

PREVALÊNCIA DE CERVICALGIA EM USUÁRIOS DE SMARTPHONES

PREVALENCE OF CERVICALGIA AMONG SMARTPHONE USERS

Jonas Fortes de Carvalho¹, Rafaela Oliveira da Encarnação¹, Erika Flauzino da Silva Vasconcelos^{2*}

¹Discente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

²Doutora, Docente do curso de Fisioterapia - Centro Universitário UNIFUNVIC, Pindamonhangaba, SP

* Correspondência: prof.erikasilva.pinda@unifunvic.edu.br

RECEBIMENTO: 28/08/2025 - ACEITE: 06/10/2025

Resumo

A cervicalgia configura-se como um importante problema musculoesquelético, com impacto significativo na funcionalidade e na qualidade de vida, especialmente diante do aumento do uso de smartphones. Estima-se que grande parte da população adulta apresente dor cervical em algum momento da vida, sendo sua prevalência potencializada por hábitos cotidianos relacionados ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos. O presente estudo teve por objetivo identificar a prevalência de cervicalgia em usuários de smartphones. Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, realizado por meio da aplicação de um questionário on-line autoaplicável, disponibilizado via Google Forms. A amostra foi composta por 95 indivíduos maiores de 18 anos, usuários de smartphones, recrutados por meio de redes sociais. Foram coletados dados sociodemográficos, informações sobre presença e características da dor cervical, hábitos relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos e medidas preventivas adotadas. Os resultados demonstraram elevada prevalência de dor cervical, associada principalmente ao uso prolongado de smartphones, à percepção de influência postural e ao estresse. Apesar disso, observou-se baixa procura por atendimento médico ou fisioterapêutico, com predominância da automedicação. Conclui-se que a cervicalgia é frequente entre usuários de smartphones, reforçando a necessidade de estratégias educativas, ações preventivas e incentivo ao tratamento precoce para redução dos impactos funcionais e melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Cervicalgia. Smartphone. Prevalência.

Abstract:

Cervicalgia constitutes an important musculoskeletal problem, with a significant impact on functionality and quality of life, especially in the context of the increased use of smartphones. It is estimated that a large proportion of the adult population experiences neck pain at some point in life, with its prevalence being intensified by daily habits related to the prolonged use of electronic devices. The present study aimed to identify the prevalence of cervicalgia among smartphone users. This is a cross-sectional study with a quantitative approach, conducted through the application of a self-administered online questionnaire made available via Google Forms. The sample consisted of 95 individuals aged 18 years or older who were smartphone users, recruited through social media platforms. Sociodemographic data, information regarding the presence and characteristics of neck pain, habits related to the use of electronic devices, and preventive measures adopted were collected. The results demonstrated a high prevalence of neck pain, mainly associated with prolonged smartphone use, perceived postural influence, and stress. Despite this, a low rate of seeking medical or physiotherapeutic care was observed, with self-medication being predominant. It is concluded that cervicalgia is frequent among smartphone users, reinforcing the need for educational strategies, preventive actions, and encouragement of early treatment in order to reduce functional impacts and improve quality of life.

Keywords: Cervicalgia. Smartphone. Prevalence.

Introdução

Queixas relacionadas à coluna cervical vêm aumentando consideravelmente nos últimos anos. Estima-se que aproximadamente 50% dos indivíduos adultos experimentarão dor cervical em algum momento da vida, sendo que 75% destes terão recorrência da dor nos cinco anos seguintes. Essa disfunção vem sendo considerada um dos mais onerosos problemas musculoesqueléticos, com enorme impacto sobre a saúde e qualidade de vida dos indivíduos e da sociedade como um todo.¹

A cervicalgia é uma síndrome que tem como característica dor e limitação na amplitude de movimento da região cervical, que causa desde pequenos desconfortos até dores intensas.² Ela pode ser relacionada com diversos fatores e, embora não tenha sido comprovado que a dor vem de alteração da função cervical e alteração da sua morfologia, sabe-se que a dor traz impactos na vida do indivíduo devido a dor e desconforto, diminuição de amplitude de movimento e eficiência ao realizar tarefas diárias.³

