

Epidemiologia da síndrome do pescoço de texto: um estudo com usuários das redes sociais

Epidemiology of text neck syndrome: a study with social network users

Epidemiología del síndrome del cuello de texto: un estudio con usuarios de redes sociales

Tatiane Patrícia Karling^{1*}, Nabil El Hajjar¹, Isabel Fernandes de Souza¹.

RESUMO

Objetivo: Apresentar o mapeamento dos perfis sociodemográficos clínico-epidemiológicos de portadores da Síndrome do Pescoço de Texto (SPT), coletados com usuários de redes sociais. **Métodos:** Tratou-se de uma pesquisa observacional, descritiva e transversal realizada com usuários do *Instagram*, em grupos temáticos de interesse em *games*. Foram incluídos usuários com queixas de dores ou desconforto na região da cervical. Para o estudo epidemiológico foram mapeados os dados sociodemográficos e econômicos, perfil dos usuários de dispositivos eletrônicos e da síndrome do pescoço de texto, avaliação postural com o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) e da dor com a Escala Visual Analógica (EVA). **Resultados:** O perfil sociodemográfico e econômico dos participantes das redes sociais caracterizou-se por mulheres (n=172; 68,52%), solteiras (n=129; 51,39%), com idade de 23-27 (n=81; 32,27%) e que trabalham (n=139; 55,38%). Quanto à epidemiologia, os participantes afirmaram usar dispositivos mais de 11 horas por dia (n=48; 19,12%) e sentem dor na região da cervical (n=148; 58,96%). **Conclusão:** Os resultados do estudo indicam que existe ocorrência de dor e sintomas de síndrome do pescoço de texto (*text neck syndrome*) em usuários de redes sociais. O segmento corporal mais afetado foi a cervical, permanecendo por longos períodos na inclinação quinze graus.

Palavras-chave: Fisioterapia, Estudo epidemiológico, Síndrome do pescoço de texto.

ABSTRACT

Objective: To present the clinical and epidemiological sociodemographic profile mapping of patients with Text Neck Syndrome (TNS) from the data that was collected from social media users. **Methods:** This observational, descriptive, and cross-sectional study was conducted with Instagram users and thematic groups interested in games. The users included in the study had complaints of pain or some discomfort in the cervical region. For the epidemiological study, it was collected the sociodemographic and economic data, the users' profiles of electronic devices and text neck syndrome, postural assessment using the Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ), and pain level were collected by using the Visual Analogue Scale (VAS). **Results:** The socio demographic and economic profile of the social media participants was characterized by women (n= 172; 68.52%), single (n= 129; 51.39%), age 23-27 (n= 81; 32.27%), and who had a job (n= 139; 55.38%). Regarding epidemiology, participants reported using devices for more than 11 hours per day (n= 48; 19.12%) and feeling pain in the cervical region (n= 148; 58.96%). **Conclusion:** Together, the results obtained in the study indicate that there is an occurrence of pain and symptoms of (text neck syndrome) in social media users.

Key words: Physiotherapy, Epidemiologic study, Text neck syndrome.

RESUMEN

Objetivo: Presentar un análisis de los perfiles sociodemográficos clínico-epidemiológicos de portadores del Síndrome del Cuello del Texto (SCT), por medio de un estudio comparativo en usuarios de las redes sociales. **Métodos:** Se trata de un estudio observacional, descriptivo y transversal realizado con usuarios de Instagram, pertenecientes a grupos de interés en videojuegos. Se incluyeron usuarios con quejas de dolor o molestias en la región cervical. Para el estudio epidemiológico se utilizaron datos sociodemográficos y económicos, de perfiles de usuarios de dispositivos electrónicos y padecientes del síndrome de pesadez de texto, la evaluación postural fue realizada por medio del Cuestionario Nórdico de Síntomas Osteomusculares (CNSO) y la valoración del grado de dolor fue realizada con la Escala Visual Analógica (EVA). **Resultados:** El perfil sociodemográfico y económico de los participantes en la red social se caracterizaba por ser mujeres (n=172; 68,52%), estar solteras (n=129; 51,39%), tener entre 23-27 años (n=81; 32,27%) y estar trabajando (n=139; 55,38%). En cuanto a la epidemiología, los participantes declararon utilizar dispositivos más de 11 horas al día (n=48; 19,12%) y sentir dolor en la región cervical (n=148; 58,96%). **Conclusión:** Los resultados del estudio indican que existe la aparición de dolor y síntomas del (síndrome del cuello de texto) en los usuarios de las redes sociales. El segmento corporal más afectado fue la columna cervical, cuando permanece durante largos periodos en una inclinación a quince grados.

Palabras clave: Fisioterapia, Estudio epidemiológico, Síndrome de cuello de texto.

¹ Centro Universitário União das Américas (UNIAMÉRICA), Foz do Iguaçu – PR.

