centros e capitais do Brasil. A hipótese de que o CS tenha aumentado durante a pandemia da COVID-19, em comparação ao momento anterior, foi refutada. Os principais achados apontam uma elevada prevalência de tempo em CS e, considerando o contexto temporal deste estudo, as restrições sanitárias em decorrência da pandemia da COVID-19 parecem não ter afetado o CS de adultos do município de Jacaraú-PB.

TABELA 1. Características sociodemográficas de adultos de ambos os sexos, residentes no município de Jacaraú-PB (n= 76).

Variável	n (%)
Sexo	
Masculino	17 (22,4)
Feminino	59 (77,6)
Estado civil	
Solteiro	54 (71,1)
Casado	17 (22,4)
Divorciado	4 (5,3)
Viúvo	1 (1,3)
Escolaridade	
Analfabeto	1 (1,3)
Ensino fundamental incompleto	2 (2,6)
Ensino fundamental completo	1 (1,3)
Ensino médio incompleto	1 (1,3)
Ensino médio completo	23 (30,3)
Ensino superior incompleto	21 (27,6)
Ensino superior completo	27 (35,5)
Cor	
Branco	28 (36,8)
Negro	5 (6,6)
Pardo	43 (56,6)

Dados apresentados por frequência absoluta (n) e relativa (%).

Estudos prévios têm relatado que a pandemia afetou o tempo de atividade física, corroborando com o aumento do CS.²¹⁻²⁴ Um grande estudo realizado no Brasil reportou que o tempo médio gasto em CS aumentou 42,0% durante a pandemia, correspondendo a 152 minutos adicionais por dia.²⁵ Além disso, uma revisão sistemática recente identificou um aumento do CS em todos os 26 estudos analisados.²⁶ Contudo, o presente estudo não foi compatível com achados de pesquisas realizadas em cidades de grande porte, sendo restrito por questões do tempo da coleta e quantidade de participantes envolvidos.

Ao analisar separadamente os quatro domínios, os dados de tempo sentado ou deitado assistindo TV apresentaram uma grande variabilidade em torno da média estimada. Do ponto de vista estatístico, esse é um dos fatores que pode ter limitado a capacidade de detecção de possíveis diferenças entre os momentos pré e durante a pandemia da COVID-19 em nosso estudo. Ainda assim, é válido destacar que o principal indicador de CS (domínio relativo à TV) indicou alta prevalência em CS mesmo antes da pandemia da COVID-19, sendo mantido durante o período pandêmico.