As condições de cervicalgia se desenvolvem de forma gradual ou tem aparecimento pós-traumático. Os episódios recorrentes são comuns e os sintomas clínicos associados com a dor cervical incluem dor e rigidez do pescoço, dor de cabeça, tonturas e dor que se propaga aos ombros e as extremidades superiores. A dor cervical pós-traumática se associa com uma variedade mais ampla de sintomas que incluem sintomas temporomandibulares, distúrbios visuais e auditivos, distúrbios do sono, da cognição e da emoção. Comorbidades como ansiedade, depressão e lumbago podem indicar condições mais preocupantes.⁴

A coluna cervical apresenta várias funções, dentre elas o suporte do peso da cabeça, a sustentação da cabeça ereta, movimentação complexa e ordenada, proteção do sistema nervoso e estabilidade. E essas funções podem ser acometidas pelas disfunções da região cervical. As causas também são as mais diversas, que incluem fatores como lesões traumáticas, tempo prolongado em determinadas posturas, estresse, entre outros.¹ Dessa forma, o presente estudo tem por objetivo identificar a prevalência de cervicalgia em usuários de *Smartphones*.

Método

Trata-se de um estudo transversal de dados quantitativos. O estudo foi composto por uma amostra de conveniência, utilizando o recurso bola de neve (técnica de amostragem não probabilística onde os indivíduos convidam novos participantes de sua rede de amigos e conhecidos), para avaliar a prevalência de cervicalgia em usuários de *Smartphones*. Os participantes foram convidados a participar da pesquisa pelos pesquisadores utilizando redes sociais (Facebook, Instagram e WhatsApp) para preencher um questionário auto-aplicado online via google formulários.

As variáveis pesquisadas foram dados sociodemográficos (idade, estado civil, escolaridade, etnia, renda e religião), perguntas relacionadas a cervicalgia e a dores apresentadas nessa região além de perguntar sobre alguns hábitos do cotidiano.

Foram incluídos os participantes maiores de 18 anos com acesso a internet. Foram excluídos participantes menores de idade ou que tivessem alguma dificuldade para compreender o questionário. Os resultados encontrados foram apresentados em forma de tabelas e gráficos.

Resultados

O link do questionário permaneceu on-line por 75 dias, de 13 de maio de 2025 à 26 de julho de 2025. Nesse período, um total de 95 indivíduos com mais de 18 anos responderam ao questionário. Desses 95 participantes a maioria tinha de 18 a 25 anos, correspondendo a 50 participantes (53,8%); seguido de 32 (34,4%) com 25 a 35 anos, apenas 4 (4,3%) na faixa de 35 a 45 anos, 7 (7,5%) participantes com 45 a 60 anos e nenhum participante com idade acima de 60 ano, como pode ser observado na figura 1.

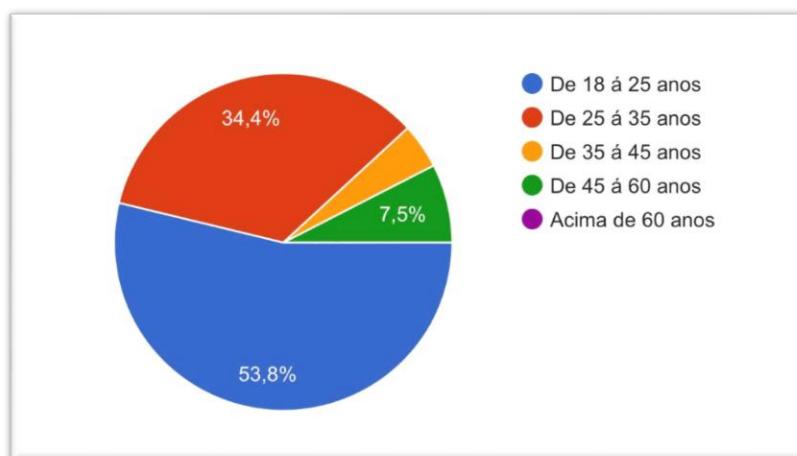


Figura 1: Idade dos participantes do estudo por faixa etária. (N=95)

Com relação ao gênero, 58 participantes eram do sexo feminino (61,1%) e 37 do sexo masculino (38,9%). A maioria dos participantes era solteira (80,9%), 18,1% era casada e 1,1% em união estável.