*E-mail: tatianekarling.fisio@gmail.com

INTRODUÇÃO

Os aparelhos de tecnologias de conhecimentos móveis, computadores e smartphones, estão causando efeitos na saúde das pessoas. Nos últimos tempos, as disfunções musculoesqueléticas estão sendo relatadas em usuários desse tipo de tecnologia (XIE YF, et al., 2018).

A utilização do termo conhecido como pescoço de texto ou *text neck* para relatar a lesão por estresse de repetição ou a síndrome do uso excessivo de dispositivos eletrônicos móveis está associado à contemporaneidade trazida consigo o acesso a baixo custo à tecnologia. Nesses dispositivos, os indivíduos tendem a permanecer com a cabeça em flexão, na curvatura inclinada para baixo e com os olhos nos smartphones. Mantendo essa postura por período prorrogado de tempo. É com esse hábito que a síndrome do pescoço de texto é conhecida. É um quadro de patologia da coluna vertebral, à qual é gerada pela postura inadequada durante a utilização, em excesso, dos dispositivos eletrônicos. Esse mal hábito leva ao desgaste ósseo, acarretando num desconforto na região da cervical (CUÉLLAR JM e LANMAN TH, 2017).

A postura anteriorizada de inclinação da cabeça em relação aos ombros, acaba gerando uma postura que intensifica o peso suportado nas articulações da cervical. A consequência disso é a perda da curva natural da coluna cervical. Quando adotada essa inclinação, o peso da cabeça, que era de 5 kg na posição anatômica de inclinação de 0 graus, acaba sendo 18 kg quando está em inclinada em 30 graus e 27 kg quando está a 60 ° graus. A dor na região da cabeça e do pescoço é a queixa recorrente em usuários de smartphones saudáveis que adotam os ângulos de flexão no período de uso dos dispositivos eletrônicos. Estudos já estão focados e observando a postura da coluna cervical. Outros, mais raros, observam a coluna como um todo no período de uso da tecnologia (XIE YF, et al., 2018; CENTENO-LEGUÍA D e CUBAS WS, 2019).

Uma das formas de diagnósticos da síndrome do pescoço de texto é a Eletromiografia (EMG), uma técnica não invasiva, onde avalia como está a atividade elétrica da musculatura superficial. A outra forma é a fotogrametria computadorizada onde é avaliado o movimento e a postura do indivíduo para averiguar se há alguma alteração (VELAME FILHO GR, 2019).

Na presença da dor ou mesmo da síndrome do pescoço de texto há vários tratamentos, sendo estes medicamentosos, não intervencionista e intervencionista. Os não intervencionistas estão na classe dos atendimentos pela fisioterapia, pela acupuntura, pela imobilização e tração. Os tratamentos intervencionistas fazem uso de bloqueios neurais e facetários. Por último, ainda na classe dos intervencionistas, estão os procedimentos cirúrgicos que são utilizados em casos de radiculopatia intratável ou mielopatia (SILVA LECT, et al., 2021).

A fisioterapia é um caminho para os portadores de dores cervicais, independente do grau de dor. Abrange diversas especialidades, podendo ser composta desde exercícios, massagens, orientações, entre outras modalidades. Os pacientes com dor na coluna cervical geralmente buscam a fisioterapia para a prevenção e obtenção de resultado no tratamento do seu prognóstico. Com o auxílio dos fisioterapeutas, esses pacientes passam a ter a possibilidade de restabelecer a qualidade de vida, diminuir a dor e a evoluírem nas expectativas de recuperação dos quadros de queixas de dor (BOHMAN T, et al., 2019; PETERS R, et al., 2020).

Segundo *International Data Corporation* (IDC) a maioria dos usuários de smartphones o utilizam para o trabalho. Pode-se observar que a utilização deste aparelho no ambiente laboral tem promovido impacto na produtividade, pois promove melhor comunicação entre colegas, clientes e parceiros. A utilização da câmera fotográfica contribui para agilizar os processos de negócio. Porém, o uso excessivo pode ocasionar inúmeros efeitos de comportamentos e de associação com desconforto musculoesquelético. Com o decorrer dos anos e com a inserção na tecnologia cada vez mais presente na vida homem moderno, a síndrome do pescoço de texto vem se tornando um problema crescente e com impacto global na saúde e qualidade de vida (VELAME FILHO GR, 2019; SHAH PP e SHETH MS, 2018).

Em razão da postura inadequada da flexão do pescoço, a postura mais utilizada entre os usuários da tecnologia móvel, e dos elevados períodos de tempo em que se utilizam esses tipos de aparelhos, os riscos musculoesqueléticos e os danos por meio das alterações na postura da coluna cervical e na propriocepção

são queixas cada vez mais relatadas nos espaços de atendimento fisioterapêuticos e clínicos (NAMWONG S, et al., 2019).

