

F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes

PESO DAS MOCHILAS ESCOLARES: UM PROBLEMA EVIDENTE

FLÁVIA VILELA CORRÊA¹

LETICIA STEFFANI SANTOS SILVA²

JEFERSSON TOMAZ³

GIANCARLA APARECIDA BOTELHO SANTOS⁴

1. BIC-JÚNIOR - Universidade Federal de Lavras

2. BIC-JÚNIOR - Universidade Federal de Lavras

3. BOLSA ATIVIDADE - Universidade Federal de Lavras

4. Prof^a Dr^a do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Lavras

RESUMO:

O uso de mochilas representa um produto de consumo comum em nosso sistema escolar moderno. Estudos indicam que a incidência do uso de mochilas pelas crianças em idade escolar seja de pelo menos 90%. Entretanto, seu uso está quase sempre associado a algum efeito adverso relacionado à saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o peso que um jovem deve carregar na mochila, corresponde a 10% do peso corporal. Entretanto, considera-se este referencial ainda alto, se for levado em consideração a sobrecarga imposta na coluna vertebral. Neste caso, um percentual em torno de 8% do peso corporal é mais seguro e satisfatório. O excesso de peso nas mochilas é um problema grave que, além de dores nas costas, pode ter conseqüências irreversíveis ao longo do prazo, tanto para crianças como para adolescentes. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi realizar um levantamento dos pesos das mochilas escolares de adolescentes de escola pública e relacioná-los com os respectivos pesos corporais. Participaram do estudo 41 meninos e 40 meninas com idade entre 8 e 18 anos. Foram pesadas as mochilas escolares transportadas e o peso corporal dos indivíduos através de balança digital. Os mesmos não foram informados dos dias da coleta. Da amostra avaliada, 89% das meninas e 63% dos meninos com idade entre 8 a 10 anos e 68% das meninas e 41% dos meninos com idade entre 13 a 18 anos, apresentaram peso das mochilas escolares superiores a 10% de seus respectivos pesos corporais. O resultado dessa pesquisa nos mostra que apesar das inúmeras campanhas de conscientização que são realizadas no intuito de reduzir o peso das mochilas escolares e minimizar os futuros problemas posturais, há ainda muito a ser feito. Uma forma de minimizar este problema, seria a disponibilização de apostilas por matéria e/ou a criação de escaninhos dentro das escolas, para que as crianças e adolescentes carreguem o mínimo necessário. Dessa forma, campanhas de conscientização de alunos, pais, professores e diretores, ainda se fazem necessárias, para evitar problemas posturais irreversíveis em crianças e adolescentes.

Palavras-chave: peso mochila, relação peso mochila/corporal