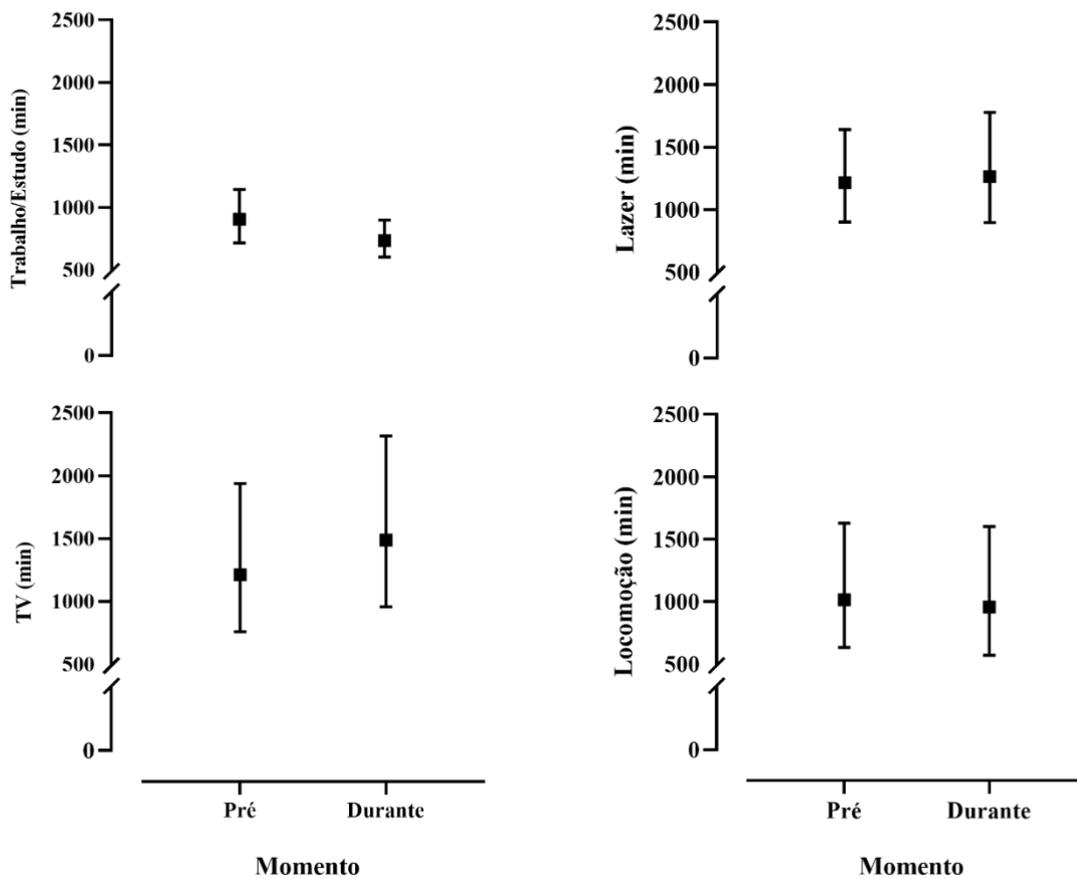


FIGURA 1. Tempo de comportamento sedentário (min) de adultos de ambos os sexos residentes do município de Jacaraú-PB, antes (Pré) e durante a pandemia da COVID-19 em diferentes domínios (n= 76).

Dados reportados por média estimada e erro padrão. Análise ajustada para sexo e escolaridade.

Sabe-se que o CS apresenta ligações com diferentes doenças crônicas e mortalidade por variadas causas.⁶ Nessa direção, o presente estudo reforça a importância da proporção do combate ao CS e incentiva a prática de atividade física promovendo a saúde da comunidade, sobretudo porque o vírus da COVID-19 afeta diretamente as condições crônicas.²⁷⁻²⁹ Portanto, é de extrema importância manter uma vida fisicamente ativa, com melhor administração do tempo em CS, não somente como via de prevenção para indivíduos aparentemente saudáveis, mas também para pessoas com condições crônicas, o que possibilita maior controle da doença e facilita o tratamento.

A presente investigação empregou o método *Survey* (eletrônico) com abordagem retrospectiva. Esse método apresenta eficiência em uma ampla distribuição geográfica com um período de tempo relativamente curto,¹⁶ uma vez que os respondentes levaram cerca de 15

minutos para completar o formulário eletrônico. Todavia, esse método não é tão perspicaz para estudar comportamentos que requerem observação objetiva, pois suas principais desvantagens são o potencial para a má interpretação das perguntas.¹⁶ Com isso, o atributo de previsão dos participantes pode ter afetado a precisão dos dados no momento pré-pandemia.

Apesar do presente estudo reportar somente informações acerca do CS de adultos em um município de pequeno porte, tais dados podem ser úteis para a elaboração de políticas públicas que preconizem a prática de atividade física e a conscientização sobre como evitar o CS. Dessa forma, planejamentos urbanos, campanhas de promoção da saúde e intervenções direcionadas a grupos específicos da população podem ser mais bem fundamentados.

CONCLUSÃO

Considerando o contexto temporal deste estudo, conclui-se que as restrições sanitárias em decorrência da pandemia da COVID-19 parecem não afetar o CS de adultos em cidades pequenas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rocha BMC, Goldbaum M, César CLG, Stopa SR. Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-Capital 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2019;22:E190050.
2. Guerra PH, Mielke GI, Garcia LMT. Comportamento sedentário. *Corpoconsciência*. 2014;18(1):23-36.
3. Matthews CE, Keadle SK, Troiano RP, Kahle L, Koster A, Brychta R, et al. Accelerometer-measured dose-response for physical activity, sedentary time, and mortality in US adults. *Am J Clin Nutr*. 2016;104(5):1424-32.
4. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, Fagerland MW, Owen N, Powell KE, et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet (London, England)*. 2016;388(10051):1302-10.
5. Leão OAA, Knuth AG, Meucci RD. Comportamento sedentário em idosos residentes de zona rural no extremo Sul do Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2020;23:E200008.
6. OMS. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário 2020. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf?sequence=102&isAllowed=y>.
7. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports

Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2007;39(8):1423-34.

8. Starkoff BE, Lenz EK. BREAK IT UP: Improving health by breaking up continuous bouts of sedentary behavior. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2015;19(2):14-9.

9. Keadle SK, Moore SC, Sampson JN, Xiao Q, Albanes D, Matthews CE. Causes of death associated with prolonged TV viewing: NIH-AARP diet and health study. *American Journal of Preventive Medicine*. 2015;49(6):811-21.

