www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/1d4gn619

# Síndrome do pescoço de texto e as alterações cervicais relacionadas ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos.

Text neck syndrome and cervical spine alterations related to prolonged use of electronic devices.

Daniele Maria da Silva
Ingrid Jamille Batista dos Santos
Kátia Douglebinia Matos da Silva

**RESUMO**

O presente estudo aborda a Síndrome do Pescoço de Texto (Text Neck) e as alterações cervicais relacionadas ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos, especialmente smartphones, tablets e computadores. A pesquisa tem como objetivo identificar as principais alterações musculoesqueléticas e os sintomas cervicais associados a essa prática, bem como analisar os fatores individuais, comportamentais e ambientais envolvidos e as possibilidades de prevenção e intervenção fisioterapêutica. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida a partir de publicações científicas disponíveis nas bases de dados PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, PEDro e Cochrane Library, considerando o período de janeiro de 2015 a dezembro de 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol. A investigação contempla aspectos relacionados à flexão cervical, à anteriorização da cabeça, à dor, à rigidez, à fadiga muscular, ao desconforto nos ombros e às possíveis repercussões funcionais decorrentes dos hábitos de utilização dos dispositivos eletrônicos. Também são analisadas estratégias fisioterapêuticas voltadas à prevenção e

ao manejo dessas manifestações, incluindo educação postural, orientações ergonômicas, exercícios terapêuticos, fortalecimento, alongamento, estabilização cervical e escapular e terapia manual. A análise da literatura evidencia a importância de compreender as queixas cervicais de maneira multifatorial, considerando que a postura e o tempo de exposição aos dispositivos não devem ser interpretados isoladamente como causas dos sintomas. Conclui-se que a Fisioterapia apresenta possibilidades relevantes de atuação na avaliação, prevenção e reabilitação das alterações músculo-esqueléticas cervicais, por meio de intervenções individualizadas e fundamentadas nas evidências científicas disponíveis, contribuindo para a promoção da saúde, da funcionalidade e da qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Síndrome do Pescoço de Texto; Coluna cervical; Fisioterapia.

## ABSTRACT

This study addresses Text Neck Syndrome and cervical changes associated with the prolonged use of electronic devices, particularly smartphones, tablets, and computers. The objective is to identify the main musculoskeletal changes and cervical symptoms associated with this practice, as well as to analyze the individual, behavioral, and environmental factors involved and the possibilities for prevention and physiotherapeutic intervention. This is an integrative literature review with a qualitative approach and descriptive nature, based on scientific publications available in the PubMed/MEDLINE, SciELO, LILACS, PEDro, and Cochrane Library databases, covering the period from January 2015 to December 2025, in Portuguese, English, and Spanish. The investigation encompasses aspects related to cervical flexion, forward head posture, pain, stiffness, muscle fatigue, shoulder discomfort, and possible functional consequences resulting from electronic device usage habits. Physiotherapeutic strategies aimed at preventing and managing these conditions are also analyzed, including postural education, ergonomic guidance, therapeutic exercises, strengthening, stretching, cervical and

scapular stabilization, and manual therapy. The literature analysis highlights the importance of understanding cervical complaints from a multifactorial perspective, considering that posture and exposure time to electronic devices should not be interpreted as isolated causes of symptoms. It is concluded that physiotherapy plays an important role in the assessment, prevention, and rehabilitation of cervical musculoskeletal disorders through individualized interventions based on available scientific evidence, contributing to the promotion of health, functionality, and quality of life.

**Keywords:** Text Neck Syndrome; Cervical Spine; Physiotherapy.

## 1 INTRODUÇÃO

A expansão do uso de dispositivos eletrônicos, especialmente smartphones, tablets e computadores, modifica significativamente a forma como as pessoas estudam, trabalham, se comunicam e realizam suas atividades cotidianas. Embora esses recursos tecnológicos facilitem o acesso à informação e a comunicação, sua utilização prolongada frequentemente envolve a manutenção de posturas estáticas e o posicionamento da cabeça e do pescoço em flexão, principalmente quando as telas permanecem abaixo da linha dos olhos. Nesse contexto, o termo “Pescoço de Texto”, é utilizado na literatura para descrever hábitos posturais e possíveis desconfortos associados ao uso de dispositivos eletrônicos. Entretanto, estudos apontam que ainda não existe uma definição científica única para o fenômeno, sendo a flexão cervical e o uso prolongado desses dispositivos os aspectos mais frequentemente relacionados ao conceito (GRASSER et al., 2023; RESENDE et al., 2025).

A manutenção prolongada de posturas estáticas aumenta a demanda sobre as estruturas musculoesqueléticas, incluindo músculos, articulações e tecidos da região cervical. A postura anteriorizada da cabeça, conhecida como “forward head posture”, é investigada em estudos que analisam sua associação com a dor e a incapacidade cervical. Uma revisão sistemática com metanálise identifica diferenças na postura anterior da cabeça entre

adultos com e sem dor cervical, além de associações entre alterações posturais e determinadas medidas de dor e incapacidade em adultos e idosos (MAHMOUD et al., 2019).

Embora a relação entre postura e dor cervical não seja simples nem exclusivamente causal, as alterações posturais representam aspectos relevantes para a avaliação fisioterapêutica de indivíduos com sintomas cervicais. O uso excessivo de smartphones também é investigado em associação com queixas musculoesqueléticas, incluindo dor cervical, desconforto nos ombros e alterações funcionais. Uma revisão sistemática e metanálise publicada em 2025 aborda a associação entre o uso excessivo de smartphones e a dor cervical, evidenciando a relevância do tema para a saúde musculoesquelética. Entretanto, pesquisas longitudinais indicam que a flexão cervical durante o uso do smartphone, isoladamente, não explica necessariamente o aparecimento da dor, uma vez que fatores relacionados ao estilo de vida, como baixos níveis de atividade física e qualidade inadequada do sono, também podem influenciar a ocorrência desses sintomas (CHEN et al., 2025; CORREIA et al., 2025).

