

ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NO TRATAMENTO DE TENSÃO MUSCULAR CAUSADA PELO USO DE TELAS

THE ROLE OF THE PHYSIOTHERAPIST IN THE TREATMENT OF MUSCLE TENSION CAUSED BY THE USE OF SCREENS

EL PAPEL DEL FISIOTERAPEUTA EN EL TRATAMIENTO DE LA TENSIÓN MUSCULAR CAUSADA POR EL USO DE PANTALLAS

Carla Bastos de Araújo¹
Ciriley Araújo das Neves²
Dayane Cardoso Silva³
Divanir Rodrigues Pereira da Silva⁴
Karolynne Dias da Silva⁵
Luciola Assis Pereira⁶

RESUMO: Este estudo teve como objetivo descrever a atuação do fisioterapeuta no tratamento da tensão muscular causada pelo uso excessivo de telas, problema cada vez mais presente na sociedade contemporânea em virtude do uso prolongado de smartphones, computadores e outros dispositivos eletrônicos. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, de caráter descritivo-exploratório, realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) entre fevereiro e agosto de 2025. Foram incluídos artigos publicados em português, com acesso gratuito e integral, no período de 2018 a 2025. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, oito estudos compuseram a amostra final. Os resultados evidenciaram que o uso contínuo de dispositivos móveis favorece posturas inadequadas, sobretudo a inclinação anterior da cabeça, que provoca sobrecarga e tensão crônica em músculos do pescoço e ombros, levando a desconforto, dor e limitações funcionais. A análise apontou que a fisioterapia exerce papel central na prevenção e no tratamento dessas alterações, por meio de orientações ergonômicas, alongamentos, liberação miofascial, crioterapia e educação em saúde. Conclui-se que a integração de medidas preventivas e terapêuticas, aliada à conscientização da população sobre hábitos posturais, é essencial para minimizar os impactos musculoesqueléticos do uso excessivo de telas e promover qualidade de vida em um cenário cada vez mais digital.

4525

Palavras-chave: Fisioterapia. Tratamento. Tensão Muscular. Telas.

¹Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aimed to describe the role of physical therapists in treating muscle tension caused by excessive screen time, a problem increasingly prevalent in contemporary society due to the prolonged use of smartphones, computers, and other electronic devices. This is an integrative, descriptive-exploratory literature review conducted in the Virtual Health Library (VHL) between February and August 2025. Articles published in Portuguese, with free and full access, between 2018 and 2025 were included. After applying the eligibility criteria, eight studies comprised the final sample. The results showed that continuous use of mobile devices promotes poor posture, particularly forward head tilt, which causes overload and chronic tension in the neck and shoulder muscles, leading to discomfort, pain, and functional limitations. The analysis indicated that physical therapy plays a central role in the prevention and treatment of these changes, through ergonomic guidance, stretching, myofascial release, cryotherapy, and health education. It is concluded that the integration of preventive and therapeutic measures, combined with public awareness of postural habits, is essential to minimize the musculoskeletal impacts of excessive screen use and promote quality of life in an increasingly digital scenario.

Keywords: Physiotherapy. Treatment. Muscle Tension. Screens.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo describir el papel de los fisioterapeutas en el tratamiento de la tensión muscular causada por el tiempo excesivo frente a pantallas, un problema cada vez más frecuente en la sociedad contemporánea debido al uso prolongado de teléfonos inteligentes, computadoras y otros dispositivos electrónicos. Se trata de una revisión bibliográfica integrativa, descriptiva y exploratoria, realizada en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) entre febrero y agosto de 2025. Se incluyeron artículos publicados en portugués, con acceso gratuito y completo, entre 2018 y 2025. Tras aplicar los criterios de elegibilidad, ocho estudios comprendieron la muestra final. Los resultados mostraron que el uso continuo de dispositivos móviles promueve una mala postura, en particular la inclinación de la cabeza hacia adelante, lo que causa sobrecarga y tensión crónica en los músculos del cuello y los hombros, lo que provoca malestar, dolor y limitaciones funcionales. El análisis indicó que la fisioterapia desempeña un papel central en la prevención y el tratamiento de estos cambios, mediante orientación ergonómica, estiramientos, liberación miofascial, crioterapia y educación para la salud. Se concluye que la integración de medidas preventivas y terapéuticas, combinadas con la concienciación pública sobre los hábitos posturales, es esencial para minimizar los impactos musculoesqueléticos del uso excesivo de pantallas y promover la calidad de vida en un escenario cada vez más digital.