Quanto ao nível de escolaridade, a maioria dos participantes diz terem concluído o ensino superior (61,1%), ensino médio (28,4%), especialização (10,5%), ensino fundamental e não estudou fica com (0%), conforme o gráfico a seguir (figura 2).

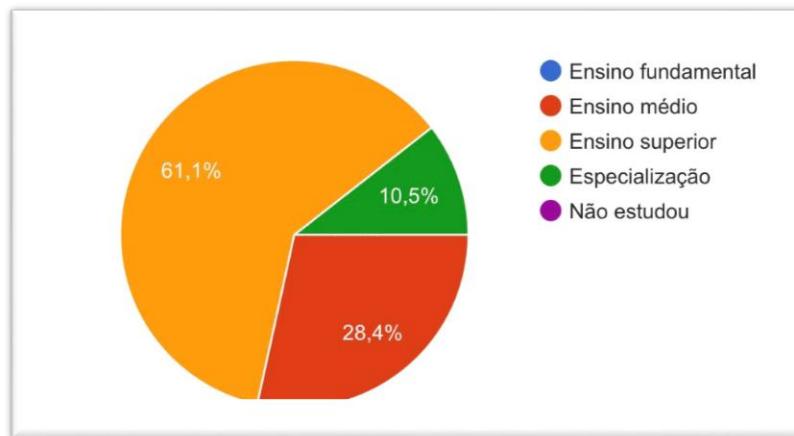


Figura 2: Nível de escolaridade dos participantes do estudo (N=95)

Com relação a raça/etnia, observa-se que 76,8% dos entrevistados se reconhecem como brancos, 16,8% pardos, 4,2% pretos e 2,1% se consideram amarelos.

Quanto a renda familiar dos participantes, observa-se que a maior parte dos entrevistados tendem a ter 3 ou mais salários-mínimos (48,9%), em seguida 2 salários-mínimos (28,7%), com um salário-mínimo correspondendo a 22,3% como mostra o gráfico a seguir (figura 3).

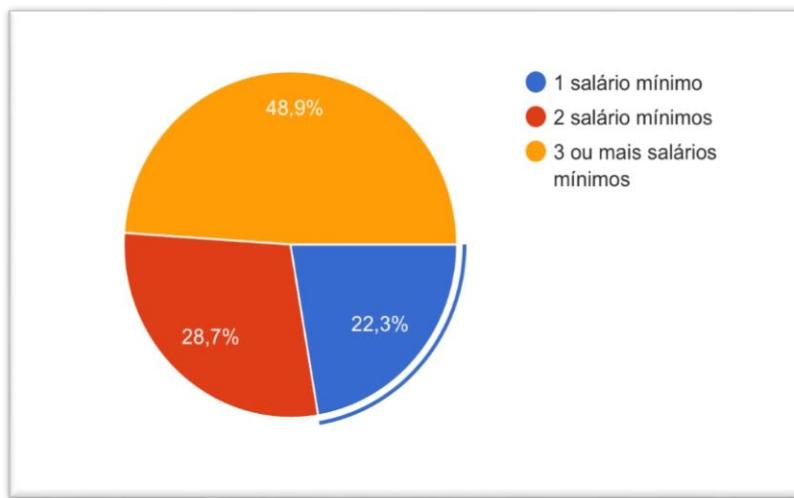


Figura 2: Renda familiar dos participantes do estudo. (N=95)

Quanto a dor na nuca dos entrevistados percebe-se que 62,1% apresenta dor às vezes, 28,4% dizem apresentar dor e apenas 9,5% não apresentam dor, como mostra o gráfico a seguir (figura 4).

