IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

IMPACTOS DO USO EXCESSIVO DE SMARTPHONES NAS ALTERAÇÕES POSTURAIS NO AMBIENTE DE TRABALHO: uma revisão de literatura

Aliny Ferreira Rodrigues[1]
Eduarda de Jesus Oliveira Torres[2]
Éric Souza Mascarenhas[3]
Guilherme Eustaquio Ribeiro[4]
Maria Clara de Souza Moreira[5]
Isis Juliane Arantes Granja[6]

RESUMO

O uso de smartphones tornou-se cada vez mais frequente no cotidiano e no ambiente de trabalho, estando associado a mudanças nos hábitos posturais e ao aumento de alterações musculoesqueléticas. A utilização prolongada desses dispositivos, geralmente em posições inadequadas, favorece sobrecargas na coluna vertebral, especialmente na região cervical. O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos do uso excessivo de smartphones nas alterações posturais em trabalhadores, destacando os riscos ocupacionais e a importância da prevenção. Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, realizada por meio da análise de artigos científicos publicados nas bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, utilizando os descritores "smartphone", "postura", "ergonomia" e "saúde do trabalhador". Os resultados demonstraram que o uso excessivo de smartphones está relacionado ao aumento de dores cervicais, lombares e nos membros superiores, além de favorecer alterações posturais, como anteriorização da cabeça e aumento da curvatura torácica. Observou-se ainda que a inclinação excessiva da cabeça durante o uso do aparelho aumenta significativamente a sobrecarga sobre a coluna cervical, contribuindo para dores musculares e redução da qualidade de vida. Conclui-se que o uso excessivo de smartphones no ambiente laboral representa importante fator de risco para alterações posturais, sendo necessárias medidas preventivas, como orientação ergonômica, pausas regulares e acompanhamento profissional.

Palavras- chave: Ergonomia; Postura; Saúde do trabalhador; Smartphone.

1 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
2 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
3 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
4 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
5 Discente do Curso de Fisioterapia pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.
6 Docente dos cursos de Saúde pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora (2025) e Pós-Doutora (2026) em Química pela Universidade Federal de Goiás.