

Relação do uso excessivo do Smartphone e queixas musculoesqueléticas entre acadêmicos

Juliana Maria Diniz: Graduanda do 10º período do curso de Fisioterapia – UNIPAM
(e-mail: juliediniz94@gmail.com)

Lays Magalhães Braga: Professora orientadora – UNIPAM
(e-mail: laysbraga@unipam.edu.br)

Resumo: Devido à tecnologia, muitas atividades passaram a ser realizadas por meio de *smartphones*, que são telefones inteligentes capazes de realizar diferentes tarefas. O novo estilo de vida recebeu o nome de “Pescoço de Texto”, acusado de ser capaz de provocar lesões e sintomas prejudiciais em cervical, ombros, braços, punhos e mãos, desencadeando uma série de alterações que afetam qualidade de vida dos usuários. O objetivo do estudo foi investigar a associação do uso do *smartphone* e aparecimento de queixas musculoesqueléticas entre usuários do aparelho, traçar perfil epidemiológico da população e analisar qualidade de vida da população. Trata-se de um estudo observacional, de coorte transversal e em caráter quantitativo, numa amostra composta por 142 acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas, Parecer nº 3.454.439, e a coleta de dados executada em agosto de 2019. A coleta foi realizada por meio de um questionário sociodemográfico elaborado pelas pesquisadoras que continha dados pessoais, dados clínicos e dados relacionados ao hábito do uso de *smartphone*. O Questionário Nórdico Musculoesquelético (QNM) foi empregado para mensurar relatos de sintomas musculoesqueléticos e qualidade de vida, e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi utilizado para mensurar o nível de atividade física. A idade da amostra foi de $21,90 \pm 1,93$ anos, com maioria composta por mulheres (84,9%) e por destros (93,7%). Dos participantes, 40,8% eram irregularmente ativos e 63% utilizavam o aparelho por mais de 4 horas. Nos últimos 12 meses, os segmentos corporais com mais queixas foram punho e mão (74%), seguidos do pescoço, da torácica (58%) e do ombro (38%). Nos últimos 7 dias que precederam a aplicação do questionário, 23,2% disseram ter queixas na região cervical. O uso de mídia eletrônica tem sido citado como um dos principais fatores associados ao estilo de vida sedentária, o tempo gasto com os *smartphones* pode estar significativamente relacionado ao aumento de comportamentos sedentários. Os usuários dependentes chegam a passar horas por dia online, sendo o Brasil o 5º lugar no ranking global de tempo dispendido com o aparelho, indicando que é aconselhável implantar certo horário, selecionando alguns momentos para ficar longe do dispositivo. Diante dos resultados, dores em punho e mão surgem pelo ato duradouro e repetitivo dos tendões da mão ao digitar horas seguidas e pela gama de movimentos do polegar durante o uso; já a postura curvada da cervical pode levar a musculatura a ficar dolorosa. O tempo sentado em salas de aula pode afetar a coluna vertebral. Concluiu-se que as queixas dolorosas mais relatadas foram no punho, mão e pescoço. Ressaltamos a escassez de estudos na área e a importância de novos estudos.

Palavras-chave: Fisioterapia. Queixas osteomusculares. Smartphone.