ANEXO II – RESUMO SIMPLES

TÍTULO: Fisioterapia preventiva para correção postural no uso de dispositivos digitais.

Bianca Kelly Viana Carneiro

Katleen Ferreira de Avila

Linda Ellen Linhares Aragão

Thais Ariane Ramos Sousa Queiroz

Fátima Maria Carvalho Sales Siqueira

Orientador: José Evaldo Gonçalves Lopes Júnior

INTRODUÇÃO: O uso excessivo de dispositivos digitais como celular e computadores se tornaram comum na rotina das pessoas, a pratica pode ocasionar uma série de problemas posturais, devido às posições inadequadas que costumam ser mantidas por longos períodos, como por exemplo alterações na curvatura da coluna, lesão por esforço repetitivo. A prevenção é essencial para evitar problemas posturais e lesões causadas pelo uso excessivo desses dispositivos, e a fisioterapia é uma aliada valiosa nesse processo, pois atua na educação postural, no fortalecimento muscular e na adoção de práticas ergonômicas.

OBJETIVO: Apresentar a importância da fisioterapia preventiva e como ela atua na correção postural e na redução de lesões relacionadas ao uso excessivo de dispositivos digitais.

MATERIAL E MÉTODOS: Foram utilizados sites de busca, como o GOOGLE, para a realização da pesquisa sobre os principais desvios posturais decorrentes do uso incorreto ou excessivo de dispositivos digitais, e o papel da fisioterapia nesses casos, abordando tanto os fatores de risco quanto as abordagens fisioterapêuticas preventivas.

RESULTADOS: As pesquisas mostraram que a fisioterapia preventiva pode reduzir a incidência de dores cervicais, lombares e prejuízos nos ombros, comuns em pessoas que passam longas horas diante de telas, estratégias como a ergonomia dos dispositivos e a adoção de pausas regulares com exercícios específicos para fortalecimento e relaxamento muscular, são importantes para a manutenção de uma postura saudável, evitando o surgimento de disfunções posturais.

CONCLUSÃO: Conclui-se que o uso de técnicas de fisioterapia preventiva trouxe melhorias na percepção corporal dos indivíduos e no ajuste postural ao longo do tempo e que pode ser uma estratégia eficaz para reduzir o impacto negativo do uso excessivo de dispositivos digitais na postura corporal, promovendo maior qualidade de vida e prevenindo o desenvolvimento de lesões e dores crônicas.

REFERÊNCIAS: CAGNIE, B.; et al. O uso de dispositivos digitais e seu impacto na postura e nos sintomas musculoesqueléticos. Ergonomia Aplicada, v. 41, n. 2, p. 231-235, 2010.

KIESEL, K.; et al. Fisioterapia preventiva como ferramenta para corrigir problemas posturais relacionados ao uso de dispositivos digitais. Journal of Physical Therapy Science, v. 31, n. 7, p. 520-527, 2019.