10. IBGE. Percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal. Rio de Janeiro: IBGE, 2019.

11. Stamatakis E, Gale J, Bauman A, Ekelund U, Hamer M, Ding D. Sitting time, physical activity, and risk of mortality in adults. *Journal of the American College of Cardiology*. 2019;73(16):2062-72.

12. Australian National Preventive Health Agency (ANPHA). State of Preventive Health 2013. Canberra: ANPHA, 2013 26 jul. 2013. Report No.: 2202-3801.

13. Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sá TH, Smith AD, Sharp SJ, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European journal of epidemiology*. 2018;33(9):811-29.

14. Mendes GFF, Häfele V, Blumenberg C, Werneck AO, Radicchi MR, Coll CVN, et al. Comparação das estimativas de atividade física e comportamento sedentário em adultos brasileiros no VIGITEL e PNS, Brasil, 2013. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2019;23:1-10.

15. FITBIT. The impact of coronavirus on global activity 2020. [cited 27 out. 2021]. Available from: <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>.

16. Portney LG, Watkins MP. Foundations of clinical research: applications to practice. 3rd ed. Boston: F. A. Davis Company; 2015. 912 p.

17. IBGE. Cidades e Estados: IBGE; 2021. [cited 05 nov. 2021]. Available from: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/pb/jacarau.html>.

18. Instituto de Desenvolvimento Municipal e Estadual (IDEME). Perfil do Município de Jacaraú, PB. João Pessoa: IDEME, 2013.

19. Cafruni CB, Olinto MTA, Costa JSD, Bairros FS, Henn RL. Comportamento sedentário em diferentes domínios de mulheres adultas do sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2020;25:2755-68.

20. Werneck AO, Baldew S-S, Miranda JJ, Díaz Arnesto O, Stubbs B, Silva DR, et al. Physical activity and sedentary behavior patterns and sociodemographic correlates in 116,982 adults from six South American countries: the South American physical activity and sedentary behavior network (SAPASEN). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2019;16(1):68.

21. Santos SFS, Sousa TF, Fonseca SA, Alvarenga AM, Pereira KM, Farias GS, et al. Mudanças percebidas no estilo de vida no distanciamento social: validade preliminar do questionário. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2021;26:1-10.
22. Borghi-Silva A, Back GD, Araújo ASG, Oliveira MR, Luz Goulart C, Silva RN, et al. COVID-19 seen from a syndemic perspective: Impact of unhealthy habits and future perspectives to combat these negative interactions in Latin America. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 2022.
23. Pitanga FJG, Beck CC, Pitanga CPS. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*. 2020;114(6):1058-60.
24. Botero JP, Farah BQ, Correia MA, Lofrano-Prado MC, Cucato GG, Shumate G, et al. Impact of the COVID-19 pandemic stay at home order and social isolation on physical activity levels and sedentary behavior in Brazilian adults. *Einstein (São Paulo)*. 2021;19:1-6.
25. Schuch FB, Bulzing RA, Meyer J, López-Sánchez GF, Grabovac I, Willeit P, et al. Moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior changes in self-isolating adults during the COVID-19 pandemic in Brazil: a cross-sectional survey exploring correlates. *Sport Science Health*. 2022;18(1):155-63.
26. Stockwell S, Trott M, Tully M, Shin J, Barnett Y, Butler L, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ open sport & exercise medicine*. 2021;7(1):e000960.
27. Silva JM, Verlengia R, Oliveira JJ, Ribeiro AGSV, Barbosa CGR, Stotzer US, et al. Associations between sociodemographic factors and physical activity and sedentary behaviors in adults with chronic diseases during COVID-19 pandemic. *Sports Medicine and Health Science*. 2020;2(4):216-20.
28. Sallis JF, Pratt M. Multiple benefits of physical activity during the Coronavirus pandemic. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2020;25:1-5.
29. Liu H, Chen S, Liu M, Nie H, Lu H. Comorbid chronic diseases are strongly correlated with disease severity among COVID-19 patients: a systematic review and meta-analysis. *Aging and disease*. 2020;11(3):668.

