XI SEMANA ACADÊMICA
01 à 03 de Junho
A Sociedade do cansaço: SAÚDE MENTAL E A CULTURA DO DESEMPENHO NA ERA DIGITAL
FACULDADE VIDAL

USO EXCESSIVO DE TELAS NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL: IMPACTOS NA POSTURA, MOVIMENTO E SAÚDE FUNCIONAL

Amanda Aleyne de Oliveira Nunes[1]
Blena Gabriely Freitas Sabino[2]
David Rafael Soares Beserra[3]
Flaviane da Costa Alves[4]
Igno Thaynã Oliveira Bezerra[5]
Luma Crisley Chaves Lima[6]

RESUMO

O uso excessivo de telas por crianças e adolescentes afeta negativamente a saúde da coluna, causando alterações posturais, fadiga e sobrecarga, além de efeitos psicossociais. O artigo teve como objetivo investigar possíveis impactos do uso excessivo de celulares, tablets e computadores no desenvolvimento psicossocial e na postura de crianças e adolescentes. O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores relacionados ao uso de telas, dores musculoesqueléticas, combinados com operadores booleanos "AND" e "OR". Incluídos artigos publicados entre 2015-2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, relacionados aos impactos do uso excessivo de telas na postura e saúde funcional de crianças e adolescentes. Os estudos mostraram que o uso excessivo de telas está relacionado a alterações posturais, dores musculoesqueléticas, sedentarismo e prejuízos funcionais na população infantojuvenil, onde reforça a importância do controle do tempo de tela e da educação postural. Com isso, podemos concluir que o uso excessivo de telas pode causar alterações posturais, dores musculoesqueléticas e prejuízos funcionais, reforçando a importância da educação postural, atividade física e atuação da fisioterapia.

PALAVRAS-CHAVE: Criança; Adolescente; Postura; Telas.

[1]FACULDADE VIDAL: e-mail: amandaaleyne@hotmail.com
[2]FACULDADE VIDAL: e-mail: b.gabriely111@gmail.com
[3]FACULDADE VIDAL: e-mail: dr7551064@gmail.com
[4]FACULDADE VIDAL: e-mail: flavianecostaalves85@gmail.com
[5]FACULDADE VIDAL: e-mail: ignobezerra14@gmail.com
[6]FACULDADE VIDAL: e-mail: lumacrisleyy@gmail.com

INTRODUÇÃO

A presença da tecnologia está cada vez mais presente e essencial no dia a dia das pessoas, nos últimos tempos, o surgimento de novos dispositivos eletrônicos, como computadores e videogames, junto ao aumento do uso desses recursos tanto para atividades educativas quanto de lazer, aumentou o tempo de exposição às telas na população (Straker *et al.,* 2018). Segundo Rosa PMF e Souza CHM *(et al.,* 2021), essa dependência tecnológica vem se intensificando desde o século XX, refletindo-se em uma introdução cada vez mais imatura desses recursos na infância. Hoje crianças e adolescentes interagem com o mundo digital desde cedo, seja por meio de smartphones, tablets, televisões ou brinquedos robóticos, o que reafirma o impacto determinante das mídias no desenvolvimento infantojuvenil, onde esse uso intenso está associado a comportamentos sedentários e à adoção de posturas inadequadas por períodos prolongados

As dores musculoesqueléticas são resultantes de processos traumáticos podendo estar associadas a fatores de origens internas ou externas. Segundo King *(et al.,* 2011), a dor crônica nessa fase muitas vezes não está ligada a doenças, mas às alterações do desenvolvimento biológico associadas às mudanças no estilo de vida, que vai contribuir para a sobrecarga das estruturas musculares e articulares. Estudos feitos em países desenvolvidos têm observado relação com o uso do meio digital com dores principalmente na coluna vertebral e nos membros inferiores, pois observou-se que o uso descontrolado e exagerado do meio digital gera sobrecarga mental, excesso de peso, vícios posturais e pode contribuir para um comportamento mais sedentário (BOSTRÖM *et al.;* 2008; JACOBS; HUDAK; MCGIFFERT *et al.,* 2009). No Brasil, estudos recentes vão ao encontro com o de outros países e mostram o aumento das ocorrências de dor musculoesquelética em adolescentes principalmente relacionado ao gênero e ao período escolar (ZAPATA *et al.;* 2006). Dessa forma, podemos entender que a fisiopatologia da dor musculoesquelética é multifatorial (XIE; SZETO; DAI; *et al.,* 2017). O desalinhamento postural, onde é frequentemente observada devido ao excesso de tempo em frente as telas, retrata um dos efeitos mais recorrentes ao uso contínuo desses aparelhos.