Portanto, nesta pesquisa objetivou-se apresentar a epidemiologia da síndrome do pescoço de texto em usuários das redes sociais por meio do mapeamento dos perfis sociodemográficos, clínico-epidemiológico de portadores da síndrome do pescoço de texto presentes em grupos de interesse em *games* na rede social *Instagram*.

MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa observacional, descritiva e transversal realizada em redes sociais, em grupos temáticos de interesse em *games*. Este estudo tem como público-alvo usuários de redes sociais, em grupos de *gamers*, com queixas de dores ou desconforto na região da cervical.

Para a coleta de dados foi utilizado como instrumento de pesquisa um questionário com perguntas referentes aos perfis sociodemográficos e econômicos, constituídos por questões fechadas, bem como, sexo, gênero, idade, local da dor corporal entre outros. Para o perfil clínico-epidemiológico dos usuários de dispositivos eletrônicos e da síndrome do pescoço de texto, foi elaborado questionário sobre as características desses usuários, tais como a presença de dor ou desconforto, quando se deu início, se realizam algum tratamento, para qual finalidade se faz uso dos dispositivos eletrônicos, se havia distúrbios em relação ao uso dos dispositivos e o grau de inclinação da cervical durante o mesmo. Além disso, os pacientes responderam ao Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) e graduaram a dor com a Escala da Visualização Analógica de Dor (EVA).

A pesquisa foi postada e ficou visível na rede social *Instagram*. Foi elaborado *posts* para abordar os usuários alvo da pesquisa, *gamers* com dores ou desconforto na região da cervical, e convidá-los à participação no estudo. Nesses *posts* foram enviados o *link* de acesso ao questionário online da participação por meio do *Instagram*.

Os critérios de inclusão do usuário da rede social na pesquisa foram estar vinculado a grupos de interesse em *games* ou de *gamers* no *Instagram*, com idade entre 18 a 34 anos, ser residente da região de Foz do Iguaçu/PR, assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e concordar com os critérios de execução da pesquisa. Os critérios de exclusão foram ter realizado alguma cirurgia na região da cervical nos últimos 12 meses e não fazer uso de nenhum dos dispositivos móveis.

O Participante obteve a orientação ao iniciar o questionário de preencher o e-mail. Após, ao ter acesso ao *link*, para dar sequência nas questões da pesquisa foi registrado a justificativa da necessidade da coleta de e-mail, obrigatória em decorrência da nova lei de proteção aos dados pessoais (BRASIL, 2018), permitindo que em qualquer momento, enquanto a pesquisa está sendo realizada e ativa, o participante poderá solicitar o cancelamento das suas respostas e da participação no estudo. A coleta dos dados ocorreu com o auxílio de formulários eletrônicos (*Google Forms*) e tabulação foi através de planilhas eletrônicas (*Microsoft Excel*).

A amostra foi composta por 528 participantes. No entanto, somente 251 atenderam aos critérios de inclusão e participaram da pesquisa. Os 277 que não se enquadraram nos requisitos solicitados e não puderam participar da consolidação dos dados em decorrência das seguintes razões: 9 não aceitaram o (TCLE); 22 não estavam dentro da idade de 18 a 34 anos; 4 não faziam uso de dispositivos eletrônicos; 4 fizeram cirurgia na região da cervical; 217 não possui dores na região da cervical e 21 não residiam em Foz do Iguaçu/ PR. As variáveis foram consolidadas, em frequência absoluta (fi) e percentuais equivalentes (%). A consolidação dos dados foi realizada no formato de tabular com o suporte do *software Microsoft Office Excel*.

O projeto de pesquisa que norteou estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário União das Américas (UNIAMÉRICA), perante o número de Protocolo CAAE 46020621.8.0000.9607 e parecer substanciado de 4.762.501.

RESULTADOS

A distribuição dos dados sociodemográficos demonstrou que 68,52% (n=172) eram do sexo feminino. Quanto ao estado civil dos participantes 77,29% (n=194) eram solteiros, 44,22% com faixa etária entre 23 a 27 anos (n=111) 68,13% ensino médio completo (n=171) 84,07% ativos no mercado de trabalho (n=137) 42,24% sedentários (n=106) (**Tabela 1**).

Tabela 1 - Distribuição de dados socioeconômicos de portadores da síndrome do pescoço de texto, segmentada por sexo, organizada por meio das frequências absolutas (fi) e porcentagem (%), coletados por meio da rede social *Instagram* em grupos de usuários de *games*.

