O IMPACTO DA TECNOLOGIA NO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO DE DORES MUSCULOESQUELÉTICAS

Vitória Rossi Bertin[1]; Julyana Silva Paz[2];Elaíny Borges Campos[3]; Marcos Jones Silva Lucena Filho[4]; Marilena Aparecida Malicheski[5]

RESUMO: **Tema**: O uso frequente de tecnologias como celulares, computadores e tablets tornou-se parte da rotina de estudantes, trabalhadores, crianças e adolescentes. Entretanto, o uso prolongado desses dispositivos pode favorecer posturas inadequadas, principalmente a inclinação da cabeça para frente, gerando sobrecarga na coluna cervical, ombros e na região lombar. A longo prazo, essas alterações podem desencadear problemas mais graves, como hérnias de disco, cefaleias frequentes, redução da mobilidade e desvios posturais permanentes. Assim, a fisioterapia desempenha papel importante no tratamento e prevenção dessas alterações. **Justificativa:** Essa pesquisa busca demonstrar como o uso excessivo da tecnologia pode contribuir para o surgimento de dores musculoesqueléticas e alterações posturais, além de evidenciar a importância da atuação fisioterapêutica na prevenção, tratamento e orientação quanto ao uso adequado dos dispositivos tecnológicos. **Objetivo:** Analisar o impacto do uso da tecnologia no desenvolvimento de dores musculoesqueléticas, identificar os principais fatores de risco associados e compreender a importância da fisioterapia no tratamento, prevenção e promoção de hábitos posturais saudáveis. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo e descritivo, realizada por meio da análise de artigos científicos publicados entre 2021 e 2026. As pesquisas foram realizadas nas plataformas Google Acadêmico e SciELO, utilizando estudos relacionados ao uso de telas, ergonomia, dores musculoesqueléticas e atuação fisioterapêutica. Foram selecionados três artigos científicos relacionados ao tema.

[1] Acadêmica do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: vitoriarossibertin@gmail.com
[2] Acadêmico do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: pazjulyanasilva@gmail.com
[3] Acadêmico do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: elainyepatyy@gmail.com
[4] Acadêmico do 3º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E- mail: marcosjones2006@gmail.com
[5] Orientadora: Professora da Faculdade de Itaituba. E-mail: millaitb@hotmail.com

Resultados: Os estudos analisados mostram que o uso excessivo de dispositivos tecnológicos está associado à adoção de posturas inadequadas. O uso prolongado de smartphones favorece a flexão anterior da cabeça, causando sobrecarga muscular, dores cervicais e alterações funcionais. Em estudantes universitários, observou-se elevado índice de posturas inadequadas e uso incorreto do smartphone, demonstrando baixo nível de percepção ergonômica. A fisioterapia mostrou-se fundamental no alívio da dor, correção postural e prevenção de novos problemas, utilizando técnicas como alongamentos, fortalecimento muscular e orientações ergonômicas. **Conclusão:** Conclui-se que o uso excessivo da tecnologia favorece dores musculoesqueléticas e alterações posturais. A fisioterapia atua na prevenção e tratamento por meio de exercícios, técnicas terapêuticas e educação em saúde. Além disso, medidas como manter boa postura, fazer pausas regulares, ajustar o ambiente ergonomicamente e praticar atividades físicas são fundamentais para prevenir problemas e promover melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Tecnologia. Fisioterapia. Dores musculoesqueléticas. Ergonomia. Postura corporal. Saúde cervical.