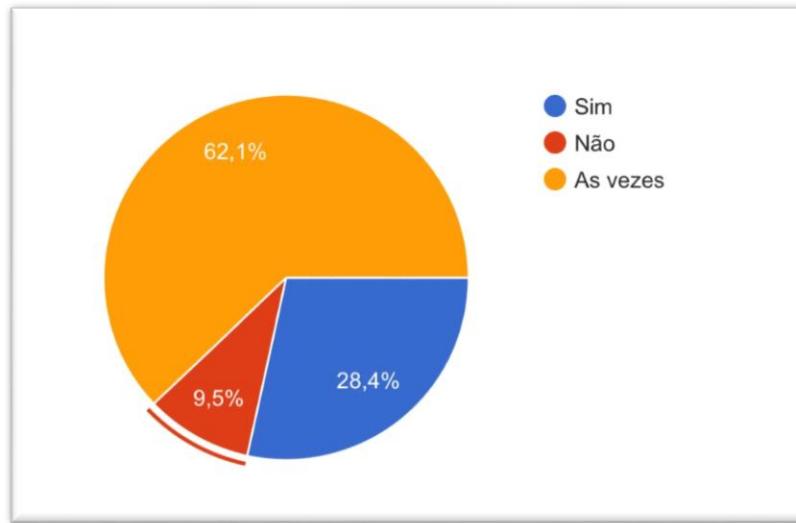


Figura 3: Presença ou não de dor nos pacientes do estudo (N= 95)

Na figura 5 pode-se observar que 31,8% dos participantes apresentam dor a mais de 3 anos, 27,1% apresentam dor por 6 meses a 1 ano, 22,4% apresentam dor a menos de 6 meses e 18,8% apresentam dor de 1 a 3 anos.

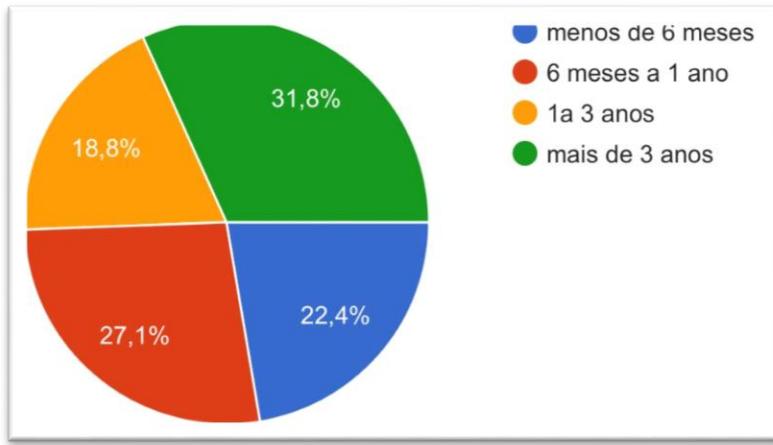


Figura 4: Há quanto tempo há presença de dor nos participantes (N=95)

Com relação aos principais sintomas 54(61,4%) relataram dor na região da nuca, 24 (27,3%) relataram dor irradiada que desce para o ombro e braços, 42(47,7%) relataram dor de cabeça, 12(13,6%) relataram formigamento ou dormência nos braços, 1 (1,1%) relatou dor que desce para escapula e um (1,1%) não relatou dor.

Sobre as atividades diárias que são prejudicadas pela dor na nuca 42(48,3%) responderam que prejudica seu trabalho, 17 (19,5%) atividades domésticas, 22 (25,3%) a praticar exercícios físicos, 42 (48,3%) sono, 22 (25,3%) lazer, e 1(1,1%) colocou em outros que o descanso e os estudos são prejudicados e 1 (1,1%) relatou não prejudicar nenhuma atividade.