Nesse contexto, as alterações musculoesqueléticas cervicais constituem uma questão relevante para a saúde e a funcionalidade dos indivíduos. A Organização Mundial da Saúde destaca que as condições musculoesqueléticas representam uma importante causa de limitação funcional e comprometimento da participação nas atividades sociais e ocupacionais. Na região cervical, a exposição frequente a posturas mantidas, movimentos repetitivos e hábitos inadequados durante atividades acadêmicas, profissionais e de lazer pode contribuir para o surgimento ou agravamento de desconfortos. Portanto, compreender os fatores associados às queixas cervicais relacionadas ao uso de dispositivos eletrônicos favorece a discussão de estratégias de prevenção e promoção da saúde (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

A fisioterapia desempenha papel relevante na prevenção e no tratamento das alterações musculoesqueléticas associadas ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos, especialmente na região cervical. A intervenção fisioterapêutica compreende a avaliação postural e funcional, a educação em saúde, as orientações ergonômicas e a prescrição individualizada de exercícios de mobilidade, alongamento, fortalecimento e estabilização dos músculos cervicais e escapulares. Técnicas complementares, como a terapia manual, também podem ser empregadas conforme as necessidades clínicas de cada indivíduo. Estudos experimentais indicam que programas de exercícios associados à correção postural contribuem para a redução da dor, a melhora da mobilidade cervical e a diminuição da incapacidade funcional em indivíduos com Síndrome do Pescoço de Texto (KAYA; UCGUN; KULLI, 2024; INTIPANYA; SIHAWONG; JANWANTANAKUL, 2025).

Uma revisão sistemática narrativa publicada em 2023 aponta que programas de intervenção fisioterapêutica, incluindo exercícios corretivos posturais e técnicas de terapia manual, podem contribuir para a redução da dor cervical e

da incapacidade funcional em indivíduos com anteriorização da cabeça (forward head posture), destacando a importância dessas abordagens no tratamento das alterações musculoesqueléticas cervicais (YANG et al., 2023).

Uma revisão de escopo publicada por Piruta e Kułak (2025) identificou diferentes estratégias fisioterapêuticas utilizadas no tratamento da Síndrome do Pescoço de Texto, incluindo exercícios de correção postural, fortalecimento, alongamento, estabilização, Pilates e terapia manual. Os autores destacam resultados favoráveis das intervenções analisadas, mas ressaltam a necessidade de estudos com maior qualidade metodológica para fortalecer as evidências disponíveis.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo identificar as principais alterações musculoesqueléticas e os sintomas cervicais associados ao uso prolongado de smartphones, tablets e computadores, bem como analisar os fatores individuais, comportamentais e ambientais relacionados a

essas manifestações (DEMISSIE; BAYIH; DEMMELASH, 2024; CHEN et al., 2025). Busca-se, ainda, discutir as possibilidades de prevenção e intervenção fisioterapêutica, considerando as evidências científicas disponíveis na literatura, especialmente aquelas relacionadas à adequação postural, à ergonomia e à redução dos comportamentos sedentários (MAHDAVI et al., 2024).

## 2 METODOLOGIA

### 2.1 Tipo de estudo e delineamento metodológico

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com o objetivo de identificar, analisar e sintetizar as evidências científicas relacionadas à Síndrome do Pescoço de Texto e às alterações cervicais associadas ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos, bem como discutir as possibilidades de prevenção e intervenção fisioterapêutica (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). Essa modalidade de revisão permite reunir e analisar resultados de pesquisas com diferentes abordagens metodológicas, possibilitando uma compreensão ampliada do fenômeno investigado e contribuindo para a fundamentação da prática baseada em evidências (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

A abordagem qualitativa permite interpretar os resultados das publicações selecionadas, considerando aspectos relacionados à postura cervical, aos sintomas musculoesqueléticos, à funcionalidade e às estratégias fisioterapêuticas investigadas. O desenvolvimento da revisão compreende a busca da literatura científica, a aplicação dos critérios de elegibilidade, a seleção dos estudos, a extração das informações relevantes e a análise dos resultados. A organização dessas etapas contribui para a sistematização do processo de revisão e para a transparência metodológica, favorecendo a coerência entre os objetivos da pesquisa e as evidências analisadas (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

## 2.2 Seleção dos estudos

A seleção dos estudos ocorre em etapas sequenciais, com a finalidade de identificar as publicações que atendem aos objetivos e aos critérios de elegibilidade da revisão. Inicialmente, são reunidos os registros recuperados nas bases de dados consultadas, seguidos da identificação e da remoção das duplicatas, a fim de evitar a contabilização repetida de uma mesma publicação (PAGE et al., 2021; WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

Na etapa seguinte, os títulos e resumos dos registros restantes são analisados para verificar sua pertinência ao tema e sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão. Os registros que não apresentam relação com os objetivos da pesquisa ou que não atendem aos critérios estabelecidos são excluídos (PAGE et al., 2021).

As publicações potencialmente elegíveis são submetidas à leitura do texto completo. Nessa fase, avaliam-se a adequação dos objetivos, os métodos empregados e a relevância dos resultados para a questão de pesquisa. Os estudos que não atendem aos critérios de elegibilidade são excluídos, com o registro dos respectivos motivos, conforme as recomendações do PRISMA 2020 para a transparência e a reprodutibilidade do processo de seleção dos estudos (PAGE et al., 2021).

Por fim, os estudos elegíveis seguem para a extração e a análise dos dados. Durante o processo, são contabilizados os registros identificados, as duplicatas removidas, os registros excluídos na triagem, os textos completos avaliados, as publicações excluídas após a leitura integral e o total de estudos incluídos. As etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão são apresentadas em um fluxograma elaborado com base nas recomendações do PRISMA 2020, utilizando-se exclusivamente os quantitativos efetivamente obtidos durante a seleção dos estudos (PAGE et al., 2021).

## 2.3 Bases de dados e estratégia de busca

A busca bibliográfica tem como finalidade identificar estudos científicos relacionados à Síndrome do Pescoço de Texto, às alterações cervicais associadas ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos e às possibilidades de prevenção e intervenção fisioterapêutica. Para isso, são consultadas as bases de dados PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Cochrane Library.

São considerados estudos publicados entre janeiro de 2015 e dezembro de 2025, nos idiomas português, inglês e espanhol, conforme os critérios de elegibilidade estabelecidos. A delimitação temporal, linguística e temática constitui uma etapa importante do planejamento da revisão, permitindo direcionar a busca e selecionar publicações pertinentes à questão de pesquisa (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008; PAGE et al., 2021).

A estratégia de busca utiliza descritores controlados e palavras-chave livres relacionados à Síndrome do Pescoço de Texto, ao uso de dispositivos eletrônicos, à postura cervical, à dor cervical, às alterações musculoesqueléticas e à Fisioterapia. Entre os termos empregados encontram-se “Text Neck”, “Tech Neck”, “smartphone”, “mobile phone”, “electronic devices”, “neck pain”, “cervical posture”, “musculoskeletal disorders” e “physiotherapy”, além de seus correspondentes em português e espanhol, quando aplicáveis. Os termos são combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, com adaptações de acordo com as características e os recursos de busca de cada base de dados, conforme as recomendações metodológicas para elaboração de estratégias de busca sistematizadas (BRASIL, 2012; PAGE et al., 2021).

