

EDUCAÇÃO POSTURAL DEVIDO AOS SINTOMAS OSTEOMUSCULARES E AUDITIVOS DECORRENTES DO USO INTENSIVO DE *SMARTPHONES* (APOIO UNIP)

Aluna: Isabela Aparecida de Oliveira

Orientadora: Profa. Simone Cristina Chiodi Prestes

Curso: Fisioterapia

Campus: Bauru

A pesquisa refere-se à educação postural vinculada às novas tecnologias. Especificamente, este trabalho teve por objetivo prevenir fisiopatologias causadas pelo uso excessivo e inadequado de *smartphones*. Partiu da questão de quais doenças surgem da má postura no uso dos novos celulares e como preveni-las com uma conscientização fisioterapêutica. A hipótese inicial foi que a partir da educação e de boas práticas corporais, patologias como cervicalgia, perda auditiva, hérnia de disco, problemas cardíacos, inflamação dos nervos, cefaleias e redução da capacidade do pulmão em até 30% podem ser evitadas. Na revisão de literatura foram estudadas algumas das principais doenças causadas pelo mau uso do *smartphone* e tecnologias de modo geral. O método usado foi a confecção de cartilhas, com dicas e exercícios de alongamento e relaxamento para a conscientização acerca de boas práticas posturais e preservação da saúde auditiva, entregues a 37 estudantes com idade entre 18 a 25 anos, de ambos os sexos, que participaram de uma pesquisa prévia sobre “Prevalência de sintomas osteomusculares e auditivos devido ao uso excessivo de *smartphones*”. Estes preencheram, para identificação dos sintomas, o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO) e outro questionário sobre saúde auditiva. Tal informativo impresso foi entregue ao público-alvo, sendo que, além do acesso ao material, os participantes receberam acompanhamento pelo aplicativo *WhatsApp*, por 30 dias consecutivos, com instruções diárias vindas da pesquisadora. Os resultados parciais demonstraram uma diminuição dos desconfortos em coluna

cervical/pescoço e membros superiores, como também uma preocupação em diminuir a altura do fone de ouvido dos estudantes. Entretanto, a análise estatística conclusiva será realizada após o preenchimento do QNSO e de saúde auditiva de todos os participantes que realizaram diariamente os exercícios de alongamento e relaxamento pelo menos uma 1 vez ao dia, apesar de a orientação ser ao menos 3 vezes ao dia, durante 5 minutos.