

Regresso às aulas – Excesso De Peso Das Mochilas Escolares



Com o início de mais um ano letivo, começam também as preocupações para os pais e educadores relativamente às mochilas escolares. O problema do excesso de peso das mochilas escolares é bem conhecido, tendo sido identificado pela primeira vez em Portugal pela Deco Proteste. Este estudo revelou que cerca de metade dos alunos do 5º e 6º anos de escolaridade carregavam excesso de peso nas mochilas.

A coluna vertebral, sendo o segmento que assegura a ligação entre os membros superiores, inferiores e a cabeça, é um dos segmentos mais complexos do corpo humano. Tem como funções principais a mobilidade e a estabilidade do corpo. Hábitos como transportar excesso de peso podem causar alterações nas curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, potenciando traumatismos a médio e longo prazos.

Devido à quantidade de material didático necessário para as aulas, os alunos transportam este material através do uso de mochilas escolares. Este hábito, repetido durante vários anos, representa o maior esforço físico relacionado com o transporte de peso por parte de adolescentes e crianças. O transporte da mochila pode ser condicionado por vários fatores, como o peso, tamanho e forma da mochila, o tempo de transporte, o tipo de terreno percorrido, as condições climáticas e as características e condição física da criança.

Se o peso da mochila escolar exceder a capacidade de sustentação e suporte dos músculos, origina uma sobrecarga da coluna vertebral. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o peso das mochilas não deve ultrapassar 5% do peso corporal de crianças da pré-escola e 10% do peso corporal dos alunos do ensino básico.

Portanto, é recomendada precaução e vigilância por parte dos encarregados de educação. Seguem algumas recomendações importantes:

- **Verifique se o seu educando se inclina para a frente:** Quando a mochila está demasiado pesada, as costas da criança são puxadas para trás, e, para compensar, ela dobra-se para a frente utilizando os quadris ou arqueando as costas.
- **Ajude a criança a preparar a mochila:** Certifique-se de que guarda apenas o essencial.
- **Distribua o peso corretamente:** Coloque os objetos mais pesados, como livros, no fundo da secção central da mochila, que fica em contato com as costas. Guarde o restante nas bolsas frontais ou laterais.
- **Escolha o modelo adequado:** A mochila deve estar ajustada ao tamanho da criança, ser espaçosa e ter alças largas, fortes e acolchoadas. A parte traseira, que fica em contato com as costas, também deve ser acolchoada. Se tiver um cinto para apertar na zona da cintura, melhor.
- **Ajuste as alças corretamente:** A criança deve usar as duas alças da mochila. Usar apenas uma alça causa tensão muscular e transfere todo o peso para um lado, causando dor no pescoço, ombro e costas.
- **Pese a criança e a mochila:** A mochila nunca deve ultrapassar os 10% do peso corporal da criança (ensino básico).

É crucial que todos os envolvidos na educação das crianças estejam atentos a estas recomendações. Proteger a saúde dos nossos filhos hoje é garantir um futuro mais saudável para eles. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na prevenção de problemas de coluna e na promoção de um desenvolvimento físico equilibrado.