

De: ABRAFITO (Associação Brasileira de Fisioterapia em Traumatologia-Ortopédica)

Para: Dr. Roberto Mattar Cepeda - Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional
– COFFITO

Porto Alegre, 06 de setembro de 2018.

Atendendo à solicitação do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional – COFFITO, referente ao Ofício nº 349/2018/GAPRE - Solicitação de Parecer ABRAFITO - Relação do uso de tecnologias e desvios posturais, tecemos as seguintes considerações:

Nos dias atuais, o crescente acesso a novas tecnologias (como por exemplo: *smartphones*, *notebooks* e *tablets*) traz diversos benefícios para a população em geral. Alguns profissionais de saúde e pesquisadores relacionam o uso destas com distúrbios musculoesqueléticos e desvios posturais.

Alguns estudos que abordam o uso de tecnologias e suas possíveis consequências à saúde, relacionam o seu uso: a dor, dormência e fadiga muscular, principalmente na região cervical, lombar e nos membros superiores. Além disso, relacionam os desvios posturais, com o tempo de uso diário e o tamanho da tela do aparelho, sinalizando-as como possíveis etiologias para a aparição de tais sintomas.

Dentre os desvios posturais, recentemente a literatura e a mídia trazem como seu maior exemplo o “*text neck*”, em usuários de *smartphones*. Estudos recentes concluem que associações prospectivas foram encontradas entre escrever mensagens de texto em telefones celulares e distúrbios musculoesqueléticos; sendo seus resultados relacionados a efeitos em curto prazo, sobre distúrbios musculoesqueléticos na cervical e nos membros superiores.

Um estudo recente relaciona uma alta prevalência de dor cervical na adolescência com aumento da associação entre os hábitos posturais em casa e a cervicália. Em

contrapartida, outro estudo recente do mesmo grupo de pesquisadores, buscou investigar se existe uma associação entre “*text neck*” e a dor cervical em adultos jovens. Os autores concluem que não há tal associação e as recentes descobertas desafiam a crença de que a postura cervical, durante o envio de mensagens pelo celular, está associada à crescente prevalência de dor cervical.

Assim, analisando a literatura atual sobre a relação do uso de tecnologias e desvios posturais, não é possível afirmar, que estão correlacionados devido à escassez de estudos com qualidade no pico da pirâmide de evidências científicas. Novos estudos com o objetivo de esclarecer a real interação entre as posturas adotadas em curto, médio e longo prazo durante o uso de tais tecnologias e suas consequências para os usuários, são necessários.

Conclui-se:

Existem estudos que apontam possíveis relações entre o uso de tecnologias e desvios posturais, mas estes apresentam metodologias pobres e por vezes não confiáveis, com resultados conflitantes, dificultando uma conclusão sobre o assunto. Portanto, novos estudos com maior confiabilidade e maior tempo de acompanhamento dos indivíduos, devem ser realizados.

Referências:

1. Dennerlein JT. The state of ergonomics for mobile computing technology. *Work*. 2015; 52(2), 269–77. <https://doi.org/10.3233/wor-152159>
2. Kim YG, Ahn CS, Jeon HW, Lee CR. Effects of the use of smartphones on pain and muscle fatigue in the upper extremity. *J Phys Ther Sci*. 2012; 24(12), 1255–8. <https://doi.org/10.1589/jpts.24.1255>
3. Kim YG, Kang MH, Kim JW, Jang JH, Oh JS. Influence of the duration on smartphone usage on flexion angles of the cervical and lumbar spine and on reposition error in the cervical spine. *Physical Therapy Korea*. 2013; 20(1), 10–7. <https://doi.org/10.12674/ptk.2013.20.1.010>
4. Lee SJ, Kang H, Shin G. Head flexion angle while using a smartphone. *Ergonomics*. 2015; 58(2), 220–6. <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.967311>.

5. Gustafsson E, Thomee S, Grimby-Ekman A, Hagberg M. Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: A five-year cohort study. *Applied Ergonomics* 58 (2017) 208e214.
6. Meziat N, Silva GA, Coutinho E, Santos V. Association between home posture habits and neck pain in High School adolescents. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation* (2016) 30(3):1-9.
7. Dasmaceno G, Ferreira A, Nogueira LAC, Meziat N. Text neck and neck pain in 18–21-year-old young adults. *European Spine Journal* 27(Suppl 1) · January 2018.

Respeitosamente,



Rafael Barbosa

Presidente Nacional da ABRAFITO



ABRAFITO
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE FISIOTERAPIA TRAUMATO-ORTOPÉDICA