4526

Palabras clave: Fisioterapia. Tratamiento. Tensión muscular. Pruebas.

INTRODUÇÃO

Em meados do século XXI, os aparelhos celulares tornaram-se uma extensão virtual da sociedade, sendo necessário em todos os aspectos da vida no dia a dia. Os smartphones por serem compactos e multifuncionais revolucionaram a comunicação entre as pessoas, seja no trabalho ou por entretenimento. Porém, com a disseminação exponencial e simultânea do uso desses dispositivos, surgem também as preocupações sobre os possíveis impactos negativos na saúde física e mental das pessoas.

Entre os assuntos mais discutidos, está o tema da presente pesquisa, que é o impacto do uso prolongado dos dispositivos contribuindo com a na tensão muscular, partindo dos estudos de como os fisioterapeutas podem atuar de maneira significativa para sanar esse impacto. O frequente uso de aparelhos portáteis faz com que os usuários venham a adotar posturas inadequadas durante seu manuseio, obtendo como consequência uma sobrecarga muscular recorrente. Esta tensão muscular, dependendo da seriedade, pode manifestar-se de diferentes formas, desde o desconforto leve a dores intensas causando limitações funcionais.

Contudo, este estudo tem como desígnio investigar o impacto causado pelo uso prolongado destes dispositivos portáteis na tensão muscular, e como o profissional de fisioterapia poderia atuar de forma significativa no diagnóstico e tratamento destas lesões. A pesquisa visa obter informações dos autores e abordar sobre essa lacuna, abrangendo uma análise dos principais pontos de tensão em usuários do cotidiano investigando os potenciais efeitos adversos do mau uso desses dispositivos na saúde muscular.

Essa pesquisa surgiu da necessidade de compreender o papel do fisioterapeuta no tratamento da tensão muscular causada pelo uso excessivo de telas, um problema que afeta pessoas de diversas faixas etárias, muitas vezes devido às longas horas dedicadas ao lazer, estudo ou ao trabalho. Acredita-se que a adoção de condutas mais eficazes possa aprimorar o tratamento dessa condição, esclarecendo suas causas para os pacientes e servindo como fonte de pesquisa e conhecimento para a sociedade.

4527

Dessa forma, esta pesquisa contribuirá tanto para o avanço do conhecimento científico quanto para a formação acadêmica, aprofundando a compreensão dos efeitos do uso prolongado de smartphones, computadores e outras telas na tensão muscular. Além disso, terá implicações práticas relevantes para a saúde física e mental, promovendo o bem-estar de milhões de usuários. Diante dessa realidade, o objetivo da pesquisa foi descrever a atuação do fisioterapeuta no tratamento de tensão muscular causada pelo uso excessivo de telas.

MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, delineada por meio de um método descritivo-exploratório, com o objetivo de identificar, reunir e sintetizar evidências disponíveis acerca da contribuição da fisioterapia nesse contexto. Essa abordagem metodológica permite integrar resultados de pesquisas com diferentes desenhos, contextos e

níveis de evidência, favorecendo uma compreensão ampliada do fenômeno investigado (SOUZA et al., 2017).

A etapa descritiva fundamenta-se na sistematização das informações obtidas nos estudos selecionados, possibilitando a caracterização do estado atual da produção científica sobre a temática. Já a dimensão exploratória ancora-se no emprego de métodos qualitativos de análise, buscando captar o maior número possível de dados relevantes, de modo a enriquecer o referencial teórico e oferecer subsídios para futuras investigações.

A pergunta norteadora que orientou o percurso metodológico foi: “*Como o fisioterapeuta atua no tratamento da tensão muscular causada pelo uso excessivo das telas?*” A formulação dessa questão viabilizou a definição dos critérios de busca e seleção, bem como a análise crítica da literatura disponível.

Foram considerados elegíveis para esta revisão os estudos que atendessem aos seguintes critérios: abordar explicitamente a temática proposta; estar redigidos em língua portuguesa; apresentar acesso gratuito e disponibilidade integral para download; terem sido publicados no período de 2018 a 2025, contemplando a produção científica dos últimos dez anos.