Quanto ao tempo de utilização do celular/smartphone ou computador pelos participantes, observa-se que a maior parte dos entrevistados fica mais de 4 horas 58 (58,5%), em seguida de 2 a 4 horas 30 (31,9%), 1 a 2 horas 8 (8,5%) e apenas 1 (1,1%) utiliza de 30 minutos a 1 hora, como mostra o gráfico a seguir (figura 6)



Figura 5: Tempo que os participantes utilizam seus celulares ou computador (N= 95)

Com relação a dor após utilizar o celular ou computador 53 (57,6%) apresentam dor as vezes, 24 (26,1%) apresentam dor e 15 (16,3%) não apresentam dor.

Quanto à postura influenciar na dor dos participantes, observa-se que a maior parte dos entrevistados (84,9%) acredita que sim, 12,9% acredita que talvez e apenas 2,2% acreditam que não influencia sua dor, como mostra o gráfico a seguir (figura 7).

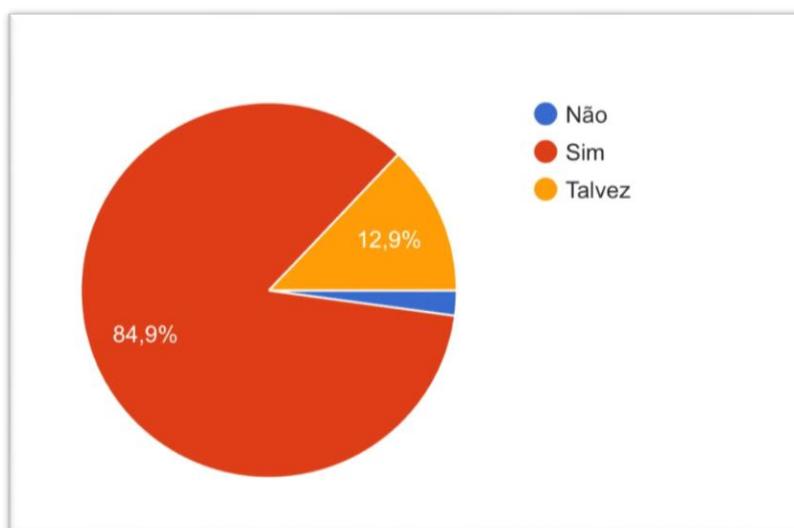


Figura 6: Relato sobre influência da postura na dor dos participantes (N= 95)

Quanto a procura por atendimento médico em decorrência da dor 80 (87%) responderam que não procuraram e 12 (13%) responderam que sim.

Em relação a procura por fisioterapia, observa-se também que a maior parte dos entrevistados 78 (85,7%) não procurou e que apenas 13 (14,3%) responderam que sim.

Sobre o uso de medicamento para dor foi observado que 55 (59,8%) dos entrevistados responderam que não utilizaram remédio para dor, 33 (35,9%) se automedicaram e 4 (4,3%) se medicaram com indicação médica, como mostra o gráfico a seguir (figura 8).

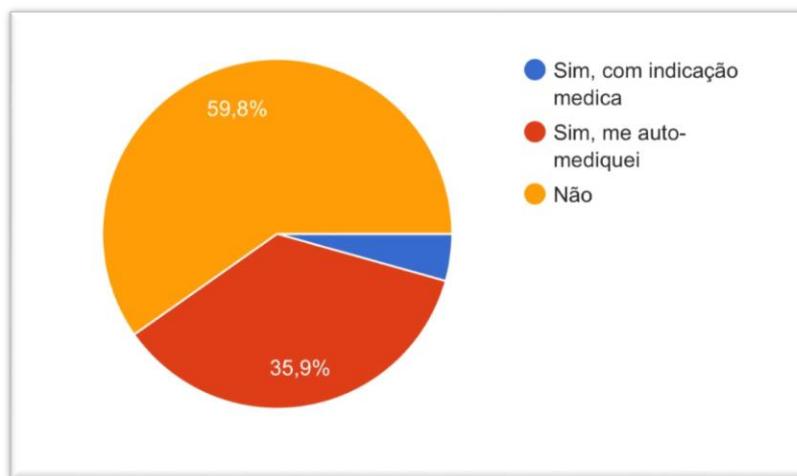


Figura 8: Uso de medicação para a dor dos participantes (N=95)

Observa-se que a grande maioria dos entrevistados trabalham fora de casa 55(57,9%), 22(23,2%) trabalham em casa e 18 (18,9%) não trabalham.

