

EXISTEM MOCHILAS ESCOLARES IDEAIS?

Ângela Viegas – Fisioterapeuta na Unidade de Cuidados na Comunidade de Coruche - “Ponte para a Saúde”, do Agrupamento de Centros de Saúde da Lezíria II

O presente artigo aborda os comportamentos relacionados com a postura e a utilização da mochila escolar. Visa informar e sensibilizar os pais/encarregados de educação sobre os riscos das lesões que comportamentos incorretos podem causar na coluna vertebral e capacitá-los para a escolha adequada da mochila escolar, de forma a promoverem comportamentos protetores das costas das crianças e jovens.

A prevalência de problemas músculo-esqueléticos da coluna vertebral, vulgarmente referidos como “dores nas costas”, nas crianças e jovens em idade escolar, é cada vez maior. Cerca de 40% dos jovens portugueses, entre os 10 e os 16 anos, queixam-se de ter sofrido dores nas costas pelo menos uma vez, nos últimos seis meses. Sabe-se igualmente que existe uma associação entre as queixas na adolescência e problemas músculo-esqueléticos da coluna vertebral na idade adulta.

Entre os fatores biomecânicos que podem estar associados a esta condição apontam-se os hábitos de atividade física (ou a falta deles), as más posturas mantidas no tempo, o transporte de mochilas desadequadas, de forma incorreta (num só ombro ou pendurada até à anca) e com peso excessivo.

Estudos apontam os jovens do grupo etário 10-12 anos como sendo os mais expostos aos fatores de risco. Por outro lado, as crianças mais jovens (1^o e 2^o ano) ainda necessitam de ajuda e supervisão parental. Para tal, é necessário que os pais estejam esclarecidos relativamente aos aspectos relacionados com a aquisição da mochila escolar.

A MOCHILA IDEAL

Para além da sua utilidade funcional, pode constituir-se como um objeto de adorno, sujeito por isso à influência da “moda”. No entanto, muitas mochilas existentes no mercado são desadequadas, provocando alterações acentuadas do centro de gravidade e das curvaturas fisiológicas da coluna vertebral, sujeitando as crianças/jovens a sérios riscos de lesão.

Os pais devem ser firmes na aquisição da mochila, valorizando mais as **características funcionais** em detrimento das decorativas e negociar com os filhos a melhor solução.



O *tamanho da mochila* deve ser do **tamanho das costas da criança/jovem**. Depois de colocada, a parte superior deve ficar imediatamente abaixo do pescoço e a parte inferior ao nível da cintura.

Deve dar-se preferência às que possuem *poucos compartimentos/bolsas exteriores*, para que as crianças não levem material em excesso e desnecessário para a escola.

O PESO DA MOCHILA

Com base em critérios biomecânicos de análise postural, **o peso da mochila não deve ultrapassar os 10% do peso corporal**. Acima desse valor, considera-se que a criança/jovem se encontra exposta/o a problemas músculo-esqueléticos da coluna vertebral, uma vez que o seu esqueleto ainda está em desenvolvimento. O grupo de crianças com peso mais baixo é o grupo mais exposto a este fator de risco.

Sabendo que o peso do material escolar contribui para quase metade do peso da mochila, é de extrema importância que se adquiram (e que os docentes também solicitem) materiais leves, por exemplo: cadernos de capa mole, bolsa/estojo de material tipo pano, ...

É importante os pais articularem-se com os docentes para perceberem quais os materiais que podem ficar na escola (por exemplo, lápis e canetas de cor, livros) e estimularem os filhos a fazê-lo, bem como fazer verificações diárias do material transportado e da sua arrumação.

TRANSPORTE DA MOCHILA

A forma de colocar a mochila aos ombros assume importância relevante, principalmente quando o peso da mochila é superior a 10% do peso do corpo. Transportar a mochila pesada e descaída (pendurada até à anca) está associado a uma maior probabilidade de aparecimento de dores nas costas.

A mochila deve ser usada com as **alças em ambos os ombros e ajustada ao corpo**.



Para as crianças que têm que percorrer longas distâncias a pé, a mochila com rodas é a melhor opção, devendo ser empurrada em vez de puxada.

ARRUMAÇÃO DO MATERIAL ESCOLAR

A distribuição do material escolar dentro da mochila é tão importante como o seu transporte e ajuste. O maior peso deve ficar junto ao corpo. Assim, devem colocar-se os **materiais mais pesados na parte de trás da mochila e presos com uma fita**, para não andarem soltos.

Para finalizar, importa reflectir sobre os múltiplos fatores que contribuem para o excesso de peso transportado pelos alunos - a inexistência de salas de aula fixas para cada turma, obrigando os alunos a mudar de sala ao longo do dia; a (des)organização do horário; a falta de cacifos em locais adequados e em número suficiente para todos os alunos; a falta de informação aos alunos, por parte dos docentes, acerca do material dispensável na aula seguinte e por último, a falta de competências, por parte dos alunos, relativas à gestão da mochila e do material escolar.

É importante unir esforços entre o núcleo familiar, entidade escolar, entidade da saúde e, eventualmente, lançar uma "moda" junto dos jovens estudantes que favoreça a adoção de estilos de vida mais saudáveis.