APÊNDICE A — Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Prezado(a) participante,

Convido-o(a) a participar da pesquisa “**Comportamento sedentário na pandemia da COVID-19: um estudo de survey eletrônico em Jacaraú-PB**”, a ser realizada por meio da plataforma *online Google Formulários* pela graduanda em Educação Física Gabriella Jenniffer Oliveira de Freitas Teixeira (Assistente de pesquisa), sob orientação do Prof. Me. Leonardo dos Santos Oliveira (Pesquisador Responsável). O objetivo do estudo é analisar o comportamento sedentário de adultos durante a pandemia da COVID-19 no município de Jacaraú-PB. Sua participação é muito importante e ela se dará da seguinte forma: você responderá um formulário eletrônico que possui 17 perguntas ao total, das quais, nove questões são sobre aspectos sociodemográficos (ex.: idade, sexo, escolaridade) e oito acerca do comportamento sedentário relacionado ao momento atual e ao pré-pandemia da COVID-19 (ex.: tempo de horas sentados/inclinado durante o dia; tempo de utilização de aparelhos como *smartphones, tablets*, computadores). Não existem respostas certas ou erradas e você tem o direito de não responder qualquer questão, sem necessidade de explicação ou justificativa para tal.

As respostas ao questionário eletrônico oferecem risco mínimo à sua saúde física e mental, uma vez que você ficará aproximadamente 15 minutos em frente à tela de um dispositivo (*smartphone, tablet* ou *notebook*) para responder o formulário. Contudo, pode haver cansaço mental, desconforto ocular ou dor de cabeça, além de dores na lombar e na cervical conforme a posição durante a leitura do questionário. Para amenizar estes riscos, suspenda as respostas e, se possível, refaça em outro momento em um dispositivo com uma tela maior e com brilho reduzido. Reforçamos que em caso de questões sensíveis ou que possam trazer constrangimento, recomenda-se que você não responda tais questões. Ainda que o questionário seja resguardado e assegurado por contas institucionais, existe uma limitação para garantir total confidencialidade e existe uma limitação para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação, uma vez que o armazenamento é feito nas nuvens. Contudo, após concluída a coleta de dados, será efetuado o download dos dados para um dispositivo eletrônico local (HD externo), apagando-se todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual (nuvem). Mesmo assim, garantimos a não utilização das informações em seu prejuízo, inclusive em termos de sigilo, autoestima, de prestígio e/ou econômico – financeiro. Em relação aos benefícios, você contribuirá para o conhecimento científico acerca do comportamento sedentário e receberá informações e orientações sobre a importância da prática regular da atividade física, evitando o comportamento sedentário.

Esclareço que sua participação é totalmente voluntária, podendo o(a) senhor(a) recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento, sem que isso acarrete qualquer prejuízo à sua pessoa. Suas informações serão utilizadas somente para fins acadêmicos (publicações científicas) e serão tratadas com confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade. Esclareço, ainda, que o(a) senhor(a) não pagará e nem será remunerado(a) por sua participação. Garanto, no entanto, que todas as despesas decorrentes da pesquisa serão ressarcidas, quando devidas e decorrentes especificamente de sua participação (tratamento de lesão, transporte, alimentação, entre outras), pelo pesquisador responsável.

Caso necessite de qualquer esclarecimento adicional, ou diante de qualquer dúvida, você poderá solicitar informações ao pesquisador responsável¹. Também poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP da Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE².

João Pessoa, ____ de _____ de 2022.

Prof. Me. Leonardo dos Santos Oliveira
Pesquisador responsável
 RG: 2.466.428 SSP/PB

Declaro que, tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos, riscos e benefícios do estudo e que o uso das informações por mim oferecidas está submetido às normas éticas da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), sob a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde, concordo em participar voluntariamente desta pesquisa. **Declaro, ainda, que tenho 18 anos ou mais e estou fisicamente e mentalmente sadio para realização deste estudo.**

Assinatura (ou impressão dactiloscópica): _____

Data: ____ de _____ de 2022.



Rubrica do pesquisador:

¹Pesquisador Responsável: Leonardo do Santos Oliveira – Endereço: R. Rejane F. Correia, 237 – Jardim Cidade Universitária, João pessoa - PB – Fone: +55 (83) 9 9836-5731. E-mail: leosoliveira@uol.com.br. Horário de atendimento: segunda à sexta, das 08h às 17h.

²Comitê de Ética em Pesquisa (CEP): O Comitê de Ética, de acordo com a Resolução CNS nº 466/2012, é um colegiado interdisciplinar e independente, de relevância pública, de caráter consultivo e educativo, criado para defender os direitos dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro dos padrões éticos. CEP FACENE/FAMENE – Av. Frei Galvão, 12 – Bairro Gramame – João Pessoa -Paraíba – Brasil, CEP: 58.067-695. Fone: +55 (83) 2106-4790. Horário de atendimento: segunda à sexta, das 08h às 17h. E-mail: cep@facene.com.