Quanto à percepção de estresse, devido ao trabalho, estudos e/ou serviços domésticos, nas últimas quatro semanas, 34 (35,8%) dos participantes apresentaram na maioria das vezes, 32 (33,7%) apresenta sempre, 18 (18,9%) apresentou algumas vezes, 7 (7,4%) não apresentou e 4 (4,2%) quase nunca, como mostra o gráfico a seguir (figura 9).

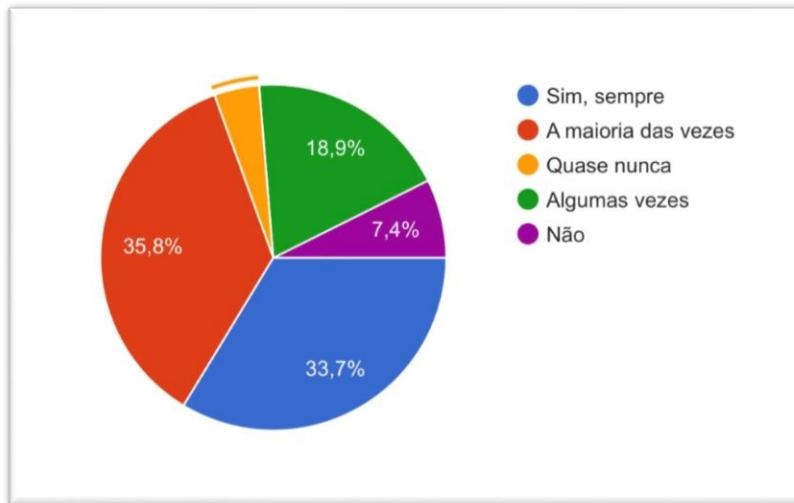


Figura 7: estresse dos participantes devido ao trabalho, estudo e/ou serviços domésticos nas últimas 4 semanas (N=95)

Quanto às medidas de prevenção adotadas pelos participantes para evitar dor, 49 (57,6%) praticam atividade física, 45 (52,9%) fazem alongamento e fortalecimento, 3 (3,5%) fazem uso de suporte ergonômico no trabalho, 2 (2,4%) não adotam nenhuma medida e 11 (12.94%) responderam no campo outros que não adotam nenhuma medida.

Quanto ao impacto da dor na qualidade de vida dos participantes, observa-se que a maior parte dos entrevistados 45 (48,9%) teve baixo impacto, 39 (42,4%) teve impacto moderado, 5 (5,4%) não sabe ou não tem certeza e apenas 3 (3,3%) tiveram alto impacto como mostra o gráfico a seguir (figura 10).

