

# CORRELAÇÃO ENTRE O INCREMENTO DO USO DE CELULAR E TELAS DIGITAIS COM OS DISTÚRBIOS CERVICAIS

---

Yasmin da Silva Farias<sup>1</sup> Silvio Jorge Chaim Melhado<sup>2</sup>

1. Discente do curso de Fisioterapia do Instituto Municipal de Ensino Superior - IMES Catanduva | 17 – 35312200 Avenida Daniel Dalto s/n – (Rodovia Washington Luis - SP 310 - Km 382) | Caixa Postal: 86 | 15.800-970 | CatanduvaSP
  2. Mestre em Ciências da Saúde, Medicina e Ciências Correlatas pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP) em 2003; Docente do Curso de Fisioterapia do Instituto Municipal de Ensino Superior – IMES Catanduva | 17 – 35312200 Avenida Daniel Dalto s/n – (Rodovia Washington Luis – SP 310 – Km 382 | Caixa Postal: 86 | 15.800-970 | Catanduva-SP
- 

**Introdução:** Com o mundo globalizado há um aumento exacerbado na incidência da cervicalgia, decorrente do uso de dispositivos celulares e telas digitais de forma inadequada e por um longo período, implicando de forma negativa na qualidade de vida e nas atividades de vida diária de indivíduos de diversas faixas etárias. Estudos apontam sintomas de dor na região cervical, sensação de peso, tensões musculares e dor de cabeça, entre outros não menos relevantes. **Objetivo:** Determinar as principais causas de cervicalgia, correlacionando-as com o crescente aumento de queixas em usuários de celulares e telas digitais. **Método:** Este estudo efetua uma revisão bibliográfica realizada nas bases eletrônicas de dados LILACS, MEDLINE/PUBMED, SCIELO e GOOGLE ACADÊMICO, no período de julho/2020 a julho/2021, compilando-se 17 artigos nacionais e estrangeiros, a partir dos quais selecionaremos os de maior relevância e pertinência ao tema especificado. **Resultado e discussão:** A correlação entre o incremento do uso de celular e telas digitais com os distúrbios cervicais, durante o manuseio, elevam as probabilidades de desconforto e dor no pescoço em razão de a região ter que suportar o peso da cabeça contra a ação da gravidade, aumentando a pressão sobre os discos cervicais, gerando dor. Verificou-se que o tempo de uso está correlacionado à dor cervical de forma significativa e diretamente proporcional, demonstrando que, quanto maior a utilização desses dispositivos, há tendência de obtenção de obter maior dor. **Conclusão:** Conclui-se nesta pesquisa a relação de dor com a má postura e que o uso de dispositivos celulares e telas digitais é uma condição determinante para a implicação da cervicalgia. O tempo de uso do celular somada à postura inadequada são princípios que propiciam a manifestação de dores cervicais, contribuindo para a cronicidade da cervicalgia. Ressalte-se que quanto maior for o tempo de utilização, maior será a prevalência de dores musculoesqueléticas.

**Palavras-chave:** Cervicalgia, pescoço, celular, *smartphone*, *text neck*.