APÊNDICE B – FORMULÁRIO ELETRÔNICO SURVEY**Comportamento Sedentário**

De acordo com as diretrizes e normas do Ministério da Saúde, são considerados grupos de risco para agravamento da COVID-19 os portadores de doenças crônicas, como diabéticos, cardiopatas, asmáticos, hipertensos, além de idosos e gestantes. Você possui diagnóstico de alguma dessas doenças crônicas: diabetes, cardiopatia (doença cardíaca), asma, hipertensão ou é idoso ou gestante? *

Sim

Não

Você trabalha de maneira virtual/online? (Ex.: modalidade home-office) *

Sim

Não

Qual a sua idade (em anos completos)? (Digitar apenas números, ex.: 18)

Qual a sua estatura (em centímetros)? (Digitar apenas números, ex.: 157)

Qual a sua massa corporal (em quilogramas)? (Digitar apenas números, ex.: 57)

Qual a sua cor de pele?

Branco (a)

Negro (a)

Pardo (a)

Indígena

Amarelo (a)

Qual o seu estado civil?

Solteiro(a)

Casado(a)

Divorciado(a)

Viúvo(a)

Qual o seu nível de escolaridade?

Analfabeto

Ensino fundamental incompleto

Ensino fundamental completo

Ensino médio incompleto

Ensino médio completo

Ensino superior incompleto

Ensino superior completo

Qual o seu sexo (biológico)?

- Masculino
 Feminino

Aspectos do comportamento sedentário

AS INFORMAÇÕES COLETADAS A SEGUIR DEVEM ESTAR RELACIONADAS AO SEU COMPORTAMENTO ANTES DA PANDEMIA DA COVID-19 (ANTES DE MARÇO DE 2020).

Antes da pandemia da COVID-19, estime quanto tempo por dia você ficou sentado/inclinado(a) utilizando o computador, tablet ou celular em casa para estudar/trabalhar?

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

- 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos
 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos
 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora
 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas
 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas
 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas
 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas
 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas
 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas
 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas
 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas
 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas
 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas
 ou mais ou mais ou mais ou mais ou mais

Sábado Domingo

- 20 minutos 20 minutos
 30 minutos 30 minutos
 1 hora 1 hora
 2 horas 2 horas
 3 horas 3 horas
 4 horas 4 horas
 5 horas 5 horas
 6 horas 6 horas
 7 horas 7 horas
 8 horas 8 horas
 9 horas 9 horas
 10 horas 10 horas
 11 horas 11 horas
 ou mais ou mais

Antes da pandemia da COVID-19, estime quanto tempo por dia você ficou sentado/inclinado(a) utilizando o computador, tablet ou celular em casa para lazer?

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

- 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos
 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos
 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora
 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas
 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas
 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas
 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas
 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas
 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas
 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas
 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas
 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas
 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas
 ou mais ou mais ou mais ou mais ou mais

Sábado Domingo

- 20 minutos 20 minutos
 30 minutos 30 minutos
 1 hora 1 hora
 2 horas 2 horas
 3 horas 3 horas
 4 horas 4 horas
 5 horas 5 horas
 6 horas 6 horas
 7 horas 7 horas
 8 horas 8 horas
 9 horas 9 horas
 10 horas 10 horas
 11 horas 11 horas
 ou mais ou mais

Antes da pandemia da COVID-19, estime quanto tempo por dia você ficou sentado/deitado(a) assistindo televisão.

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

- 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos
 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos
 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora
 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas
 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas
 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas
 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas
 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas
 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas
 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas
 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas
 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas
 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas

ou mais ou mais ou mais ou mais ou mais

Sábado Domingo

20 minutos 20 minutos

30 minutos 30 minutos

1 hora 1 hora

2 horas 2 horas

3 horas 3 horas

4 horas 4 horas

5 horas 5 horas

6 horas 6 horas

7 horas 7 horas

8 horas 8 horas

9 horas 9 horas

10 horas 10 horas

11 horas 11 horas

ou mais ou mais

Antes da pandemia da COVID-19, estime quanto tempo por dia você utilizou transportes de locomoção? (ex.: carro, moto, ônibus, charrete).