Variável	Categorias	Feminino		Masculino	
		fi	%	fi	%
Estado civil	Casado (a)	35	13.94%	9	3.59%
	Divorciado (a)	6	2.39%	4	1.59%
	Solteiro (a)	129	51.39%	65	25.90%
	Viúvo (a)	2	0.80%	1	0.40%
Idade	18-22	45	17.93%	11	4.38%
	23-27	81	32.27%	30	11.95%
	28-31	44	17.53%	30	11.95%
	32-34	2	0.80%	8	3.19%
Escolaridade	Não completaram o ensino médio	7	2.79%	3	1.20%
	Ensino médio completo	109	43.43%	62	24.70%
	Ensino superior ou mais	56	22.31%	14	5.58%
Você trabalha atualmente	Sim	139	55.38%	72	28.69%
	Não	33	13.15%	7	2.79%
Qual sua profissão? (Caso não possua, diga não).	Autônomo	27	10.76%	43	17.13%
	Desempregado	27	10.76%	5	1.99%
	Empregado	106	42.23%	31	12.35%
	Estudante	12	4.78%	0	0.00%
Realiza algum tipo de atividade física?	Às vezes	54	21.51%	20	7.97%
	Sim	58	23.11%	12	4.78%
	Não	59	23.51%	47	18.73%
Quais atividades? (Caso não faça, diga não).	Caminhada	33	13.15%	5	1.99%
	Ciclismo	8	3.19%	3	1.20%
	Circuito funcional	1	0.40%	0	0.00%
	Corrida	3	1.20%	2	0.80%
	Futebol	4	1.59%	36	14.34%
	Musculação	41	16.33%	16	6.37%
	Natação	1	0.40%	0	0.00%
	Pilates	6	2.39%	1	0.40%
	Treinamento funcional	11	4.38%	2	0.80%
	Vôlei	3	1.20%	0	0.00%
	Não realiza	61	24.30%	14	5.58%

Fonte: Karling TP, et al., 2021.

Em relação ao perfil dos usuários de dispositivos eletrônicos, perfil epidemiológico, cerca de 251 participantes (100%) (n=251) possuem dor ou desconforto na região cervical, com início entre 1 a 3 anos 29,49% (n=74), desta população 96.42 % (n=242) não realizaram tratamento e 52.19% (n=131) não fazem uso de medicamentos. Todos os participantes relataram fazer o uso dos dispositivos com muita frequência, sendo 100% (n=251) usam apenas o smartphone, 51,4% (n=129) são usuário do *WhatsApp* 29.82% (n=246) do *Instagram*, 52,59% (n=132) utilizam esses dispositivos para trabalho, o período de uso é entre 8 a 11 horas por dia (28.68%) (n=72) e 70.12% (n=176) relataram não ter distúrbios ao ficar sem acesso aos dispositivos. Na postura em pé 40.24% (n=101) permanecem com 30° de inclinação cervical e na postura sentada 39,05% (n=98) dos usuários ficam com 15° de inclinação (**Tabela 2**).

Tabela 2 - Distribuição dos dados de perfil de usuários de dispositivos eletrônicos, consolidado em frequência absoluta (Fi) e porcentagem em (%) segmentado por sexo coletados por meio da rede social Instagram em grupos de usuários de *games*.

Variável	Categorias	Feminino		Masculino		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%
Você possui dor na cervical (pescoço)?	Sim	148	58.96	63	25.10	211	84.06
	Não	19	7.57	13	5.18	32	12.75
	Às vezes	5	1.99	3	1.20	8	3.19
Quando iniciou o desconforto na sua região cervical?	Menos de 1 ano	16	6.37	4	1.59	20	7.96
	1 a 3 anos	59	23.51	15	5.98	74	29.49
	3 a 5 anos	29	11.55	25	9.96	54	21.51
	Mais de 5 anos	36	14.34	18	7.17	54	21.51
	Não sabe informar	32	12.75	17	6.77	49	19.52
Realiza algum tratamento para dor da cervical?	Sim	8	3.19	1	0.40	9	3.59
	Não	164	65.34	78	31.08	242	96.42
Faz uso de medicamentos?	Somente em situações atípicas	49	19.52	25	9.96	74	29.48
	Sim	43	17.13	3	1.20	46	18.33
	Não	80	31.87	51	20.32	131	52.19
Quais medicamentos faz uso?	Analgésicos	35	13.94	20	7.97	55	21.91
	Antidepressivos	12	4.78	1	0.40	13	5.18
	Benzodiazepínico	5	1.99	0	0.00	5	1.99
	Outros medicamentos	23	9.16	4	1.59	27	10.75
	Não faz uso de medicamentos	97	38.65	54	21.51	151	60.16
Faz uso de dispositivo móvel com muita frequência?	Sim	172	68.53	79	31.47	251	100
	Não	0	0.00	0	0.00	0	0
Dispõe de dispositivo móvel?	Sim	169	67.33	78	31.08	247	98.41
	Não	3	1.20	1	0.40	4	1.6
Tipos de dispositivos que dispõe	Apenas Notebook	1	0.40	0	0.00	1	0.4
	Apenas Smartphone	84	33.47	45	17.93	129	51.4
	Smartphone e Notebook ou Tablet	83	33.07	33	13.15	116	46.22
	Nenhum	4	1.59	1	0.40	5	1.99