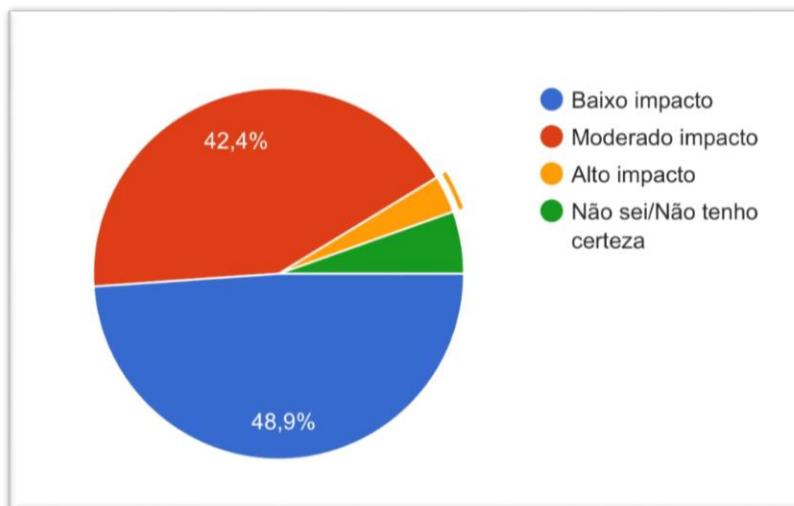


Figura 8: Impacto da dor na qualidade de vida dos participantes (N= 95)

Discussão

De acordo com os relatos dos participantes, há alta prevalência de dor cervical na amostra pesquisada, com destaque para indivíduos que utilizam dispositivos eletrônicos por mais de quatro horas diárias e mantêm posturas inadequadas durante o uso. Este resultado corrobora com estudos anteriores que apontam a relação entre tempo de exposição a dispositivos móveis, postura cervical anteriorizada e sobrecarga musculoesquelética, fatores que contribuem para a manutenção e agravamento do quadro doloroso. De acordo com esses estudos, a manutenção de uma mesma postura por tempos prolongados podem piorar quadros dolorosos na cervical.^{1,3}

Observou-se maior prevalência de sintomas no sexo feminino, resultado compatível com a literatura, que sugere influência de fatores hormonais, diferenças anatômicas e menor força muscular cervical como potenciais explicações para essa discrepância.^{1,8} A faixa etária predominante de 18 a 25 anos também chama atenção, haja visto que outros estudos associam o início precoce do uso intensivo de smartphones a um risco cumulativo de sobrecarga musculoesquelética ao longo dos anos.^{3,6}

Apesar de 84,9% dos participantes reconhecerem a influência da postura na intensificação ou no surgimento da dor cervical, observou-se baixa procura por atendimento médico ou fisioterapêutico, com predominância da automedicação como principal estratégia de alívio dos sintomas. Esse achado revela uma discrepância entre o conhecimento percebido sobre os fatores associados à dor e a adoção de condutas adequadas para seu manejo. Tal comportamento, já descrito em outros levantamentos populacionais, pode favorecer a persistência do quadro doloroso, contribuindo para a cronificação da cervicalgia, para a recorrência dos episódios e para o agravamento de disfunções musculoesqueléticas, além de retardar o diagnóstico e a implementação de intervenções terapêuticas eficazes.^{2,4,6}

No que se refere às atividades afetadas, observou-se que o impacto sobre o desempenho laboral, a qualidade do sono e a participação em atividades de lazer foi substancial, mesmo nos casos em que a dor foi classificada como de intensidade baixa a moderada. Essa aparente discrepância indica que, embora o desconforto possa não ser percebido pelo indivíduo como incapacitante ou limitante, ele exerce uma influência direta sobre a funcionalidade cotidiana e a produtividade, comprometendo a execução de tarefas diárias e a qualidade de vida. Tais achados reforçam a importância de avaliar não apenas a intensidade da dor, mas também suas repercussões práticas sobre as atividades rotineiras, evidenciando que efeitos sutis da dor crônica podem ter consequências significativas no bem-estar físico e emocional do indivíduo.^{1,5}

Medidas preventivas, como a prática regular de atividade física, alongamentos específicos e adequações ergonômicas, foram mencionadas por alguns participantes, embora de maneira limitada e pouco consistente. A literatura evidencia que programas estruturados de educação postural, aliados a exercícios direcionados ao fortalecimento da musculatura cervical e escapular, apresentam eficácia na redução da incidência e da recorrência da cervicalgia. Essa abordagem

preventiva se mostra especialmente relevante em populações jovens, que permanecem por longos períodos em postura estática durante o uso de dispositivos eletrônicos, destacando a importância de estratégias integradas para promoção da saúde musculoesquelética e prevenção de dores crônicas. Apesar de ser amplamente divulgado que técnicas fisioterapêuticas variadas podem tratar a cervicalgia, a maioria dos participantes relatou não recorrer a fisioterapia.⁵⁻⁷