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos

30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos

1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora

2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas

3 horas 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas

4 horas 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas

5 horas 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas

6 horas 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas

7 horas 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas

8 horas 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas

9 horas 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas

10 horas 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas

11 horas 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas

ou mais ou mais ou mais ou mais ou mais

Sábado Domingo

20 minutos 20 minutos

30 minutos 30 minutos

1 hora 1 hora

2 horas 2 horas

3 horas 3 horas

4 horas 4 horas

5 horas 5 horas

6 horas 6 horas

7 horas 7 horas

8 horas 8 horas

9 horas 9 horas

- 10 horas 10 horas
11 horas 11 horas
 ou mais ou mais

Aspectos do comportamento sedentário durante a pandemia da COVID-19

AS INFORMAÇÕES COLETADAS A SEGUIR DEVEM ESTAR RELACIONADAS AO SEU COMPORTAMENTO NA SEMANA PASSADA.

Na última semana, quanto tempo por dia você ficou sentado/inclinado(a) utilizando o computador, tablet ou celular em casa para estudar/trabalhar?

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

- 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos
30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos
1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora
2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas
3 horas 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas
4 horas 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas
5 horas 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas
6 horas 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas
7 horas 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas
8 horas 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas
9 horas 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas
10 horas 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas
11 horas 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas
 ou mais ou mais ou mais ou mais ou mais

Sábado Domingo

- 20 minutos 20 minutos
30 minutos 30 minutos
1 hora 1 hora
2 horas 2 horas
3 horas 3 horas
4 horas 4 horas
5 horas 5 horas
6 horas 6 horas
7 horas 7 horas
8 horas 8 horas
9 horas 9 horas
10 horas 10 horas
11 horas 11 horas
 ou mais ou mais

Na última semana, quanto tempo por dia você ficou sentado/inclinado(a) utilizando o computador, tablet ou celular em casa para lazer?

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

- 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos

- 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos
1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora
2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas
3 horas 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas
4 horas 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas
5 horas 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas
6 horas 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas
7 horas 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas
8 horas 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas
9 horas 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas
10 horas 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas
11 horas 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas
 ou mais ou mais ou mais ou mais ou mais

Sábado Domingo

- 20 minutos 20 minutos
30 minutos 30 minutos
1 hora 1 hora
2 horas 2 horas
3 horas 3 horas
4 horas 4 horas
5 horas 5 horas
6 horas 6 horas
7 horas 7 horas
8 horas 8 horas
9 horas 9 horas
10 horas 10 horas
11 horas 11 horas
 ou mais ou mais

Na última semana, quanto tempo por dia você ficou sentado/deitado(a) assistindo televisão?

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

- 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos
30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos
1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora
2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas
3 horas 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas
4 horas 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas
5 horas 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas
6 horas 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas
7 horas 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas
8 horas 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas
9 horas 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas
10 horas 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas
11 horas 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas
 ou mais ou mais ou mais ou mais ou mais

Sábado Domingo

- 20 minutos 20 minutos

- 30 minutos 30 minutos
1 hora 1 hora
2 horas 2 horas
3 horas 3 horas
4 horas 4 horas
5 horas 5 horas
6 horas 6 horas
7 horas 7 horas
8 horas 8 horas
9 horas 9 horas
10 horas 10 horas
11 horas 11 horas
 ou mais ou mais

Na última semana, quanto tempo por dia você utilizou transportes de locomoção? (ex.: carro, moto, ônibus, charrete).

Segunda Terça Quarta Quinta Sexta

- 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos 20 minutos
30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos 30 minutos
1 hora 1 hora 1 hora 1 hora 1 hora
2 horas 2 horas 2 horas 2 horas 2 horas
3 horas 3 horas 3 horas 3 horas 3 horas
4 horas 4 horas 4 horas 4 horas 4 horas
5 horas 5 horas 5 horas 5 horas 5 horas
6 horas 6 horas 6 horas 6 horas 6 horas
7 horas 7 horas 7 horas 7 horas 7 horas
8 horas 8 horas 8 horas 8 horas 8 horas
9 horas 9 horas 9 horas 9 horas 9 horas
10 horas 10 horas 10 horas 10 horas 10 horas
11 horas 11 horas 11 horas 11 horas 11 horas
 ou mais ou mais ou mais ou mais ou mais

Sábado Domingo

- 20 minutos 20 minutos
30 minutos 30 minutos
1 hora 1 hora
2 horas 2 horas
3 horas 3 horas
4 horas 4 horas
5 horas 5 horas
6 horas 6 horas
7 horas 7 horas
8 horas 8 horas
9 horas 9 horas
10 horas 10 horas
11 horas 11 horas
 ou mais ou mais