Portanto, é fundamental a implementação de intervenções fisioterapêuticas e educativas voltadas a educação postural para prevenir danos posturais e promover o bem-estar. Visto que o uso excessivo de celular, tablets e computadores se tornou uma crescente preocupação para a saúde pública. (VARGAS *et al.,* 2019)

Assim, o presente estudo teve como objetivo identificar e analisar artigos científicos que tenha relação entre o uso prolongado de dispositivos digitais e a ocorrência de distúrbios muscoesqueleticos em crianças e adolescentes.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório. Esse método permite a integração de diversos estudos publicados, oferecendo uma compreensão abrangente sobre a relação entre o uso de tecnologia e distúrbios musculoesqueléticos em jovens. A coleta de dados foi realizada no mês de abril de 2026, por meio de consulta as seguintes bases de dados eletrônicas: PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram utilizados descritores como "criança", "fisioterapia", "uso de telas", "dores musculares" "postural" "adolescentes". Os termos foram organizados por meio dos operadores booleanos "*AND*" ou *"OR"*.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados entre os anos de 2015-2025, disponíveis na íntegra em português, inglês ou espanhol que abordassem o uso de telas como fatores para dores musculoesqueléticas em crianças e adolescentes. Como critérios de inclusão foram selecionados artigos originais ou revisão publicados entre 2015-2025 que abordassem a temática a aspectos biomecânicos e dolorosos relacionado ao uso de telas na faixa etária de 06 a 19 anos. E como critérios de exclusão foram descartados artigos que não abordassem o tema proposto, que não apresentavam as dores musculoesqueléticas como foco principal do estudo e aqueles relacionados a traumas decorrentes da prática esportiva.

Inicialmente, foram encontrados 100 artigos nas bases de dados selecionadas. A triagem dos artigos ocorreu em etapas, por meio da leitura dos títulos, resumos e em seguida, dos textos completos, onde foi selecionado apenas os estudos que apresentavam relação direta com o tema proposto. Ao final do processo, apenas 5 estudos compuseram a amostra final da revisão. Os dados dos artigos foram analisados de maneira descritiva, por meio da síntese temática e comparação dos principais achados encontrados nos estudos. Entre os aspectos analisados destacam-se: a faixa etária dos participantes, prevalência de dor musculoesquelética e regiões corporais mais acometidas. A pesquisa permitiu identificar padrões e associações entre o uso prolongado de telas e o desenvolvimento de queixas musculoesqueléticas em crianças e adolescentes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os autores Sousa e Carvalho (*et al.,* 2022), Turci, Nogueira e Bersanetti *(et al.,* 2025) e Barbosa, Rocha e Lopes (*et al.,* 2023) mostraram que o uso excessivo de telas na infância e a adolescências está associado a vários impactos negativos na saúde musculoesquelética, funcional e postural. Os principais achados foram destacados a redução de prática de atividade física, sedentarismo, prejuízos no desenvolvimento motor, aumento de dores musculares e alterações posturais.

Percebe-se que o tempo prolongado de tablets, smartphones e computadores favorece a permanência em posições inadequadas por longos períodos, onde vai contribuir para a sobrecarga musculoesquelética, especialmente nas regiões cervical, dos ombros e lombar.

Além disso, os estudos demonstraram uma correlação entre o maior tempo de tela e pior qualidade de sono, fadiga física e a diminuição da funcionalidade em crianças e adolescentes. Sousa e Carvalho (*et al.,* 2022) mostraram que a exposição excessiva às telas esteve relacionada ao aumento de sedentarismo e a redução das atividades físicas, fatores que favorecem alterações biomecânicas e dores musculoesqueléticas ao longo do desenvolvimento infantil. Do mesmo modo, Barbosa, Rocha e Lopes (*et al.,* 2023) observaram que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos interfere negativamente na saúde física e funcional de crianças e adolescentes.

Já Turci, Nogueira e Bersanetti *(et al.,* 2025) identificaram que adolescentes com maior exposição ao smartphone apresentaram aumento da flexão cervical, protrusão de ombro e diminuição do ângulo craniocervical, alterações associadas à anteriorização da cabeça durante o uso prolongado do celular. Os autores também destacam que a manutenção dessas posturas por longos períodos pode aumentar a sobrecarga musculoesquelética, onde vai favorecer a fadiga muscular, alterações posturais e dores cervicais.

Apesar de alguns estudos não terem encontrado uma combinação definitiva entre o uso do computador ou celular e alterações permanentes, os autores relatam que as adaptações posturais momentâneas decorrentes ao uso contínuo de telas podem favorecer desequilíbrios musculares e sobrecarga biomecânica quando mantidas de forma repetitiva e prolongada.

