O USO EXCESSIVO DE SMARTPHONES NO DESENVOLVIMENTO DE HIPERCIFOSE EM ADOLESCENTES

Amandha Swany Pereira dos Santos[1]; Jean do Nascimento Lopes[2]; Luciele Santos de Aguiar[3]; Kássia Nayara Melo Araújo[4]

INTRODUÇÃO

O uso de smartphones tem se intensificado significativamente nas últimas décadas, especialmente entre adolescentes, em decorrência da facilidade de acesso à internet e da ampla variedade de funcionalidades oferecidas por esses dispositivos. Estudos indicam que grande parte dessa população utiliza o smartphone por longos períodos diários, podendo caracterizar uso excessivo ou até dependência (FONTENELE et al., 2023).

Esse comportamento tem sido associado a diversos impactos negativos à saúde, principalmente no sistema musculoesquelético. Durante o uso prolongado do smartphone, observa-se, frequentemente, a adoção de posturas inadequadas, como a flexão anterior da cabeça e o aumento da curvatura torácica, condição relacionada ao fenômeno denominado “text neck” (FONTENELE et al., 2023).

Tais alterações favorecem sobrecargas biomecânicas na coluna vertebral. Evidências científicas demonstram que o uso do smartphone pode provocar alterações significativas no alinhamento postural, incluindo aumento da cifose torácica e inclinação do tronco, contribuindo para o desenvolvimento ou agravamento da hipercifose (BETSCH et al., 2021). A anteriorização da cabeça, frequentemente observada durante o uso do

[1]Acadêmica do 5º período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: amandhaswany@gmail.com
[2]Acadêmico do 5° período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: jeanlopes673@gmail.com
[3]Acadêmica do 5° período do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Itaituba. E-mail: Luciele Santos de Aguiar lsantosdeaguiar@gmail.com
[4]Orientadora: Professora da Faculdade de Itaituba. E-mail: fisioterapeutakassia@gmail.com

aparelho, também está associada a desequilíbrios posturais importantes (FONTENELE et al., 2023).

Em virtude dos fatores apresentados, este trabalho busca analisar, na literatura atual, a influência do uso excessivo de smartphones no desenvolvimento ou agravamento da hipercifose, especialmente em adolescente, identificar as principais alterações posturais associadas ao uso smartphones e apresentar os fatores de risco e suas repercussões na saúde musculoesquelética dos adolescentes.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura de caráter qualitativo, realizada por meio de levantamento bibliográfico em artigos científicos publicados no período de 2019 a 2026. A busca dos estudos foi conduzida nas bases de dados SciELO, PubMed e ScienceDirect. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos de revisão de literatura e estudos relacionados ao tema proposto, abordando a associação entre o uso excessivo de smartphones e o desenvolvimento de hipercifose em adolescentes; publicações nos idiomas português e inglês; estudos disponíveis integralmente para acesso e download. Foram excluídos estudos duplicados, publicações incompletas e artigos que não apresentavam relação direta com a temática abordada. Para a estratégia de busca, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Adolescente, Telefones Inteligentes, Postura e Cifose, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, a fim de ampliar e refinar os resultados obtidos. (Adolescente) AND (Telefones Inteligentes OR Smartphones) AND (Cifose OR Postura). Após a seleção dos estudos, os materiais foram analisados, organizados e utilizados para fundamentar a discussão teórica do presente trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por serem práticos, portáteis e modernos, os smartphones e seus acessórios se tornaram quase que indispensáveis na vida cotidiana. De acordo com alguns estudos, o

uso contínuo destes aparelhos pode trazer algumas consequências negativas para a saúde da população.

Constatações apresentados por Soares et al., 2019 ao citar Xie et al., 2017. Um estudo realizado com 299 adolescentes em que 61% dos participantes sofrem com dor musculoesquelética, sendo que 66% apresentam dor na região dorsal, 40% relataram dor cervical, 41% dor nos membros inferiores, 31% referiram dores nos ombros e nos braços e 19% disseram sentir dores nos pulsos e nas mãos. Sendo a região dorsal não prevalente nos resultados encontrados, com 10%, entretanto, as prevalências dos sintomas nas regiões cervical e ombros/braços corroboram com as encontradas, com 52% e 41% respectivamente, já os sintomas nas mãos foram maiores em nossos resultados 36%.

Dados semelhantes são apresentados por Soares et al., 2019 ao citar Xie et al., 2017, onde afirmam que as queixas cervicais tem as maiores taxas de prevalência, sendo de 17% a 68%. Os autores destacam que o uso de dispositivos eletrônicos tem sido relatado como fator de risco associado à dor musculoesqueléticas que variam de 10% a 68%.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na pesquisa, pode-se observar que, em uma era altamente tecnológica, na qual smartphones, notebooks, tablets e outros dispositivos eletrônicos fazem parte do cotidiano da população, não apenas como meios de comunicação, mas também como instrumentos de estudo, trabalho e pesquisa, houve uma ampliação significativa da facilidade de acesso à informação e ao conhecimento. O avanço tecnológico trouxe inúmeros benefícios para a sociedade, favorecendo a comunicação, a aprendizagem e a realização de atividades acadêmicas e profissionais de maneira mais rápida e prática.

Entretanto, apesar das contribuições positivas da tecnologia, o uso excessivo e inadequado desses dispositivos também tem gerado consequências negativas à saúde, principalmente relacionadas ao sistema musculoesquelético. Entre os adolescentes, observa-se um aumento expressivo no desenvolvimento de alterações posturais decorrentes da permanência prolongada em posições inadequadas durante o uso de aparelhos eletrônicos, destacando-se a hipercifose.

Além disso, o sedentarismo e o longo período em frente às telas contribuem significativamente para o enfraquecimento muscular, especialmente da musculatura estabilizadora da coluna, favorecendo o surgimento de dores, desconfortos e distúrbios posturais, portanto, é essencial a conscientização sobre hábitos posturais adequados, ergonomia e prática regular de exercícios físicos, visando à prevenção e o tratamento da hipercifose e de outras alterações posturais relacionadas ao uso excessivo da tecnologia.

Entretanto, apesar dos avanços nas pesquisas, ainda existem lacunas na literatura quanto à relação direta entre o uso excessivo de smartphones e alterações posturais específicas, como a hipercifose, sendo necessários mais estudos para melhor compreensão dessa associação (TURCI et al., 2024).

REFERÊNCIAS

BETSCH, M. et al. **The influence of smartphone use on spinal posture – A laboratory study. Revista: Gait & Posture.** Amsterdam, Países Baixos – Elsevier. PubMed**,** 2021.

FONTENELE, T. M. O. et al. **Dependência do smartphone e alteração postural da região cervical em adolescentes.** São Paulo, Brasil – Sociedade de Pediatria de São Paulo / SciELO, Revista Paulista de Pediatria, 2023.

TURCI, A. M. et al. **As telas eletrônicas podem influenciar a postura de cabeça e pescoço em adolescentes.** São Paulo, Brasil – Universidade de São Paulo (USP), Revista: Fisioterapia e Pesquisa, 2024.

SOARES, A. M. S. B. et al. **O uso excessivo de smartphones em crianças, adolescentes e jovens.** Bauru, SP, Journal of the Health Sciences Institute. Brasil. 2019.