As estratégias de busca são documentadas individualmente para cada fonte consultada, incluindo os termos utilizados, as combinações realizadas, os filtros aplicados e a data efetiva da pesquisa. Esse registro favorece a

transparência metodológica e permite que o processo de busca seja conferido e, quando necessário, reproduzido (RETHLEFSEN et al., 2021).

Após a realização das buscas, os registros recuperados são organizados para a identificação e a remoção de duplicatas e, posteriormente, submetidos à aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. A quantidade de registros recuperados em cada base, bem como as demais informações referentes à seleção dos estudos, é registrada de acordo com os resultados efetivamente obtidos (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

**2.4 Critérios de inclusão**

Os critérios de inclusão são estabelecidos para orientar a seleção das publicações e assegurar sua pertinência aos objetivos da pesquisa. São incluídos:

a) artigos científicos publicados entre janeiro de 2015 e dezembro de 2025;

b) estudos publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol;

c) publicações que abordam a Síndrome do Pescoço de Texto (“Text Neck” ou “Tech Neck”) ou alterações cervicais associadas ao uso de smartphones, tablets, computadores e outros dispositivos eletrônicos;

d) estudos que investigam aspectos relacionados à postura cervical, à dor cervical, às alterações musculoesqueléticas, à funcionalidade ou aos fatores associados ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos;

e) pesquisas que apresentam informações pertinentes à prevenção, à avaliação, ao tratamento ou às intervenções fisioterapêuticas relacionadas às alterações cervicais investigadas;

f) estudos com texto completo disponível para análise da elegibilidade;

g) pesquisas com delineamentos metodológicos compatíveis com os objetivos da revisão, incluindo estudos observacionais, transversais, experimentais,

ensaios clínicos, pesquisas qualitativas e revisões sistemáticas, desde que atendam aos demais critérios estabelecidos.

### 2.5 Critérios de exclusão

Os critérios de exclusão são definidos para delimitar as publicações que não atendem aos requisitos metodológicos e temáticos da revisão. São excluídos:

a) estudos publicados antes de janeiro de 2015 ou após dezembro de 2025;

b) publicações que não apresentam relação direta com o tema ou com os objetivos da pesquisa;

c) pesquisas que abordam exclusivamente outras regiões corporais, sem apresentar informações ou resultados relacionados à região cervical;

d) registros duplicados recuperados em diferentes bases de dados, mantendo-se apenas um registro de cada publicação para as etapas subsequentes da seleção;

e) editoriais, cartas ao editor, comentários, resumos de eventos e outros documentos que não se enquadram nos tipos de publicação previamente definidos ou que não apresentam informações suficientes para responder à questão de pesquisa;

f) estudos cujo texto completo não está disponível para avaliação, mesmo após as tentativas de acesso realizadas;

g) publicações que, após a leitura integral, não atendem aos critérios de elegibilidade estabelecidos.

A aplicação dos critérios ocorre em duas etapas principais. Inicialmente, os títulos e resumos dos registros identificados são examinados para verificar sua pertinência temática e sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão. Posteriormente, os textos completos das publicações potencialmente elegíveis são avaliados. Os motivos das exclusões realizadas após a leitura integral são registrados, contribuindo para a transparência e a

reprodutibilidade do processo de seleção (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010; PAGE et al., 2021).

### 2.6 Temas e subtemas investigados

O tema central da investigação corresponde à Síndrome do Pescoço de Texto (“Text Neck”) e às alterações cervicais potencialmente associadas ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos. A análise contempla evidências científicas sobre a postura adotada durante o uso de smartphones, tablets, computadores e outros dispositivos com tela, considerando aspectos biomecânicos, musculoesqueléticos e funcionais da região cervical. A organização temática considera a forma como a literatura caracteriza o fenômeno, incluindo a postura da cabeça e do pescoço e sua possível relação com sintomas cervicais (GRASSER et al., 2023).

O primeiro subtema compreende a postura cervical e os aspectos biomecânicos, incluindo a flexão da cabeça, a anteriorização da cabeça, o alinhamento cervical, o posicionamento do pescoço e as possíveis alterações da mobilidade cervical. O segundo abrange a dor e os sintomas musculoesqueléticos, contemplando cervicalgia, desconforto nos ombros, rigidez, fadiga muscular e outros sintomas relatados nos estudos relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos. Esses aspectos são analisados considerando os resultados de cada publicação, sem presumir que a utilização dos dispositivos seja, isoladamente, a causa dos sintomas (GRASSER et al., 2023).

O terceiro subtema contempla os padrões de utilização dos dispositivos eletrônicos, incluindo smartphones, tablets, computadores e outros equipamentos com tela, bem como o tempo de uso, a frequência, a duração das sessões e a posição corporal durante sua utilização. O quarto abrange os fatores potencialmente associados às alterações cervicais, como hábitos posturais, características individuais, condições do ambiente e atividades acadêmicas ou profissionais. Esses fatores são considerados conforme a abordagem e os resultados dos estudos selecionados, considerando as

associações entre o uso de dispositivos eletrônicos, as demandas posturais e as manifestações musculoesqueléticas (GUSTAFSSON et al., 2017; KIM; KIM; KIM, 2015).

O quinto subtema aborda a prevenção e a educação postural, incluindo orientações sobre posicionamento corporal, ergonomia, pausas durante o uso dos dispositivos e organização do ambiente. O sexto contempla a atuação fisioterapêutica, considerando as estratégias de avaliação e intervenção descritas nas publicações, como exercícios de fortalecimento e alongamento, exercícios corretivos, estabilização cervical e escapular, treinamento do controle motor, terapia manual, orientações posturais e educação em saúde. A análise dessas intervenções considera os resultados relatados pelos estudos, sem pressupor eficácia uniforme para todas as estratégias, respeitando as particularidades metodológicas e clínicas de cada pesquisa (BLANPIED et al., 2017; GROSS et al., 2015).

