

Ortopedista desmistifica uso correto de mochilas escolares

Educação Física

Enviado por:

Postado em:01/02/2010

Especialista do Into esclarece que as mochilas pesadas fazem mal, mas não provocam desvios de coluna, ao contrário do que se pensa.

Especialista do Into (Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia) esclarece que as mochilas pesadas fazem mal, mas não provocam desvios de coluna, ao contrário do que se pensa. Todo mundo sabe que o uso de mochilas pesadas pode prejudicar a coluna das crianças causando deformidades, certo? Não. Errado. É o que afirma o chefe do Centro de Tratamento das Doenças da Coluna do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into), Luiz Cláudio Schettino. Segundo ele, esse, aliás, é um assunto que gera bastante confusão por já estar arraigado na sabedoria popular. – Isso é uma inverdade. O uso de mochilas pesadas, por si só, não pode desenvolver desvios de coluna, como a maioria das pessoas imagina. O que o peso pode acarretar são transtornos de dor, desconfortos e queixas pelo esforço físico exagerado – esclarece o médico, que é especialista em doenças da coluna. De acordo com ele, as deformidades de coluna, como as escolioses, por exemplo, são doenças que ocorrem por predisposição genética ou associadas a outras enfermidades. – As deformidades são doenças que vão acontecer com ou sem o uso inadequado das mochilas se a criança já tiver essa tendência – explica. No entanto, o especialista atenta para o fato de que isso não deve fazer com que os pais relaxem na preocupação com o peso das mochilas, pois, quando exagerado, pode sim acarretar problemas de postura, mas que não são progressivos e podem ser corrigidos com reeducação postural. O ideal é que o peso da mochila tenha, no máximo, 10% do peso da criança (e isso também serve para os adultos). Ou seja, se a criança pesa 35 quilos, a mochila deve pesar até 3,5 quilos, o que, na avaliação do médico, continua pesado. – Outro dia meu filho de 13 anos estava carregando uma mochila de 8 quilos. E ele não é o único. A maioria das crianças e dos pré-adolescentes chega a carregar de 15% a 20% do próprio peso nas mochilas – destaca. Segundo ele, o correto seria orientar as crianças a utilizar as mochilas de rodinhas, que neutralizam o peso. No caso das mochilas, a orientação é controlar o peso evitando carregar materiais desnecessários e sempre alocar o peso nos dois ombros para equilibrar a força. E o médico não parece ser o único a ter esse tipo de problema dentro da própria casa. As mães geralmente ficam às voltas para controlar esse peso que os filhos carregam nas costas. É o caso da publicitária Alessandra Oliveira. Ela conta que a filha Sofia, de 10 anos, tem reclamado de muitas dores nas costas e ela desconfia que tenha a ver com a mochila. – Ela teve algumas dificuldades na escola e nos últimos meses andava para cima e para baixo com a mochila nas costas e todas as apostilas e cadernos dentro dela. Acho que o peso chegava a uns cinco quilos – diz ela, acrescentando que tenta impor limites, mas nem sempre tem sucesso. – Não tem como escolher muito ou priorizar alguns materiais porque a escola usa apostilas para todas as matérias. Estou bem preocupada com as queixas dela e vou levá-la ao médico ainda este mês – afirma. Outra mãe preocupada, a empresária Silvine Mielli, fala que é difícil controlar o peso que as filhas carregam. – Ainda consigo convencer a minha filha mais nova (Jéssica) a usar a mochila de rodinhas, mas a mais velha (Júlia), não quer nem saber. A gente tenta orientar, mas é difícil ter controle de tudo sempre. Ao menos fico mais aliviada em saber que ela não corre risco de desenvolver uma doença mais grave, pois sempre escutei o contrário das pessoas. Vou ficar mais

atenta – garante. Este conteúdo foi acessado em 01/02/2010 do sítio: Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Instituto) Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria.