PROFILAXIA A CERVICALGIA RELACIONADA AO USO DO SMARTPHONE

Autor(res)

Cilene Maria Lima Antunes Maciel
Claudinei Da Silva Farina
Éverton Gonçalves Macedo
Marcelo Franco Leao
Weverson Vieira De Oliveira

Categoria do Trabalho

Pesquisa

Instituição

UNIC BEIRA RIO

Introdução

O uso excessivo de smartphones tem se tornado uma prática cotidiana em diferentes faixas etárias, com destaque para adolescentes e adultos jovens, configurando um novo fator de risco para problemas musculoesqueléticos, especialmente na região cervical. A cervicalgia, caracterizada por dor e desconforto no pescoço, muitas vezes acompanhada de rigidez e limitação funcional, tem sido associada ao prolongado uso desses dispositivos (STRINE; HOOTMAN, 2007; CASSIDY; CÔTÉ, 2008). A literatura aponta que a postura adotada durante o uso do smartphone contribui significativamente para o desenvolvimento de dores cervicais. A flexão anterior da cabeça, típica quando se olha para a tela do aparelho, aumenta a carga sobre as estruturas cervicais, podendo chegar a múltiplas vezes o peso da cabeça em posição neutra, gerando sobrecarga muscular e ligamentar (HANSRAJ, 2014). Este fenômeno é popularmente conhecido como “text neck” ou “síndrome do pescoço de texto” e tem sido documentado em diversas pesquisas, tanto em estudantes universitários quanto em trabalhadores de escritório (CHEN et al., 2025; HAKAMI et al., 2024;). Alterações posturais crônicas podem desencadear desequilíbrios musculares, comprometendo a função de músculos profundos do pescoço e escápulas, além de reduzir a resistência muscular cervical. Consequentemente, tarefas diárias e atividades profissionais podem ser prejudicadas, afetando a qualidade de vida dos indivíduos (CHEN et al., 2025; PIRUTA, 2025). Neste sentido, torna-se essencial revisar medidas de profilaxia para reduzir o impacto do fenômeno na saúde pública. Este artigo propõe-se a revisar sistematicamente as evidências científicas atuais sobre estratégias profiláticas para a cervicalgia associada ao uso de smartphones, analisando a eficácia de diferentes intervenções preventivas e estabelecendo recomendações baseadas em evidências para a prática clínica e a saúde pública.

Objetivo

Mostrar a importância do exercício físico de forma profilática no aparecimento de uma possível cervicalgia relacionada ao uso indiscriminado do aparelho celular que pode acarretar sérios problemas de mobilidade cervical com aparecimento de dores intensas.

Material e Métodos

Foi realizada uma revisão bibliográfica narrativa, classificada como exploratória e de natureza qualitativa. A busca eletrônica foi realizada em bases indexadas (PubMed, SciELO, MDPI, Springer, PLOS). Selecionaram-se artigos originais, revisões sistemáticas e estudos observacionais no contexto atual. Os critérios de inclusão foram: abordar cervicalgia associada ao uso de smartphones e propor estratégias preventivas ou discutir fatores de risco. As palavras chaves da pesquisa foram Cervicalgia, Smartphones, Postura, Ergonomia, Prevenção.

Resultados e Discussão

O Estudo possibilitou verificar a Prevalência e fatores de risco onde Estudos recentes têm demonstrado prevalência elevada de cervicalgia. Kang et al. (2024) afirmam que “estudantes que relataram uso do smartphone por mais de quatro horas diárias apresentaram risco significativamente maior de dor cervical aguda”.

Além do tempo de uso, outros fatores de risco também foram relatados. Li et al. (2023) identificaram que indivíduos com maior dependência de smartphone apresentaram níveis mais altos de dor musculoesquelética, o que confirma a importância do fator comportamental.

Mecanismos fisiopatológicos

Segundo Lee et al. (2023), a inclinação da cabeça a 45 graus pode aumentar até cinco vezes a carga sobre as estruturas cervicais, o que explica a sobrecarga muscular e ligamentar.

As principais estratégias profilática encontradas na literatura foram:

Educação postural: Silva et al. (2023) reforçam que “a simples orientação para manter o dispositivo na altura dos olhos reduz a intensidade das queixas de dor cervical”.

Pausas programadas: Chen et al. (2024) mostraram em ensaio clínico que pausas a cada 30 minutos diminuíram o desconforto em trabalhadores, confirmando a eficácia da estratégia.

Exercícios de fortalecimento: Park et al. (2024) destacam que programas baseados em chin tuck e exercícios escapulares “foram significativamente superiores ao cuidado usual na redução da dor cervical”.

Tecnologias digitais: Kim et al. (2025) observaram que usuários de aplicativos de lembrete de postura tiveram maior adesão ao tratamento, sugerindo que recursos digitais podem atuar como aliados na profilaxia.

Auxiliares ergonômicos: Huang et al. (2025) verificaram que suportes de smartphone melhoraram a postura cervical durante o uso e reduziram o ângulo de flexão. Este fenômeno, conhecido como "text neck" ou "tech neck", é uma preocupação de saúde pública devido à sua onipresença na vida moderna. A profilaxia, ou prevenção, dessa condição é crucial para mitigar seus impactos na qualidade de vida dos indivíduos.

A abordagem para tratar e prevenir a cervicalgia relacionada ao uso de tecnologia é bifacetada, envolvendo exercícios e alongamentos para aumentar a força e flexibilidade do pescoço, e a melhora dos hábitos posturais ao utilizar os dispositivos. Essa perspectiva é corroborada por outros especialistas que enfatizam a importância de uma postura consciente e da atividade física regular.

A prática regular de exercícios e alongamentos é um pilar fundamental na profilaxia da cervicalgia. O "text neck" frequentemente resulta em desequilíbrios musculares, com encurtamento de alguns músculos e alongamento excessivo de outros. Programas de exercícios visam reverter esses desequilíbrios e restaurar uma postura mais natural.

O Kessler Rehabilitation Center destaca cinco exercícios essenciais para combater o "tech neck":

Retração do queixo: Sentado ou em pé, puxe suavemente o queixo para trás, mantendo a cabeça nivelada.

Alongamento do trapézio: Incline a cabeça para um lado, aproximando a orelha do ombro. Use a mão oposta para aumentar suavemente o alongamento.

Extensão torácica: Sentado em uma cadeira, entrelace as mãos atrás da cabeça e incline-se suavemente para trás sobre o encosto, estendendo a parte superior das costas. Ajuda a combater a postura curvada

Retração em decúbito ventral: Deite-se de bruços com os braços ao lado do corpo. Levante suavemente a cabeça e o peito do chão, apertando as omoplatas. Fortalece os músculos da parte superior das costas.
Escapção em decúbito ventral: Deite-se de bruços com os braços estendidos para frente em um ângulo de 45 graus (formando um 'Y'). Levante suavemente os braços do chão, mantendo os polegares apontados para cima.
Além desses exercícios específicos, a prática regular de atividades Físicas que promovem a consciência corporal e a postura, como yoga, Pilates e a Técnica Alexander, são excelentes formas de contrariar a tendência de desenvolver dor no pescoço devido à má postura.

Conclusão

Os autores pesquisados corroboram entre si, confirmando que a cervicalgia relacionada ao uso de smartphones é um problema crescente de saúde pública. A profilaxia deve ser baseada em múltiplas estratégias que envolvam educação postural, redução do tempo de exposição, exercícios terapêuticos e apoio tecnológico. Como sintetizam Park et al. (2024), “a prevenção é mais eficaz quando envolve intervenção combinada entre exercícios e educação postural”.
A profilaxia exige uma combinação de conscientização postural e a incorporação de exercícios específicos na rotina diária.

Referências

CHEN, Y. et al. Scheduled breaks reduce musculoskeletal discomfort in smartphone users. J Occup Health, v. 66, n. 2, p. 101–110, 2024. CÔTÉ, P. et al. The burden and determinants of neck pain in workers. Spine, v. 33, supl. 1, S60-S74, 2008. DOI: 10.1097/BRS.0b013e3181643ee4. HAKAMI, I. et al. Assessing the impact of smartphone use on neck pain. PubMed, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39130843/. Acesso em: 29 set. 2025. HANSRAJ, K. K. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int, v. 25, p. 277–279, 2014. HUANG, W. et al. Efficacy of neck-mounted smartphone holders on cervical posture and discomfort. BMC Musculoskelet Disord, v. 26, p. 112–120, 2025. KANG, H. et al. The association between mobile phone usage duration and neck pain prevalence in university students. Sci Rep, v. 14, p. 2213–2221, 2024. KIM, J. et al. Smartphone-based exercise programs for prevention of text neck. PLOS ONE, v. 20, n. 5, p. e0301452, 2025. LEE, S. et al. Effects of smartphone use on posture and gait: a narrative review. Int J Environ Res Public Health, v. 20, p. 7651–7668, 2023. LI, F. et al. Problematic smartphone use and musculoskeletal pain. Front Public Health, v. 11, p. 1163–1172, 2023. PARK, D. et al. Exercise programs for smartphone-related neck pain. J Physiother, v. 70, n. 1, p. 45–56, 2024. PIRUTA, J. Physiotherapy in Text Neck Syndrome: A scoping review. J Clin Med, v. 14, n. 3, p. 550, 2025. SILVA, A. C. et al. Postural education for prevention of musculoskeletal disorders in young smartphone users. Rev Bras Fisioter, v. 27, n. 3, p. 451–460, 2023. SUH, J. et al. Prevalence and associated factors of text neck syndrome in adolescents. BMC Public Health, v. 25, p. 145–155, 2025. STRINE, T. W.; HOOTMAN, J. M. US national prevalence and correlates of low back and neck pain among adults. Arthritis Rheum, v. 57, n. 4, p. 656-665, 2007. TANG, Q. et al. An investigation of an ergonomics intervention.