A organização dos resultados em um tema central e subtemas permite sistematizar as informações extraídas das publicações e comparar os diferentes achados. Essa estrutura também favorece a identificação de convergências, divergências e lacunas no conhecimento científico, especialmente em relação à associação entre o uso de dispositivos eletrônicos, as alterações posturais, os sintomas cervicais e as possibilidades de prevenção e intervenção fisioterapêutica. A categorização e a síntese dos achados são compatíveis com o processo de análise de uma revisão integrativa da literatura (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

### 2.7 Extração e análise dos dados

A extração dos dados é realizada de forma sistematizada, mediante o preenchimento de uma tabela elaborada para organizar as informações relevantes de cada publicação incluída na revisão. São registrados o autor, o ano de publicação, o título, a base de dados, o objetivo, o delineamento metodológico, a população ou amostra, o dispositivo eletrônico investigado, o tempo e o padrão de utilização, as alterações cervicais ou

musculoesqueléticas descritas, os instrumentos de avaliação, as intervenções fisioterapêuticas, quando presentes, e os principais resultados. Essa organização facilita a comparação entre os estudos e contribui para a síntese das evidências provenientes de diferentes delineamentos metodológicos (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

A análise dos dados ocorre de forma qualitativa e descritiva, por meio da organização dos achados em oito categorias temáticas: (1) Síndrome do Pescoço de Texto e postura cervical; (2) alterações biomecânicas e musculoesqueléticas; (3) dor e desconforto cervical; (4) uso prolongado de dispositivos eletrônicos; (5) fatores associados; (6) prevenção e educação postural; (7) avaliação fisioterapêutica; e (8) intervenções fisioterapêuticas e

reabilitação. Essa categorização orienta a comparação dos resultados e a identificação de padrões, convergências, divergências e lacunas na produção científica (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

A interpretação dos resultados considera as características metodológicas dos estudos, as particularidades das populações investigadas, os instrumentos de avaliação utilizados, as formas de exposição aos dispositivos eletrônicos e os desfechos analisados. Busca-se distinguir associações observadas de relações causais comprovadas, considerando as limitações metodológicas e a heterogeneidade das evidências disponíveis sobre a definição da Síndrome do Pescoço de Texto e sua relação com a dor cervical (GRASSER et al., 2023).

As evidências referentes à atuação fisioterapêutica são analisadas separadamente, considerando as estratégias descritas nas publicações selecionadas, como educação postural, exercícios terapêuticos, fortalecimento, alongamento, estabilização cervical e escapular, treinamento do controle motor, terapia manual e outras intervenções de reabilitação. A análise considera os resultados relatados, as características das intervenções e as limitações dos estudos, sem presumir que todas as estratégias

apresentem a mesma efetividade ou sejam aplicáveis a todos os indivíduos (WHITTEMORE; KNAFL, 2005).

Durante o desenvolvimento da pesquisa, são observados os princípios da ética acadêmica, especialmente a identificação correta dos autores, a atribuição adequada das fontes, a prevenção do plágio e a apresentação fiel dos resultados. As informações são interpretadas de maneira crítica e imparcial, contemplando resultados favoráveis, desfavoráveis ou divergentes. Os procedimentos de seleção e apresentação das evidências são descritos de forma transparente, em consonância com as recomendações de relato de revisões, considerando as adaptações necessárias à natureza integrativa do estudo (PAGE et al., 2021).

**Tabela 1 Bases de dados e estratégias de busca da revisão integrativa**

| Base de dados | Abrangência da busca | Termos de busca principais |
|---|---|---|
| PubMed/MEDLINE | Estudos da área da saúde relacionados à postura cervical, | “Text Neck”; “Tech Neck”; “smartphone”; “neck pain”; |
| | dor e uso de dispositivos eletrônicos. | “cervical posture” |
| SciELO | Publicações científicas, incluindo estudos em português, inglês e espanhol. | “Síndrome do Pescoço de Texto”; “dor cervical”; “postura cervical”; “Fisioterapia” |
| LILACS | Literatura científica latinoamericana e caribenha em ciências da saúde. | “Pescoço de Texto”; “dispositivos eletrônicos”; “alterações musculoesqueléticas”; “Fisioterapia” |
| PEDro | Estudos relacionados às intervenções fisioterapêuticas e à reabilitação. | “physiotherapy”; “neck pain”; “posture”; “exercise therapy” |
| Cochrane Library | Revisões sistemáticas e evidências relacionadas à prevenção e ao tratamento de condições musculoesqueléticas. | “Text Neck”; “neck pain”; “smartphone”; “exercise”; “physiotherapy” |

**Fonte:** Elaborada pelas autoras (2026).

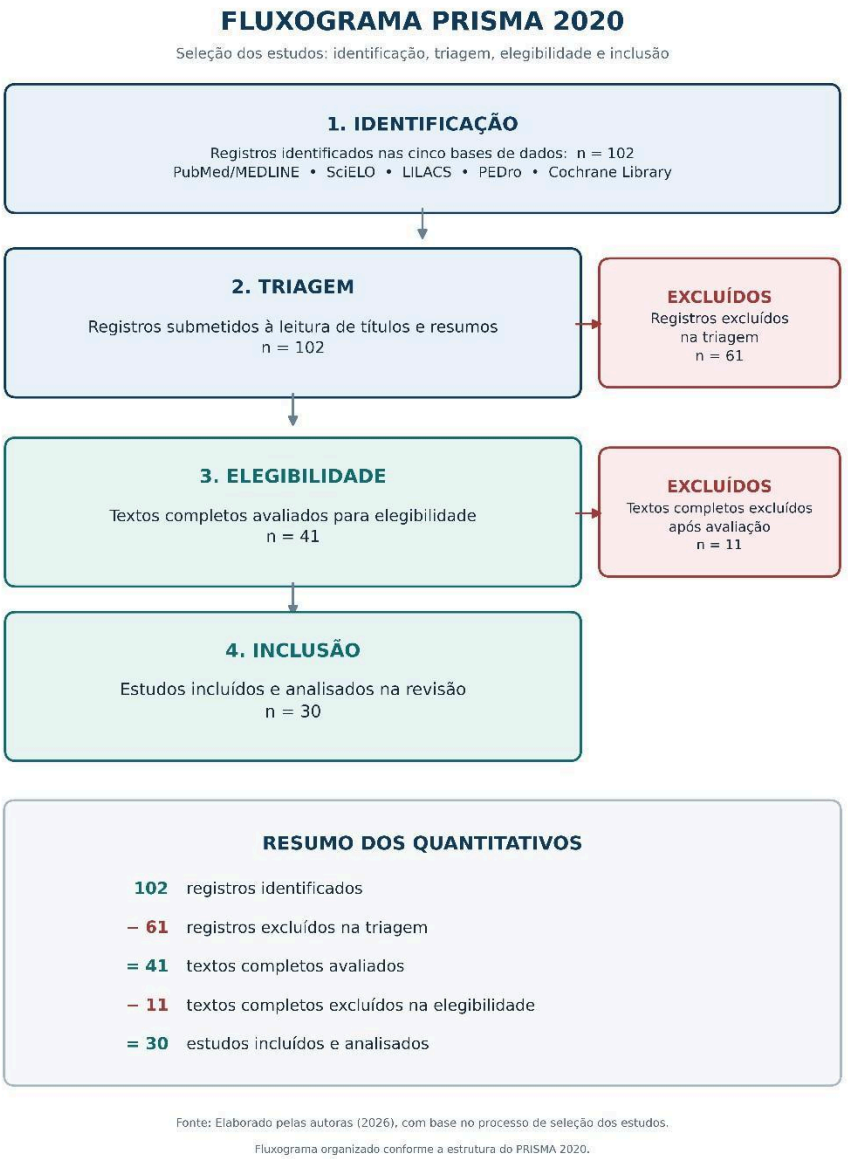
**Tabela 2 Organização dos descritores e operadores booleanos**