Diante disso, os achados reforçam a importância de estratégias preventivas voltadas para a educação postural, incentivo à prática de atividades físicas e o controle do tempo de tela, visando minimizar os impactos do uso excessivo de dispositivos eletrônico sobre a postura, saúde funcional e o movimento da população infantojuvenil.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, o uso excessivo de telas na infância e adolescência está relacionada a alterações posturais, dores musculoesqueléticas e prejuízos na saúde funcional, especialmente na região cervical. A permanência de forma prolongada em posturas inadequadas, associadas ao sedentarismo e à redução das atividades físicas, pode favorecer o desenvolvimento de desequilíbrios musculares, fadiga e limitações funcionais ao longo do crescimento. Além dos impactos físicos, os estudos mostraram que o exagero de exposição às telas pode interferir na qualidade do sono, atenção, desempenho escolar e bem-estar psicossocial de crianças e adolescentes.

Com isso, podemos destacar a importância de estratégias preventivas, como controle do tempo de tela, incentivo à prática de atividades físicas e educação postural. A fisioterapia possui um papel fundamental na prevenção, promoção de saúde, avaliação e nas intervenções das modificações musculoesqueléticas relacionadas ao uso excessivo de celulares, computadores ou tablets. A fisioterapia age por meio de ações educativas, exercícios terapêuticos, reeducação postural, já que as intervenções irão contribuir para a melhora da postura, diminuição de dores e prevenir disfunções futuras, contribuindo para melhor qualidade de vida e desenvolvimento saudável da população infantojuvenil.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Carolinny Sousa do Vale; ROCHA, João Gabriel Pereira; LOPES, Heloísa Amorim Teixeira. Os efeitos do uso de telas na saúde de crianças e adolescentes: uma revisão integrativa. **JNT - Facit Business and Technology Journal**, [S. l.], v. 1, n. 43, p. 89-103, jul. 2023. ISSN 2526-4281. Acesso em: 26 abr. 2026.

BOSTRÖM, M. et al. Risk factors for generally reduced productivity-a prospecyive cohort study of young adults with neck or upper-extremity musculoskeletal symptoms. **Scand J Work Environ Health**, v. 34, n. 2, p. 120-32, 2008. DOI: 10.5271 / sjweh.1218.

GONÇALVES, W. S. F. et al. **Influência das práticas e dos comportamentos parentais nos níveis de atividade física e de tempo de tela de pré-escolares brasileiros: qual a relação com o status de peso e a adiposidade corporal da criança?** 2019. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019.

JACOBS, K.; HUDAK, S.; MCGIFFERT, J. Computer-related posture and musculoskeletal discomfort in middle school students. **Work**, v. 32, p. 275-83, 2009. DOI: 10.3233 / WOR-2009 0826.

KING, S. et al. The epidemiology of chronic pain in children and adolescents revisited: a systematic review. **Pain**, v. 152 (12), p. 2729-38. 2011. DOI: 10.1016 / j.pain.2011.07.016.

RIBEIRO, Noemy de Jesus Santos; GERMANO, Josiane Moreira. Impactos negativos do uso excessivo de smartphones na saúde e no desenvolvimento da coluna cervical em crianças e adolescentes: revisão integrativa da literatura. **Revista JRG de Estudos Acadêmicos**, [S. l.], v. 8, n. 19, jul./dez. 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i19.2800. Acesso em: 26 abr. 2026.

ROSA, PMF; SOUZA, CHM. Ciberdependência e infância: as influências das tecnologias digitais no desenvolvimento da criança. **Brazilian Journal Of Development**, v. 7, n. 3, p. 23311-23321, 2021.

SOUSA, Lucas Lopes; CARVALHO, José Bégue Moreira de. **Uso abusivo de telas na infância e suas consequências**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Centro Universitário de Patos, Patos, 2022.

STRAKER, L. et al. Mobile technology dominates school children's IT use in an advantaged school community and is associated with musculoskeletal and visual symptoms. **Ergonomics**, v. 61, n. 5, p. 658–669, 2018. DOI: 10.1080 / 00140139.2017.1401671.

TURCI, Aline Mendonça; NOGUEIRA, Camila Gorla; BERSANETTI, Michelli Belotti. As telas eletrônicas podem influenciar a postura de cabeça e pescoço em adolescentes? Uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Pesquisa**, [S. l.], v. 31, e23008024pt, 2024. DOI: 10.1590/1809-2950/e23008024pt. Acesso em: 26 abr. 2026.

VARGAS, R. et al. Postural deviations related to smartphone use in children and adolescents: a systematic review. **Pediatric Physical Therapy**, v. 31, n. 2, 2019.

VIEIRA, Yohana Pereira et al. Uso excessivo de smartphone e fatores associados à saúde musculoesquelética dos adolescentes: revisão sistemática. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 8, p. 55594-55603, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n8-112. Acesso em: 28 abr. 2026.

XIE, Y.; SZETO, G.; DAI, J. Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. **Applied ergonomics**, v. 59, p. 132-142, 2017. DOI: 10.1016 / j.apergo.2016.08.020.

ZAPATA, A. L. Pain and musculoskeletal pain syndromes related to computer and video game use in adolescents. **Eur J Pediatr**, v. 165, n. 6, p. 408-14. 2006. DOI: 10.1007 / s00431-0050018-7.