É importante ressaltar que o estudo apresenta algumas limitações. Ao utilizar essa estratégia de amostragem, a tendência é que haja menor variação, que pode não representar a população como um todo e sim um público específico. Isso pode ser observado nos dados sóciodemográficos, em especial dados de estado civil, renda, escolaridade e raça. Apesar disso, o estudo mostra-se relevante para que novos estudos sejam realizados com amostras maiores e com maior variação para que seja de fato representativa da população como um todo, além de alertar sobre fatores que podem estar associados a cervicalgia e possíveis tratamentos.

Concluindo, os resultados do presente estudo reforçam a necessidade de estratégias de intervenção baseadas em ergonomia, educação em saúde e incentivo à busca de tratamento fisioterapêutico precoce, com vistas à prevenção e manejo eficaz da cervicalgia.

Conclusão

A prevalência de dor cervical entre usuários de *smartphones* mostrou-se elevada, e possivelmente associada ao uso prolongado e à manutenção de posturas inadequadas durante o uso do aparelho. A busca por atendimento especializado é baixa, predominando a automedicação. Embora parte dos participantes adote medidas preventivas, como alongamentos e atividade física, ainda há carência de ações efetivas. O impacto, mesmo classificado como baixo ou moderado, afeta atividades essenciais, reforçando a importância de estratégias educativas, ajustes ergonômicos e incentivo ao tratamento precoce.

Referências

1. Soares J, Weber P, Trevisan M, Trevisan C, Rossi A. Correlação entre postura da cabeça, intensidade da dor e índice de incapacidade cervical em mulheres com queixa de dor cervical. *Fisioter Pesq*. 2012;19(1):68–72. doi:10.1590/S1809-29502012000100013.
2. Ritzel C, Rodrigues M. Processos de avaliação e intervenção em fisioterapia — terapia de liberação posicional e pompage na dor e qualidade de vida de pacientes com cervicalgia: revisão da literatura. Atena. 2020;2(1):138–46. doi:10.22533/at.ed.90020271017.
3. Candotti C, Vieira A, Schmit E, Raupp E, Aimi M. Correlação entre morfologia cervical, dor, funcionalidade e ADM em indivíduos com cervicalgia. *Coluna/Columna*. 2019;18(2):101–5. doi:10.1590/S1808-185120191802188667.

4. Pires EBC, Ferreira MHS, Boscato KL. A eficácia no uso de técnicas da quiropraxia para tratamento de cervicalgia em adultos — uma revisão de literatura. Ciênc Saúde. 2023;27(123):1–10. doi:10.5281/zenodo.8050928.
5. Silva DAM, Soares FBM, Oliveira PM, Silva ACM, Sales AO, Porto REA, Galera SRGP. Tratamento da cervicalgia mecânica por meio das técnicas de tração e pompage: relato de caso. RCS On-line. 2017;2(3):8–12.
6. Borges M, Borges C, Silva A, Castellano L, Cardos F. Avaliação da qualidade de vida e do tratamento fisioterapêutico em pacientes com cervicalgia crônica. Fisioter Mov. 2013;26(4):873–81. doi:10.1590/S0103-51502013000400016.
7. Associação Brasileira de Medicina Física e Reabilitação; Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia. Cervicalgia: Reabilitação [Internet]. AMB; 2012. Available from: https://amb.org.br/files/_BibliotecaAntiga/cervicalgia_reabilitacao.pdf
8. Batista J, Jess M. Qualidade de vida e prevalência de dor cervical em pessoas que utilizam o computador como instrumento de trabalho durante a pandemia do COVID-19. Rev Eletr Acervo Saude (REAS/EJCH). 2021;Supl(39):e2021. doi:10.25248/reas.e2021.