| Estratégia | Combinação dos termos |
|---|---|

| | |
|---|---|
| Síndrome e dispositivos eletrônicos | “Text Neck” OR “Tech Neck” OR “smartphone” OR “mobile phone” OR “electronic devices” |
| Alterações cervicais e sintomas | “Neck pain” OR “cervical posture” OR “musculoskeletal disorders” |
| Intervenção fisioterapêutica | “physiotherapy” OR “physical therapy” OR “exercise therapy” |
| Estratégia combinada | (“Text Neck” OR “Tech Neck” OR “smartphone” OR “mobile phone”) AND (“neck pain” OR “cervical posture” OR “musculoskeletal disorders”) AND (“physiotherapy” OR “physical therapy” OR “exercise therapy”) |

**Fonte:** Elaborada pelas autoras (2026).

**Fluxograma  Processo de identificação nas cinco bases de estudos, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos.**




Fonte: Elaborado pelas autoras (2026), com base no processo de seleção dos estudos.

Fluxograma organizado conforme a estrutura do PRISMA 2020.

## 3 RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados permite identificar evidências relacionadas à Síndrome do Pescoço de Texto, às alterações posturais e aos sintomas musculoesqueléticos associados ao uso de dispositivos eletrônicos. Os resultados demonstram que a postura cervical, especialmente a flexão da cabeça e a anteriorização cervical, constitui um dos aspectos mais investigados na literatura. Entretanto, os estudos apresentam diferenças na definição do fenômeno e não permitem estabelecer uma relação causal

definitiva entre a postura adotada durante o uso de smartphones e a ocorrência de dor cervical.

Na revisão de escopo realizada por Grasser et al. (2023), foram analisados 41 artigos. A postura foi identificada como o componente mais frequente nas definições de Síndrome do Pescoço de Texto, presente em 92,7% dos estudos. Os autores também identificaram diferenças conceituais entre as publicações e ausência de evidências científicas suficientes para estabelecer uma relação definitiva entre o fenômeno e a dor cervical.

Mahmoud et al. (2019), em uma revisão sistemática com metanálise de 15 estudos, investigaram a relação entre a anteriorização da cabeça e a dor cervical. Os resultados identificaram diferenças posturais entre adultos com e sem dor cervical, além de associações entre alterações posturais, intensidade da dor e incapacidade funcional. Os achados, entretanto, apresentaram diferenças conforme a população investigada.

Xie, Szeto e Dai (2017), em uma revisão sistemática que incluiu 15 estudos, observaram que a prevalência das queixas musculoesqueléticas entre usuários de dispositivos móveis variou de 1% a 67,8%, enquanto as queixas cervicais apresentaram prevalência entre 17,3% e 67,8%. Os autores identificaram evidências de associação com a flexão cervical e determinados padrões de utilização dos dispositivos, mas consideraram inconclusivos os resultados referentes à duração do uso.

Chen et al. (2025), em uma revisão sistemática com metanálise de sete estudos retrospectivos, envolvendo 10.715 participantes, identificaram associação entre o uso excessivo de smartphones e a dor cervical. A análise apresentou uma razão de chances combinada de 2,34 (IC 95%: 1,44–3,82). Apesar desse resultado, os autores ressaltam que a associação observada não comprova uma relação de causalidade.

Em estudo longitudinal, Correia et al. (2025) acompanharam 457 participantes durante 12 meses, dos quais 396 concluíram o acompanhamento. Os

resultados demonstraram que a flexão cervical durante o uso do smartphone não aumentou a ocorrência de dor cervical. Por outro lado, a baixa qualidade do sono e o nível insuficiente de atividade física apresentaram associação com maior possibilidade de ocorrência de dor. Esses achados reforçam a importância de considerar fatores individuais e comportamentais na compreensão das queixas cervicais.

Quanto às intervenções fisioterapêuticas, Piruta e Kułak (2025), em uma revisão de escopo que analisou 15 trabalhos, identificaram diferentes estratégias utilizadas na reabilitação de indivíduos com Síndrome do Pescoço de Texto, incluindo exercícios de correção postural, estabilização, fortalecimento, alongamento, Pilates e terapia manual. Os resultados descritos foram favoráveis, embora os autores tenham destacado a necessidade de pesquisas com maior qualidade metodológica.

De maneira geral, os estudos analisados demonstram que as alterações posturais e os sintomas cervicais relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos devem ser compreendidos a partir de uma perspectiva multifatorial. As evidências destacam a importância de considerar os hábitos de utilização, as condições individuais, a qualidade do sono e o nível de atividade física, além das características biomecânicas. A Fisioterapia apresenta possibilidades de atuação por meio da avaliação individualizada, da educação postural e de intervenções terapêuticas adequadas às necessidades de cada indivíduo.