Variável	Categorias	Feminino		Masculino		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%
Quais redes sociais você usa ? (n=825)	Discord	1	0.12	0	0.00	1	0.12
	Facebook	145	17.58	68	8.24	213	25.82
	Gettr	0	0.00	1	0.12	1	0.12
	Instagram	164	19.88	73	8.85	237	28.73
	Kindle	1	0.12	0	0.00	1	0.12
	LinkedIn	1	0.12	0	0.00	1	0.12
	Telegram	47	5.70	23	2.79	70	8.49
	Tumblr	1	0.12	0	0.00	1	0.12
	Twitter	43	5.21	9	1.09	52	6.3
	WhatsApp	167	20.24	79	9.58	246	29.82
	Não faz uso	2	0.24	0	0.00	2	0.24
Qual rede social faz o maior uso?	Instagram	101	40.24	31	12.35	132	52.59
	WhatsApp	69	27.49	47	18.73	116	46.22
	Telegram	2	0.80	0	0.00	2	0.8
	Nenhuma	1	0.40	0	0.00	1	0.4
Para qual destino faz uso dos dispositivos móveis?	Comunicação	19	7.57	8	3.19	27	10.76
	Entretenimento	55	21.91	24	9.56	79	31.47
	Fonte de informações	17	6.77	4	1.59	21	8.36
	Trabalho	78	31.08	43	17.13	121	48.21
	Não respondeu	3	1.20	0	0.00	3	1.2
Qual o período de uso de tempo diariamente dos dispositivos?	Entre 1 e 4 horas	26	10.36	8	3.19	34	13.55
	Entre 4 e 8 horas	43	17.13	15	5.98	58	23.11
	Entre 8 e 11 horas	43	17.13	29	11.55	72	28.68
	Mais de 11 horas	48	19.12	23	9.16	71	28.28
	Não soube responder	12	4.78	4	1.59	16	6.37

Variável	Categorias	Feminino		Masculino		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%
Possui algum distúrbio mental ou físico quando fica sem acesso aos dispositivos eletrônicos?	Sim	47	18.73	28	11.16	75	29.89
	Não	125	49.80	51	20.32	176	70.12
Qual das posturas em pé você permanece no decorrer do uso dos dispositivos eletrônicos? *	0°	1	0.40	0	0.00	1	0.4
	15°	25	9.96	14	5.58	39	15.54
	30°	61	24.30	40	15.94	101	40.24
	45°	45	17.93	11	4.38	56	22.31
	60°	24	9.56	8	3.19	32	12.75
	Mais de uma postura	16	6.37	6	2.39	22	8.76
Qual das posturas sentado você permanece no decorrer do uso dos dispositivos eletrônicos? *	0°	2	0.80	5	1.99	7	2.79
	15°	63	25.10	38	15.14	101	40.24
	30°	72	28.69	26	10.36	98	39.05
	60°	25	9.96	6	2.39	31	12.35
	Mais de uma postura	10	3.98	4	1.59	14	5.57

Legenda: *Medida em grau de inclinação da cervical.

Fonte: Karling TP, et al., 2021.

De acordo com QNSO, o local com maior referência de dor desses usuários foi a região cervical com 32.54% (n=192) e ombros com 20.34% (n=120), a frequência dessas dores foi “quase sempre” por 135 dos participantes (53.79%) (n=135), com característica de queimação por 25.62% (n=92) e intensidade moderada pela EVA por 80.88% (n=203) (**Tabela 3**).

Tabela 3 - Distribuição dos dados dos distúrbios osteomusculares pelo questionário nórdico (QNSO) (n=590), e sua classificação de dor pela escala EVA (n=359) relatados pelos portadores da síndrome do pescoço de texto, consolidado em frequência absoluta (Fi) e porcentagem (%) segmentado por sexo coletados por meio da rede social *Instagram* em grupos de usuários de *games*.

Variável	Categorias	Feminino		Masculino		Total	
		fi	%	fi	%	fi	%
Qual lugar do questionário é o que sente mais dor?	Cotovelos	6	1.02	4	0.68	10	1.70
	Joelhos	12	2.03	4	0.68	16	2.71
	Ombros	87	14.75	33	5.59	120	20.34
	Parte inferior das costas	61	10.34	19	3.22	80	13.56
	Parte superior das costas (braços)	45	7.63	21	3.56	66	11.19
	Punhos e mãos	42	7.12	17	2.88	59	10.00
	Quadril e coxas (região lombar)	27	4.58	13	2.20	40	6.78
	Tornozelos e pés	7	1.19	0	0.00	7	1.19
	Pescoço (região da cervical)	139	23.56	53	8.98	192	32.54
	Qual a frequência sente dor no local acometido?	Às vezes	47	18.73	24	9.56	71
Quase sempre		97	38.65	38	15.14	135	53.79
Sempre		28	11.16	17	6.77	45	17.93
Qual a característica apresentada da dor? (n=359)	Agulhada	28	7.80	16	4.46	44	12.26
	Fisgada	44	12.26	16	4.46	60	16.72
	Formigamento	21	5.85	14	3.90	35	9.75
	Localizada	27	7.52	8	2.23	35	9.75
	Mal localizada	21	5.85	10	2.79	31	8.64
	Pontada	48	13.37	14	3.90	62	17.27
Qual o grau de intensidade da dor?	Queimação	66	18.38	26	7.24	92	25.62
	Entre 0 a 2	2	0.80	3	1.20	5	2.00
	Entre 3 a 7	139	55.38	64	25.5	203	80.88
	Entre 8 a 10	31	12.35	12	4.78	43	17.13