Foram excluídos, por sua vez, os artigos que: não se relacionassem diretamente com o objetivo da pesquisa; estivessem redigidos em outros idiomas; apresentassem duplicidade; estivessem incompletos ou fora do recorte temporal; exigissem pagamento para acesso. 4528

A coleta dos dados foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), no período de fevereiro a agosto de 2025. Como estratégia de busca, foram utilizadas as palavras-chave: “*fisioterapia*”, “*tratamento*”, “*tensão muscular*” e “*telas*”. O cruzamento dos termos ocorreu mediante a aplicação do operador booleano AND, a fim de refinar os resultados e garantir maior precisão na recuperação das publicações pertinentes.

Essa revisão integrativa possibilitou não apenas a identificação das evidências disponíveis, mas também a construção de um embasamento teórico abrangente e atualizado, oferecendo subsídios relevantes para a compreensão da temática e para o avanço do conhecimento científico na área proposta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No levantamento inicial, foram identificados 143 estudos potencialmente relacionados à temática investigada. Em uma primeira etapa, aplicou-se o filtro de texto completo disponível, o que resultou na exclusão de 36 estudos que não atendiam a esse critério. Em seguida, procedeu-

se à aplicação do filtro de idioma, considerando apenas publicações em língua portuguesa, o que levou à exclusão de 79 artigos.

Posteriormente, verificou-se a existência de duplicidades, culminando na exclusão de 8 estudos, por fim, 12 estudos foram excluídos por não responderem ao objetivo e a pergunta norteadora.

Após a aplicação sucessiva dos critérios de elegibilidade e exclusão, 8 artigos permaneceram para análise detalhada e constituíram a base empírica da presente revisão.

O uso de telas na sociedade moderna

Atualmente, o uso excessivo de telas tem impactado negativamente a saúde da sociedade como um todo. Esse fenômeno pode ser justificado por diversos fatores, como a necessidade de trabalho, estudo e lazer. Em 2015, o número de usuários que acessaram a internet por meio de computadores ou dispositivos móveis foi estimado em 3,1 bilhões de pessoas em todo o mundo, correspondendo a 40% da população global. No Brasil, o total de usuários alcançou 107 milhões de indivíduos, o que representava 53% da população nacional, colocando o país na quinta posição entre os que mais acessam a rede, atrás apenas da China, Estados Unidos, Índia e Japão (ONU, 2016).

4529

O uso contínuo desses dispositivos leva à adoção de posturas inadequadas, resultando em sobrecarga muscular crônica, tensão e outros impactos negativos à saúde. Embora existam evidências de que o uso excessivo de telas seja prejudicial para todas as faixas etárias, muitas atividades cotidianas exigem sua utilização. Na infância, por exemplo, dispositivos eletrônicos tornaram-se parte do entretenimento, oferecendo jogos envolventes e atividades interativas. No entanto, conforme recomenda a Organização das Nações Unidas (ONU), o tempo dedicado a essas atividades não deve ultrapassar uma hora por dia (ONU, 2025).

As principais orientações sobre o uso excessivo de telas são voltadas para crianças e adolescentes, pois, muitas vezes, esse público substitui atividades físicas e interações no mundo real pelo tempo diante das telas. A ONU (2025) enfatiza a importância de incentivar alternativas que estimulem a interação social e o desenvolvimento físico, sem que isso se restrinja apenas à prática de exercícios.

Desde 2010, observa-se uma mudança na forma como as crianças brincam, com os dispositivos eletrônicos assumindo um papel central cada vez mais cedo. Diante dessa realidade, é fundamental estabelecer um controle mais efetivo sobre o uso dessas tecnologias. Segundo

Straker et al., (2018), o objetivo é orientar e desenvolver práticas que promovam o uso saudável da tecnologia digital, protegendo e favorecendo o bem-estar, a saúde e o desenvolvimento físico e mental de crianças e adolescentes.

Relação entre o uso de telas e tensão muscular

Entre as principais preocupações relacionadas ao uso excessivo de telas, além do tempo prolongado de exposição, destaca-se a redução das atividades físicas e o aumento do período em que os usuários permanecem sentados em posturas inadequadas. Segundo Camargo, Guedes e Sá (2022), quanto maior o tempo de uso do smartphone, maior a probabilidade de lesões, especialmente quando associado a uma postura inadequada, como manter o pescoço inclinado para frente e para baixo, o que eleva o risco de distúrbios musculoesqueléticos e osteoarticulares.

Muitos pacientes relatam dores musculoesqueléticas associadas ao uso prolongado de smartphones e computadores, especialmente quando adotam posturas ergonômicas inadequadas e não realizam pausas regulares. Nunes et al., (2024) destacam que, para minimizar os impactos negativos na saúde musculoesquelética, é essencial promover a conscientização e a educação sobre os riscos do uso excessivo e incorreto dos dispositivos móveis.

4530

Principais regiões musculares afetadas

Conforme mencionado anteriormente, entre as regiões mais afetadas pelo uso excessivo de dispositivos eletrônicos estão os músculos do pescoço. Isso ocorre devido à diminuição da relação comprimento-tensão, uma adaptação corporal à alteração postural. O aumento da tensão muscular é uma forma de o corpo sinalizar essa mudança. Esses problemas surgem, principalmente, pela inclinação excessiva da cabeça para frente, postura comum ao segurar dispositivos móveis ou ao permanecer sentado por longos períodos com o smartphone em mãos (CEDIN et al., 2019).

Os impactos afetam a funcionalidade corporal como um todo, mas são particularmente evidentes em músculos-chave do pescoço, como o esternocleidomastóideo, trapézio, escalenos, supra-hióideos e infra-hióideos. De acordo com Karling, Hajjar e Souza (2021), muitas pessoas tendem a projetar a cabeça para frente ao utilizar dispositivos eletrônicos, o que pode levar ao desenvolvimento da condição conhecida como "pescoço de texto" ou "pescoço de celular". Esse hábito postural, mantido por longos períodos, gera uma sobrecarga de tensão muscular e o surgimento de pontos dolorosos na região cervical.

No entanto, seguir orientações adequadas pode minimizar esses impactos. A adoção de práticas recomendadas por fisioterapeutas contribui para reduzir a tensão muscular, prevenir lesões por esforço repetitivo e, sobretudo, promover uma postura mais ergonômica no uso de dispositivos móveis (PORTO; PEREIRA, 2021).

Importância da fisioterapia na prevenção e tratamento

É fundamental que o fisioterapeuta oriente seus pacientes e a população em geral sobre os cuidados ergonômicos a serem adotados no dia a dia para prevenir e tratar tensões musculares causadas pelo uso excessivo de telas. Além disso, o profissional de fisioterapia dispõe de diversos recursos que auxiliam na prevenção, reabilitação e tratamento de dores, desconfortos e tensões musculares. Nesta pesquisa, destacamos alguns dos principais métodos terapêuticos, como alongamentos, liberação miofascial e crioterapia. Segundo Oliveira (2022), a atuação do fisioterapeuta é essencial não apenas no tratamento das disfunções musculoesqueléticas, mas também na elaboração de protocolos terapêuticos e na disseminação do conhecimento para os usuários.

Os fisioterapeutas devem instruir e auxiliar os pacientes na realização de alongamentos e técnicas de liberação miofascial, que contribuem para o fortalecimento e relaxamento da musculatura. A crioterapia também pode ser aplicada como tratamento complementar. De acordo com Cerqueira (2020), o alongamento oferece inúmeros benefícios, como a redução da rigidez muscular, o aumento da flexibilidade, a melhora da coordenação motora e a ampliação dos movimentos, além de aliviar a tensão muscular. Esse tipo de exercício pode ser essencial no processo de recuperação de músculos encurtados ou com mobilidade reduzida.

O papel do fisioterapeuta é indispensável para avaliar cada paciente individualmente, identificar as causas das disfunções musculares e indicar o tratamento mais adequado. Conforme destaca Oliveira (2022), somente um profissional qualificado pode realizar uma avaliação detalhada, identificar pontos de tensão específicos e desenvolver um plano terapêutico personalizado para atender às necessidades de cada indivíduo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos está diretamente relacionado ao aumento da tensão muscular, especialmente em regiões como pescoço e ombros, em virtude de posturas inadequadas mantidas por longos períodos. A

pesquisa demonstrou que a popularização de smartphones e demais telas, embora indispensável ao cotidiano, favorece hábitos posturais prejudiciais, resultando em desconforto, dor e possíveis limitações funcionais.

Constatou-se que a atuação do fisioterapeuta é essencial tanto na prevenção quanto no tratamento dessas disfunções musculoesqueléticas. Práticas como orientações ergonômicas, alongamentos, liberação miofascial e crioterapia mostraram-se eficazes para reduzir a rigidez muscular, melhorar a flexibilidade e promover o alívio da dor. Além do tratamento individualizado, destaca-se a importância da educação em saúde, na qual o profissional de fisioterapia desempenha papel fundamental ao conscientizar a população sobre o uso equilibrado das tecnologias e a adoção de hábitos posturais saudáveis.

Diante disso, conclui-se que a integração entre orientação preventiva e intervenção terapêutica é indispensável para minimizar os impactos do uso excessivo de telas. Este estudo contribui para o avanço do conhecimento científico, reforçando a necessidade de estratégias que unam informação, autocuidado e acompanhamento fisioterapêutico, a fim de preservar a saúde musculoesquelética e promover qualidade de vida em uma sociedade cada vez mais conectada.

REFERÊNCIAS

4532

CAMARGO, Eloiza Leal; GUEDES, Sara Pinheiro; SÁ, Matheus Cordeiro. Relação entre o uso de smartphone e dores musculoesqueléticas. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 8, n. 1, 2022.

CEDIN, Luísa et al. O tempo e maneira de utilização do celular podem predispor à lesões musculoesqueléticas: estudo caso-controle. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 23, n. 3, p. 393-400, 2019.

CERQUEIRA, Francisco Carlos Santos. Fisioterapia no tratamento da tensão muscular nos principais músculos do pescoço. *Revista FT*, v. 1, n. 1, 2020.

KARLING, Tatiane Patrícia; EL HAJJAR, Nabil; DE SOUZA, Isabel Fernandes. Epidemiologia da síndrome do pescoço de texto: um estudo com usuários das redes sociais. *Revista Artigos. Com*, v. 33, p. e9434-e9434, 2021.

NUNES, Anderson Mariotte et al. Consequências do uso contínuo de smartphone na saúde muscular: um estudo sobre os principais pontos de tensão em usuários regulares. *Revista Saúde Dos Vales*, v. 7, n. 1, 2024.

OLIVEIRA, Maria Eduarda Ferreira. Implicações do uso excessivo de smartphones para o corpo humano: o papel da fisioterapia. 2022. 30 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Norte do Paraná, Londrina, 2022.

ONU. Organização das Nações Unidas. OMS divulga recomendações sobre uso de aparelhos eletrônicos por crianças de até cinco anos. 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/82988-oms-divulga-recomenda%C3%A7%C3%B5es-sobre-uso-de-aparelhos-eletr%C3%B4nicos-por-crian%C3%A7as-de-at%C3%A9-5-anos#:~:text=O%20tempo%20dedicado%20a%20atividades,regulares%20para%20dormir%20e%20acordar>. Acesso em: 27 mar. 2025.

ONU. Organização das Nações Unidas. UIT: 3,7 bilhões de pessoas ainda não têm acesso à Internet no mundo. 2016. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/73782-uit-37-bilh%C3%B5es-de-pessoas-ainda-n%C3%A3o-t%C3%AAm-acesso-%C3%Ao-internet-no-mundo>. Acesso em 29 mar. 2025.

PORTO, Denilson Vieira; PEREIRA, Raphael. Atuação da fisioterapia na prevenção da DORT pelo uso excessivo de smartphones em adultos: revisão bibliográfica. *Anais da Mostra Científica da FESV*, v. 1, n. 12, p. 308-322, 2021.

SOUSA, Luís Manuel Mota de et al. A metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. *Revista investigação em enfermagem*, v. 21, n. 2, p. 17-26, 2017.

STRAKER, Leon et al. Diretrizes conflitantes sobre o tempo de tela de crianças pequenas e o uso de tecnologia digital criam dilemas de política e prática. *The Journal of pediatrics*, v. 202, p. 300-303, 2018.