**Tabela 3 Caracterização dos estudos sobre a Síndrome do Pescoço de Texto**

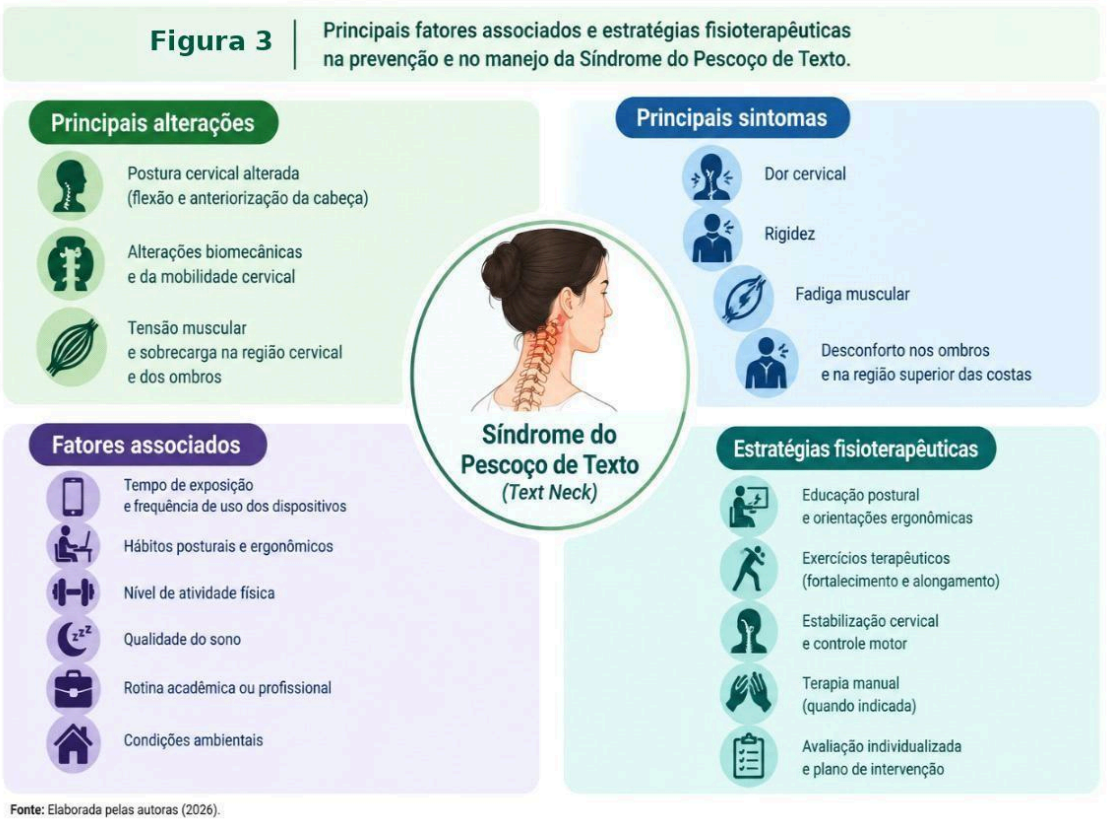
| Título do estudo | Autor(es)/ano | Objetivo | Principais resultados |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Defining text neck: a scoping review | Grasser et al. (2023) | Investigar como a Síndrome do Pescoço de Texto é definida na literatura científica. | Foram incluídos 41 artigos. A postura foi o componente mais frequente nas definições, mas houve divergência conceitual entre os estudos. Os autores não identificaram evidências científicas suficientes para estabelecer uma relação definitiva entre Text Neck e dor cervical. |
| The relationship between forward head posture and neck pain: a systematic review and metaanalysis | Mahmoud et al. (2019) | Investigar a relação entre a anteriorização da cabeça e a dor cervical. | A análise de 15 estudos identificou diferenças posturais entre adultos com e sem dor cervical e associações entre postura, intensidade da dor e incapacidade. Os resultados foram diferentes entre adultos e adolescentes. |
| Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: a systematic review | Xie, Szeto e Dai (2017) | Avaliar a prevalência de queixas musculoesqueléticas e os fatores de risco associados ao uso de dispositivos móveis. | A prevalência das queixas variou de 1% a 67,8%, enquanto as queixas cervicais variaram de 17,3% a 67,8%. Foram encontradas evidências de associação com flexão cervical e alguns padrões de utilização, mas os resultados sobre duração do uso foram inconclusivos. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Association of smartphone overuse and neck pain: a systematic review and metaanalysis | Chen et al. (2025) | Investigar a associação entre uso excessivo de smartphones e dor cervical. | A revisão e metanálise incluíram sete estudos retrospectivos, com 10.715 participantes. O uso excessivo de smartphones esteve associado a maior chance de dor cervical, com OR ajustada combinada de 2,34 (IC 95%: |
| | | | 1,44–3,82). A associação não comprova causalidade. |
| Cervical flexion posture during smartphone use was not a risk factor for neck pain, but low sleep quality and insufficient levels of physical activity were: a longitudinal investigation | Correia et al. (2025) | Investigar a relação entre a flexão cervical durante o uso de smartphones e a ocorrência de dor cervical, considerando fatores individuais e comportamentais. | O estudo longitudinal acompanhou 457 participantes durante 12 meses, dos quais 396 concluíram o acompanhamento. A flexão cervical durante o uso do smartphone não foi identificada como fator de risco para dor cervical. A baixa qualidade do sono e a atividade física insuficiente foram associadas à ocorrência de dor. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Physiotherapy in Text Neck Syndrome: a scoping review of current evidence and future directions | Piruta e Kułak (2025) | Mapear as evidências disponíveis sobre intervenções fisioterapêuticas para a Síndrome do Pescoço de Texto. | Foram analisados 15 trabalhos, publicados entre 2018 e 2024. As intervenções incluíram exercícios posturais, estabilização, fortalecimento, alongamento, Pilates e terapia manual. Os estudos relataram resultados favoráveis, mas os autores destacaram a necessidade de pesquisas de maior qualidade metodológica. |

**Fonte:** Elaborada pelas autoras (2026), com base nos estudos selecionados.



## 4 DISCUSSÃO

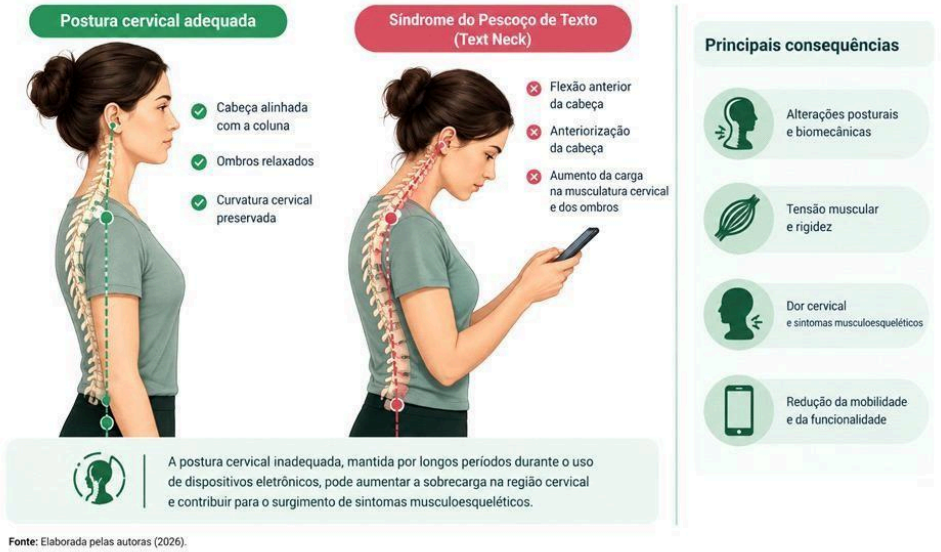
A literatura científica aborda o uso prolongado de dispositivos eletrônicos como um aspecto relevante na investigação das alterações posturais e dos sintomas musculoesqueléticos da região cervical. Durante a utilização de smartphones, tablets e computadores, a flexão cervical e a manutenção prolongada de determinadas posturas são investigadas por sua possível relação com queixas musculoesqueléticas. Entretanto, a associação entre essas posturas e a ocorrência de dor não deve ser interpretada como exclusivamente causal, uma vez que os estudos apresentam limitações metodológicas e resultados heterogêneos (GRASSER et al., 2023; XIE; SZETO; DAI, 2017).

A anteriorização da cabeça constitui um dos aspectos investigados na literatura sobre a Síndrome do Pescoço de Texto. Embora algumas pesquisas analisem a associação entre essa postura, a dor cervical e a incapacidade funcional, o alinhamento da cabeça, isoladamente, não explica todas as manifestações clínicas. A interpretação dos achados deve considerar a intensidade e a duração da dor, a mobilidade cervical, a funcionalidade e as características individuais. Dessa forma, a avaliação fisioterapêutica deve abranger diferentes aspectos clínicos e funcionais, não se limitando à observação do alinhamento da cabeça e do pescoço (MAHMOUD et al., 2019; GRASSER et al., 2023).

Os sintomas musculoesqueléticos investigados em usuários de dispositivos eletrônicos incluem dor cervical e desconfortos em regiões como os ombros e os membros superiores. A manutenção de determinadas posturas e os padrões de utilização dos dispositivos são fatores examinados nos estudos sobre essas queixas. Entretanto, os resultados relativos aos fatores associados não apresentam o mesmo grau de consistência, e a duração total de utilização nem sempre demonstra associação uniforme com os sintomas. Assim, é necessário considerar a possível influência de fatores individuais, comportamentais e ambientais, evitando atribuir uma causa única a

manifestações musculoesqueléticas multifatoriais (XIE; SZETO; DAI, 2017; CHEN et al., 2025).

**Figura 4** Comparação entre o alinhamento cervical adequado e a postura de "Text Neck".




**Fonte:** Elaborada pelas autoras (2026).

O tempo de exposição às telas constitui outra variável relevante para a investigação. A duração das sessões, a frequência de utilização, a posição corporal e os padrões de interação com os dispositivos são aspectos considerados nas pesquisas sobre sintomas musculoesqueléticos. Contudo, os estudos apresentam resultados variáveis quanto à associação entre a duração do uso e as queixas cervicais. Por esse motivo, a análise deve considerar tanto o tempo dedicado aos dispositivos quanto às condições de utilização, sem pressupor uma relação direta e proporcional entre maior exposição e maior intensidade dos sintomas (XIE; SZETO; DAI, 2017; CHEN et al., 2025).

No contexto da prevenção, a educação postural, as orientações ergonômicas e a alternância de posições corporais constituem estratégias que podem ser consideradas na abordagem dos hábitos relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos. No âmbito fisioterapêutico, a avaliação individualizada permite investigar a dor, a mobilidade, a força muscular, as limitações funcionais e os hábitos de utilização das telas. A partir dessas informações, podem ser selecionadas intervenções compatíveis com as necessidades identificadas,

incluindo exercícios terapêuticos, fortalecimento, alongamento, estabilização cervical, treinamento do controle motor e terapia manual, quando indicada. Entretanto, a efetividade dessas estratégias especificamente para a Síndrome do Pescoço de Texto deve ser interpretada de acordo com as evidências disponíveis e suas limitações (BLANPIED et al., 2017; PIRUTA; KUŁAK, 2025).

A interpretação das evidências exige atenção às diferenças entre os delineamentos metodológicos, as populações investigadas, os critérios utilizados para definir a Síndrome do Pescoço de Texto e os desfechos avaliados. Grasser et al. (2023) identificam variações na definição do fenômeno entre as publicações, o que dificulta a comparação direta dos resultados e a formulação de conclusões definitivas sobre sua relação com a dor cervical. Além disso, a avaliação das intervenções fisioterapêuticas deve considerar a qualidade metodológica dos estudos, as características dos protocolos e as limitações apontadas pelos pesquisadores (GRASSER et al., 2023; PIRUTA; KUŁAK, 2025).

Dessa maneira, a compreensão da Síndrome do Pescoço de Texto requer a análise conjunta de fatores posturais, comportamentais e individuais relacionados ao uso de dispositivos eletrônicos. A Fisioterapia apresenta possibilidades de atuação por meio da avaliação individualizada, da educação em saúde, das orientações ergonômicas e da seleção de estratégias terapêuticas adequadas às necessidades de cada indivíduo. Entretanto, a força das associações entre o uso dos dispositivos, as alterações posturais e os sintomas cervicais, assim como a efetividade das intervenções, deve ser interpretada de acordo com os resultados e as limitações dos estudos disponíveis. A síntese dessas evidências permite reconhecer lacunas no conhecimento e indicar necessidades para futuras investigações sobre prevenção e reabilitação (GRASSER et al., 2023; PIRUTA; KUŁAK, 2025).

## 5 CONCLUSÃO

O presente estudo aborda as alterações cervicais e os sintomas musculoesqueléticos investigados em associação ao uso de dispositivos eletrônicos, com ênfase no fenômeno denominado Síndrome do Pescoço de Texto. A literatura destaca a flexão cervical, a anteriorização da cabeça e a manutenção prolongada de determinadas posturas como aspectos relevantes para a investigação das demandas musculoesqueléticas durante o uso de smartphones, tablets e computadores. Entretanto, a diversidade de definições utilizadas nos estudos limita a uniformidade na compreensão desse fenômeno (GRASSER et al., 2023; XIE; SZETO; DAI, 2017).

A relação entre alterações posturais e dor cervical exige uma interpretação criteriosa, pois a postura, isoladamente, não explica todos os sintomas apresentados pelos indivíduos. A análise das queixas cervicais considera aspectos como dor, mobilidade, funcionalidade, hábitos de utilização dos dispositivos e características individuais. Dessa forma, a compreensão desse fenômeno requer uma abordagem abrangente, que considere a complexidade dos fatores envolvidos e evite estabelecer relações causais que não são suficientemente sustentadas pelas evidências científicas (MAHMOUD et al., 2019; GRASSER et al., 2023).

A Fisioterapia apresenta possibilidades de atuação na prevenção e no manejo dos sintomas associados ao uso de dispositivos eletrônicos, por meio da avaliação individualizada, da educação em saúde, das orientações ergonômicas e da aplicação de exercícios terapêuticos e outras intervenções adequadas às necessidades de cada indivíduo. As estratégias descritas na literatura incluem exercícios de correção postural, estabilização cervical, fortalecimento, alongamento e terapia manual. Contudo, a escolha das intervenções deve considerar as características clínicas de cada pessoa e as limitações das evidências disponíveis (PIRUTA; KUŁAK, 2025).

A revisão integrativa permite reunir e analisar criticamente as evidências científicas sobre a Síndrome do Pescoço de Texto, contribuindo para a

identificação dos sintomas investigados, dos fatores associados e das estratégias fisioterapêuticas descritas na literatura. A consistência das conclusões depende da seleção dos estudos, da análise dos resultados e da qualidade metodológica das publicações incluídas. Assim, o trabalho contribui para a compreensão do conhecimento disponível e para a identificação de lacunas que necessitam de novas investigações, especialmente quanto à relação entre o uso de dispositivos eletrônicos, as alterações cervicais e a efetividade das intervenções fisioterapêuticas (GRASSER et al., 2023; PIRUTA; KUŁAK, 2025).




Fonte: Elaborada pelas autoras (2026), com base nos seis estudos apresentados na Tabela 3.

*Nota: a figura sintetiza os principais objetivos e resultados dos estudos selecionados.*

## REFERÊNCIAS

BLANPIED, P. R. et al. Neck pain: revision 2017. Clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health

from the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, v. 47, n. 7, p. A1-A83, 2017.DOI: https://doi.org/10.2519/jospt.2017.0302 .

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Ciência e Tecnologia. *Diretrizes metodológicas: elaboração de revisão sistemática e metanálise de estudos de acurácia diagnóstica*. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

CHEN, Y. J. et al. Association of smartphone overuse and neck pain: a systematic review and meta-analysis. *Postgraduate Medical Journal*, v. 101, n. 1197, p. 620-626, 2025. DOI: https://doi.org/10.1093/postmj/qgae200. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39764644/. Acesso em: 17 set. 2026.

CORREIA, Igor Macedo Tavares et al. Cervical flexion posture during smartphone use was not a risk factor for neck pain, but low sleep quality and insufficient levels of physical activity were: a longitudinal investigation. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, v. 29, n. 6, art. 101258, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2025.101258.

DEMISSIE, B.; BAYIH, E. T.; DEMMELASH, A. A. A systematic review of workrelated musculoskeletal disorders and risk factors among computer users. Heliyon, v. 10, n. 3, e25075, 2024. DOI: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25075.

GRASSER, T. et al. Defining text neck: a scoping review. *European Spine*

*Journal*, v. 32, n. 10, p. 3463-3484, 2023. DOI: https://doi.org/10.1007/s00586023-07821-2. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37405530/. Acesso em: 17 set. 2026.

GROSS, A. et al. Exercises for mechanical neck disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015, n. 1, CD004250.

GUSTAFSSON, E. et al. Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: a five-year cohort study. *Applied Ergonomics*, 2017.

INTIPANYA, Natchanon; SIHAWONG, Rattaporn; JANWANTANAKUL, Prawit. Effects of a smartphone game to facilitate active neck movements on the incidence of neck pain among office workers: a 6-month cluster-randomized controlled trial. *Musculoskeletal Science and Practice*, v. 75, art. 103243, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.msksp.2024.103243.

KAYA, Meltem; UCGUN, Hikmet; KULLI, Hilal Denizoglu. The effect of proprioceptive neuromuscular facilitation on individuals with text neck syndrome: a randomized controlled study. *Medicine*, v. 103, n. 30, art. e38716, 2024. DOI: https://doi.org/10.1097/MD.0000000000038716.

MAHDAVI, S. B. et al. Sedentary behavior and neck pain in adults: a systematic review and meta-analysis. 2024.

MAHMOUD, N. F. et al. The relationship between forward head posture and neck pain: a systematic review and meta-analysis. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, v. 12, n. 4, p. 562-577,

2019. DOI: https://doi.org/10.1007/s12178-019-09594-y. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31773477/. Acesso em: 17 set. 2026.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto – Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008. DOI: https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018 .

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, art. n71, 2021. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.n71. Disponível em: https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71. Acesso em: 17 set. 2026.

PIRUTA, J.; KUŁAK, W. Physiotherapy in Text Neck Syndrome: a scoping review of current evidence and future directions. *Journal of Clinical Medicine*, v. 14, n. 4, art. 1386, 2025. DOI: https://doi.org/10.3390/jcm14041386. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11856789/. Acesso em: 17 set. 2026.

RESENDE, P. A. et al. Neck pain and text neck using Hill's criteria of causation: a scoping review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, v. 42, p. 132-138, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.12.016. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859224005680. Acesso em: 17 set. 2026.

RETHLEFSEN, Melissa L. et al. PRISMA-S: an extension to the PRISMA statement for reporting literature searches in systematic reviews. *Systematic*

*Reviews*, v. 10, art. 39, 2021. DOI: https://doi.org/10.1186/s13643-020-01542z

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: https://doi.org/10.1590/S167945082010RW1134.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Musculoskeletal health. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions. Acesso em: 17 set. 2026.

XIE, Yanfei; SZETO, Grace; DAI, Jie. Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: a systematic review. *Applied Ergonomics*, v. 59, parte A, p. 132-142, 2017. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apergo.2016.08.020.

YANG, S. et al. Treatment of chronic neck pain in patients with forward head posture: a systematic narrative review. *Healthcare*, Basel, v. 11, n. 19, art. 2604, 2023. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare11192604. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37830641/. Acesso em: 17 set. 2026.