Fonte: Karling TP, et al., 2021.

DISCUSSÃO

Esse estudo foi realizado em um momento pandêmico em que os indivíduos foram abordados por meio de redes sociais. Os resultados desta pesquisa serão comparados com estudos que já foram realizados em outros momentos, realizados presencialmente.

Na presente pesquisa houve maior participação do sexo feminino, segundo Castro A, et al. (2021), esse dado é corroborado em sua pesquisa e de acordo com a literatura sobre esse assunto. No estudo de Al-Hadidi F, et al. (2019), foi encontrada uma diferença significativa entre os gêneros ($p = 0,005$), em que as mulheres tendem a fazer mais uso de celular, havendo uma correlação notável entre as mulheres com o tempo de uso do telefone celular para estudar e a duração da dor comparado aos homens.

Conforme o estudo de Candido JP (2018), os indivíduos que mais utilizam aparelhos eletrônicos são solteiros totalizando 66,5% do total de participantes da pesquisa. O que também condiz com este estudo sendo que 77,29% dos participantes são solteiros, visto que este grupo que mais faz a utilização destes aparelhos.

A faixa etária que mais faz uso de aparelhos eletrônicos é de jovens com essa mesma média de idade, na pesquisa de Bueno GR (2017), essa população representa cerca de 40%, o mesmo foi observado na atual pesquisa com a faixa etária predominante entre 23 a 27 anos.

Com a utilização de novas tecnologias no meio de formação estudantil e profissional relacionados com a ergonomia de trabalho, o uso de *smartphones*, *notebooks* e *tablets* é cada vez mais indispensável, e esses aparelhos estão associados com o aumento de cervicalgia dessa população (CASTRO A, et al., 2021). Na presente pesquisa, participantes com o ensino médio completo correspondem 68,13% e 84,07% e estão ativos no mercado de trabalho, sendo de forma indispensável ergonomia, tendo com intuito de diminuir quadros de cervicalgia.

Bueno GR (2017), diz que a interação por meio de dispositivos eletrônicos favorece as práticas de sedentarismo, aumentando a inatividade física, em sua pesquisa mais da metade dos jovens universitários eram sedentários, o mesmo foi encontrado na pesquisa, totalizando cerca de 42,24% dos participantes que não realizam atividades físicas. De acordo com Candido JP (2018), a associação do sedentarismo, com tempo prolongado na posição sentado, posturas e mobílias incorretas, pode ocasionar disfunções musculoesqueléticas e presença de dores.

Segundo Nunes PPB (2021), em sua pesquisa realizada no Líbano encontrou relação há respeito ao início de dores musculoesqueléticas na cervical e na região das costas com utilização dos dispositivos móveis após utilizarem por um período de cinco a sete horas, assim dando início às dores e permanecendo por tempo indeterminado. Conforme este estudo, 29,49% da população que participou da pesquisa relatou sentir desconforto após 1 a 3 anos do uso dos dispositivos eletrônicos.

Barreto T e Svec JH (2019), a prevalência média mundial de 23% sente dor na região cervical e as mesmas não fazem nenhum tipo de tratamento para reduzir o quadro algico. No presente estudo realizado no *Instagram*, a população 96,42 % não realizaram nenhum tratamento para dores na região cervical.

A cervicalgia pode causar dependência de medicamentos a fim de diminuir as dores Nunes PB, et al. (2021), entretanto na população observada 52,19% não fazem uso, mesmo com 80,88% dos participantes terem graduado sua dor como moderada, entre 3 a 7, na pesquisa de Tourinho CRRP e Santana Junior V (2020), 43,3% do seu público apresentaram a dor moderada.

Esses usuários estão cada vez mais fazendo o uso a todo momento dos aparelhos, enquanto caminham, deitados de lado ou de barriga para baixo e essas posturas adotadas provocam maior sobrecarga no pescoço além de movimentos repetitivos e contínuos em direção às telas (KAMALAKANNAN M et al., 2020; SHAH PP SHETH MS, 2018).

