

AVALIAÇÃO DO PESO DAS MOCHILAS DOS ALUNOS DA ESCOLA O CASULO.

Bianca Rezende Ganne¹, Julia Rosa Picorelli¹, Rolnan Felipe Montani¹ e Jucilene Dantas de Brito Riquielme¹

¹ Escola O Casulo - Instituto Ana Borges – Campo Grande-MS

institutoanaborges@gmail.com, professorrolnan@gmail.com

Palavras-chave: Postura, mochila, alunos.

Introdução

Inúmeras pesquisas apontam que atualmente está ocorrendo um aumento significativo na incidência de problemas posturais na população mundial, como aponta CANDOTTI, NOLL & ROTH (2012)¹ que a dor nas costas e os problemas posturais em jovens podem ter causa multifatorial. Utilizar mochilas pesadas e transportá-las de modo assimétrico, permanecer longos períodos de tempo em postura inadequada durante a posição sentada, utilizar mobílias inadequadas, assistir por muito tempo à televisão, realizar diferentes atividades de vida diária com postura inadequada, entre outros, são identificados como fatores de risco para o surgimento da dor nas costas e dos problemas posturais em jovens. As mochilas, quando muito pesadas, podem causar mudanças na postura de tronco e dor lombar. Também podem ocasionar maior assimetria da cabeça, ombros e maior assimetria pélvica durante a marcha. No plano sagital foi observada maior anteriorização da cabeça e aumento da flexão do tórax, da anteriorização pélvica e da flexão do quadril, de acordo com RIES (2011). Percebemos que em nossa escola muitos alunos possuem mochilas grandes e que aparentam estar pesadas. Neste contexto, o estudo teve por objetivos: identificar o modo de transporte e o peso do material escolar transportado e comparar o peso do estudante e o peso do material transportado por eles.

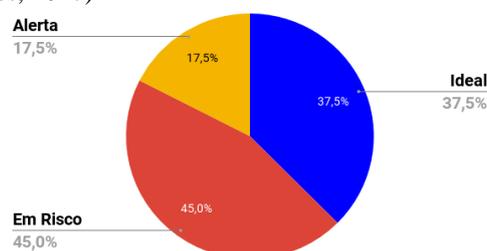
Metodologia

A pesquisa foi realizada no período de 26/05/2017 e 02/06/2017, com os alunos do 4º ao 9º ano do Ensino Fundamental da Escola O Casulo, o que totalizou 41 alunos. Os alunos participaram da pesquisa de forma voluntária e toda coleta de dados obedeceu rigorosamente a Legislação vigente sobre ética na pesquisa com seres humanos, Resolução 196/96. Os dados foram coletados com balança digital comum com precisão de 100g, foi coletado o peso da mochila com material escolar, o tipo de mochila (alças, rodas, alças e rodas) e peso do estudante. Os dados foram analisados comparando o peso das mochilas, modo de transporte e considerando o peso do estudante, foram determinados com base em estudos de SOUZA e SANTOS (2010)³ que concluíram que a carga acima de 10% MC na mochila pode influenciar no desenvolvimento ou no agravamento dos desvios postura e assim, que o peso máximo das mochilas escolares não deve ultrapassar 10% do peso do estudante que a carrega, assim os resultados da relação peso da mochila x peso corporal (PMxPC) dos estudante foi categorizado da seguinte forma: até 9% - ideal; 9 a 11% - alerta e acima de 11% - em risco.

Análise e Discussão

A mochila é a forma mais utilizada no transporte do material escolar. Neste estudo 45 % dos estudantes avaliados transportavam em suas mochilas cargas superiores a 10% do peso corporal, valor bastante próximo do encontrado por SOUZA e SANTOS (2010)³, 44,09%. Apenas 38,5% transportavam menos que 9% do peso corporal e 17,5 % apresentaram na categoria em alerta.

Gráfico 1 – Relação Peso da Mochila x Peso Corporal. (Autores, 2017)



Outros dados importantes são que a mochila mais pesada estava com 8,3 kg e era de alças com relação PMxPC 12,03% e a maior relação PMxPC foi de 23,25%, sendo uma mochila de rodas.

Conclusão

A maioria dos alunos da Escola O Casulo estão carregando mochilas com peso superior a 10% do peso corporal estando assim em risco de desenvolverem problemas posturais. Hábitos posturais inadequados desde a fase escolar são preocupantes, pois favorecem os desalinhamentos posturais e outros problemas. É importante orientar pais e professores sobre o problema da má postura e suas consequências para a qualidade de vida.

Referências

- CANDOTTI, Cláudia Tarragô; NOLL, Matias; ROTH, Eliane. Avaliação do peso e do modo de transporte do material escolar em alunos do ensino fundamental. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 30, n. 1, p. 100-106, 2012.
- RIES, Lílian Gerdi Kittel et al. Peso da mochila escolar, sintomas osteomusculares e alinhamento postural de escolares do ensino fundamental. **Ter Man**, v. 9, n. 43, p. 190-6, 2011.
- SOUZA, Ana Carolina Silva de; SANTOS, Gilmar Moraes. A influência do peso da mochila nas alterações posturais em pré-adolescentes. **Ter. man**, v. 38, n. 8, p. 277-284, 2010.

Apoio:

Realização: