



Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Fisioterapia
Trabalho de Conclusão de Curso

Bruno Damasceno Sidrone da Silva
Guilherme Pereira Araújo

**A INFLUÊNCIA DO USO DO SMARTPHONE NA ALTERAÇÃO
POSTURAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE
UNIVERSITARIOS.**

Gama-DF
2022

**BRUNO DAMASCENO SIDRONE DA SILVA
GUILHERME PEREIRA ARAÚJO**

**A INFLUÊNCIA DO USO DO SMARTPHONE NA ALTERAÇÃO
POSTURAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE
UNIVERSITARIOS.**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC.

Orientador(a): Prof(a). Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira

Gama-DF

2022

**BRUNO DAMASCENO SIDRONE DA SILVA
GUILHERME PEREIRA ARAÚJO**

**A INFLUÊNCIA DO USO DO SMARTPHONE NA ALTERAÇÃO
POSTURAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE
UNIVERSITARIOS.**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 25 de novembro de 2022.

Banca Examinadora

Prof. Me. Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira
Orientador

Prof. Me. Gardênia Sampaio de Castro Feliciano
Examinador

Prof. Me. Katiane Duarte Félix
Examinador

A INFLUÊNCIA DO USO DO SMARTPHONE NA ALTERAÇÃO POSTURAL E NA QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITARIOS.

Bruno Damasceno Sidrone da Silva¹

Guilherme Pereira Araújo²

Marcus Vinicius Ribeiro Ferreira³

Resumo

Introdução: As alterações posturais em universitários estão sendo associadas as suas rotinas de aulas, inatividade física e a postura sentada mantida por períodos extensos. De acordo com Giacomoni, (2004), a qualidade de vida abrange o bem-estar físico, mental, psicológico, emocional e as necessidades humanas básicas; e, possui relação com a autopercepção. **Objetivos:** Faz-se necessário analisar se há associação entre as alterações posturais e o uso em excesso do smartphone na qualidade de vida de universitários. **Métodos:** Para tanto, foi desenvolvido um questionário e aplicado online no qual continha escalas validadas como a escala de qualidade de vida (WHOQOL bref) e um inventário breve de dor. O questionário foi aplicado em alunos de uma universidade particular do DF entre agosto e setembro de 2022. **Resultados:** Foram analisados dados de universitários participantes de ambos os sexos com idade entre 18 e 30 anos que utilizam smartphones por mais de três horas por dia. Foram designadas 65 pessoas para o estudo acadêmico, porém após serem analisados os critérios de inclusão, apenas 52 seguiram como objeto das análises. Destes, 86,54% relataram que ficar sentado por um longo período interferia na qualidade de vida, sendo que 59,62% relataram dores moderadas. **Conclusão:** Assim com base nos dados verificados, foi possível verificar que o uso excessivo do smartphone associado a postura inadequada interfere significativamente na qualidade de vida de seus usuários.

Palavras-chave: Smartphone; Dor; Qualidade de vida; Postural.

Abstract

Introduction: Postural changes in college students are being associated with their class routines, physical inactivity and sitting posture maintained for extended periods. According to Giacomoni, (2004), quality of life encompasses physical, mental, psychological, emotional well-being and basic human needs; and, it is related to self-perception. **Objectives:** It is necessary to analyze whether there is an association between postural changes and excessive smartphone use in the quality of life of university students. **Methods:** For this purpose, a questionnaire was developed and applied online, which contained validated scales such as the quality of life scale (WHOQOL) and a brief pain inventory. The questionnaire was applied to students at a private university in the Federal District between August and September 2022. **Results:** Data from participating university students of both sexes aged between 18 and 30 years who use smartphones for more than three hours a day were analyzed. 65 people were designated for the academic study, but after analyzing the inclusion criteria, only 52 remained as the object of analysis. Of these, 86.54% reported that

¹Graduando do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos –Uniceplac. E-mail: brunodsidrone@gmail.com

²Graduando do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: fisiogui19@gmail.com.