Em uma pesquisa realizada com estudantes universitários 46% dos participantes relataram dores pelo uso prolongado de smartphones entre 3 a 5 horas ou mais desses aparelhos Ahmed S, et al. (2021), na presente pesquisa esses resultados encontram-se maiores, sendo 99,60% relataram dores ou desconfortos na cervical com o tempo de uso com mais de 11 horas por dia.

Com a utilização de novas tecnologias no meio acadêmico e profissional, o uso de *smartphones*, *notebooks* e *tablets* é cada vez mais indispensável. Esses aparelhos estão associados com o aumento de cervicalgia dessa população (CASTRO A, et al., 2021).

De acordo com Bueno GR (2017), 70,64% dos participantes da sua pesquisa fazem o uso da rede social *WhatsApp*, o que pode também ser visto neste estudo com 29,82% dos participantes. Na pesquisa de Fernandez de La Iglesia JC, et al. (2020), as redes sociais mais utilizadas por acadêmicos são: *WhatsApp* (100%), *Instagram* (94,7%), resultados que corroboram com os achados da atual pesquisa.

Estudos como os de Vanessa P, et al. (2019), Pereira de Andrade J, et al. (2021), analisaram a dependência dos participantes quanto ao uso de dispositivos móveis e encontraram em todas uma elevada dependência, tanto entre jovens universitários quanto adolescentes. Essa análise não foi feita na presente pesquisa, mas quando perguntado se apresentam algum distúrbio mental ou físico quando fica sem acesso aos dispositivos, cerca de 29,89% responderam que sim.

A Síndrome do pescoço de texto entre os usuários de *smartphones*, deve-se pela constante postura adotada de flexão do pescoço, acarretando alterações posturais na região cervical ampliando o estresse nessa região e causando dores musculares Nunes PB, et al. (2021), Ahmed S, et al. (2021), na população analisada apontaram que a posição que permanece no decorrer do uso dos dispositivos eletrônicos em pé 40.24% dos participantes permanece com a cervical em 30°.

XIE YF, et al. (2018) relata que os usuários de dispositivos portáteis e móveis, apresentam ângulos de flexão do pescoço de 20° ou mais, prejudicando assim a musculatura do pescoço cerca de 3 a 5 vezes maior quando se segura um dispositivo com a cabeça flexionada, de quando está com uma postura neutra sentada. Segundo este estudo os participantes 39.05% relataram que ao fazer uso dos dispositivos fazem uma flexão do pescoço de 30° na postura sentada.

É recomendado que os usuários de telefone celular tanto com dor quanto sem dor na região do pescoço devem considerar o ângulo de flexão do pescoço mais baixos como entre 0° a 15° a fim de aumentar o excesso de estresse nessa região (NAMWONGSA S, et al., 2019). Segundo Souza VK (2019), conforme a presente pesquisa as regiões mais afetadas foram o pescoço e ombros, o que corrobora com os resultados encontrados no estudo com o QNSO, sendo região cervical 32,54% e ombros 20,34%.

De acordo com Souza ES, et al. (2020), a dor era referida pelos participantes como mal localizada e com intensidades variáveis, entretanto foram apresentados sintomas e sinais de inflamação nas articulações. Conforme essa pesquisa demonstrou que 25,62% dos participantes apresentam como característica dor como sensação de queimação e sua intensidade moderada entre 3 a 7 80,88%, porém contradiz sintomas e sinais de inflamação nas articulações.

CONCLUSÃO

Os resultados do estudo indicam que existe ocorrência de dor e sintomas de síndrome do pescoço de texto (*text neck syndrome*) em usuários de redes sociais. O segmento corporal mais afetado foi a cervical, permanecendo por longos períodos na inclinação quinze graus. Usam as redes *Instagram* e *WhatsApp* majoritariamente, com a finalidade de se entreter e trabalhar. Quanto aos riscos de desenvolver a síndrome do pescoço de texto, ou seja, as disfunções pelo uso em excesso de *smartphones*, *tablets*, *notebooks*, segundo a população respondente desta pesquisa, foram mulheres, ativas no mercado de trabalho, que ficavam mais de 11 horas em aparelhos eletrônicos, e apresentavam queixas de dor na região da cervical.

REFERÊNCIAS

1. AHMED S, et al. Prevalência de síndrome de pescoço de texto e polegar de SMS entre usuários de smartphones em estudantes universitários: um estudo transversal. *Journal of Public Health*, 2021; (29): 411-416.
2. AL-HADIDI F, et al. Association between mobile phone use and neck pain in university students: A cross-sectional study using numeric rating scale for evaluation of neck pain. *PloS one*, 2019; 14(5): e0217231.
3. BARRETO T, SVEC JH. Chronic neck pain: nonpharmacologic treatment. *American family physician*, 2019; 100(3): 180-182.
4. BOHMAN T, et al. Predictive models for short-term and long-term improvement in women under physiotherapy for chronic disabling neck pain: a longitudinal cohort study. *BMJ open*, 2019; 9(4): e024557.
5. BRASIL. Lei nº 13.709 Maio de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Ministério de Ciência e Tecnologia. 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/redp/article/view/42138/30270>. Acessado em: 10 de setembro de 2021.
6. BUENO GR. Geração cabeça-baixa: sintomas osteomusculares pelo uso do smartphone em jovens universitários. Dissertação (Mestrado em Promoção da Saúde). Universidade Cesumar. Centro Universitário de Maringá UniCesumar, Maringá, 2017; 119p.
7. CANDIDO JP. Dor cervical e uso de dispositivos eletrônicos em universitários: prevalência e fatores associados. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia na Saúde Funcional). Universidade do Sagrado Coração, Bauru, 2018; 40 p.
8. CASTRO A, et al. Alterações posturais da coluna cervical e cervicálgia associadas ao perfil dos acadêmicos de medicina: uma revisão integrativa. *Brazilian Journal of Development*, 2021; 7(3): 25540-25555.
9. CENTENO-LEGUÍA D, CUBAS WS. Síndrome do pescoço de texto: uma nova pandemia na era do smartphone. *Revista Médica Herediana*, 2019; 30(3): 207-208.
10. CUÉLLAR JM, LANMAN TH. "Text neck": an epidemic of the modern era of cell phones? *The Spine Journal*, 2017; 17(6): 901-902.

11. DAMASCENOGM, et al. Reliability of two pragmatic tools for assessing text neck. *Journal of bodywork and movement therapies*, 2018; 22(4): 963-967.
12. FARES J, et al. Musculoskeletal neck pain in children and adolescents: risk factors and complications. *Surgical neurology international*, 2017; 72(8).
13. FERNÁNDEZ DE LA IGLESIA JC, et al. Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*, [S. l.], 2020; (28): 145–160.
14. KAMALAKANNAN M, et al. Estimation and prevention of text neck syndrome among smartphone users. *Biomedicine*, 2020; 40(3): 372-376.
15. NAMWONGSA S, et al. Effect of neck flexion angles on neck muscle activity among smartphone users with and without neck pain. *Ergonomics*, 2019; 62(12): 1524-1533.
16. NUNES PB, et al. Factors related to smartphone addiction in adolescents from a region in northeastern Brazil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021; (26): 2749-2758.
17. PEREIRA DE ANDRADE J, et al. Análise do alinhamento cervical na utilização excessiva do smartphone em universitários. *Rev. Bras. Saúde Funcional*, 2020; 12(1): 10-10.
18. PETERS R, et al. Comparing the range of musculoskeletal therapies applied by physical therapists with postgraduate qualifications in manual therapy in patients with non-specific neck pain with international guidelines and recommendations: An observational study. *Musculoskeletal Science and Practice*, 2020; (46): 102-069.
19. SHAH PP, SHETH MS. Correlation of smartphone use addiction with text neck syndrome and SMS thumb in physiotherapy students. *Int J Community Med Public Health*, 2018; 5(6): 2512.
20. SILVA AL. Postura cervical ao dormir e sua influência sobre a dor miofascial na cabeça e pescoço. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Pós-graduação em enfermagem. Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2017; 102 p.
21. SILVA LECT, DE ALMEIDA LEPCA. Atualização no tratamento da hérnia discal cervical: Manejo conservador e indicações de diferentes técnicas cirúrgicas. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 2021; 56(1): 018-023.
22. SOUZA ES, et al. Perfil da sintomatologia dolorosa da coluna vertebral em estudantes de graduação em um município do Maranhão. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 2020; (16): 5201-5201.
23. TOURINHO CRRP, SANTANA JUNIOR V. Cervicalgia inespecífica em Estudantes de Fisioterapia de uma Instituição Privada / Nonspecific Cervicalgia in Physiotherapy Students from a Private Institution. *ID line Rev Psicol*, 2020; 14 (53): 535–542.
24. VANESSA P, et al. Análise Postural Cervical Em Usuários De Telas Digitais Cervical Postural Analysis in Digital Screen Users. *Rev Rev Ciên Saúde*, 2019; 19(3): 19–29.
25. VELAME FILHO GR. Síndrome text neck: protótipo de órtese para suporte dos membros superiores ao uso do smartphone. Dissertação (Mestrado em Saúde Ocupacional) - Faculdade de Medicina. Universidade de Coimbra, Portugal, 2019; 44 p.
26. SOUZA VK. Sintomas musculoesqueléticos relacionados ao uso de smartphones. Dissertação (Mestrado em Ciências da Reabilitação) - Faculdade de Fisioterapia. Universidade Federal de Santa Catarina, Campus Araranguá, 2019; 51 p.
27. XIE YF, et al. Spinal kinematics during smartphone texting—A comparison between young adults with and without chronic neck-shoulder pain. *Applied ergonomics*, 2018; (68): 160-168.