A relação entre a utilização do computador e as alterações músculo-esqueléticas nos adolescentes e jovens

Autores

José Manuel da Silva Vilelas Janeiro*, Susana Maria Ribeiro Lopes**

Apresentadores

Susana Maria Ribeiro Lopes**

IntroduÃ§Ã£o: Sendo a adolescência uma fase de transição, em que o adolescente/jovem se afasta dos seus pais na procura de autonomia e da sua identidade, facilmente se compreende que este crie o seu mundo e que passe longo tempo frente ao computador, não só em trabalho, mas também em lazer e comunicação com os seus pares, como é demonstrado por vários autores. No entanto, diversos estudos mostram que o uso do computador tem os seus efeitos no sistema músculo-esquelético do adolescente/jovem.
Objetivos: Descrever as alterações músculo-esqueléticas nos adolescentes e jovens utilizadores do computador.
Metodologia: Utilizámos uma revisão sistemática da literatura de janeiro de 2006 a dezembro de 2011, pelo método PI[C]O. Através da pesquisa na base de dados EBSCO (Cinhal e Medline), foram selecionados 33 artigos, que depois de aplicados os critérios de inclusão e exclusão obtivemos 13 para análise.
Resultados: Os resultados do estudo demonstram uma relação efectiva entre o uso do computador e a prevalência de alterações músculo-esqueléticas nos adolescentes e jovens. Como tal, considera-se pertinente a existência de linhas orientadoras no uso do computador, sendo que o enfermeiro especialista em saúde da criança e do jovem tem um papel importante na sua transmissão aos adolescentes e jovens, no sentido de prevenir alterações músculo-esqueléticas e maximizar a sua saúde.
ConclusÃµes: O tempo de uso do computador aumenta a prevalência de disfunções. Existe relação entre a manifestação da dor e a redução do tempo de utilização do computador.
Palavras-chave: músculo-esquelético, postura_da_coluna, postura, alinhamento_postural, adolescente, computadores.
ReferÃªncias bibliogrÃ¡ficas (max. 4 - Norma APA): Hakala, P. et al. (2010). Computer-associated health complaints and sources of ergonomic instructions in computer-related issues among Finnish adolescents: a cross-sectional study. BMC Public Health, 10, 11. Hoyle, J. te al. (2011). Effects of postural and visual stressors on myofascial trigger point development and motor unit rotation during computer work. Journal of Electromyography and Kinesiology: Official Journal of The International Society of Electrophysiological Kinesiology, 21(1), 41-48. Maslen, B. & Straker, L. (2009). A comparison of posture and muscle activity means and variation amongst young children, older children and young adults whilst working with computers. Work, 32(3), 311-320. doi:10.3233/WOR-2009-0829Siu, D., Tse, L., Yu, I. & Griffiths, S. (2009). Computer products usage and prevalence of computer related musculoskeletal discomfort among adolescents. Work, 34(4), 449-454. doi:10.3233/WOR-2009-0945

* Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa, Pediatria [jose.vilelas@gmail.com]
** Instituto de Ação Social das Forças Armadas, Centro de Apoio Social do Alfeite