

Quanto deve pesar a mochila escolar?

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:28/01/2013

Matéria publicada em portal Revista Saúde É Vital Para evitar problemas futuros, o acessório deve comportar no máximo o equivalente a 10% do peso da criança. Um projeto de lei que define a quantidade de material que deve ser carregada nesse acessório está sendo analisado pelo Senado brasileiro. Mas, com ou sem lei, a Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia, a Sbot, recomenda que tudo aquilo que é transportado nas costas não passe de 10% do peso corporal do pequeno. Caso a lei entre em vigor, é difícil imaginar como a fiscalização ocorreria, por isso o cuidado ainda recai sobre os pais. "Eles devem, inclusive, participar da escolha da mochila, com alças largas e acolchoadas e vários compartimentos, para uma melhor distribuição do peso", aconselha o ortopedista Miguel Akkari, da Sbot. As malas de rodinha são outra opção, mas, se a escola for cheia de escadas, melhor ficar com a mochila mesmo. O que e como carregar

Peso: se a criança tem 40 quilos, por exemplo, o material que leva nas costas não deveria passar de 4.

Distância: Se a criança vai para a escola caminhando, diminua ainda mais o peso.

Posição: a mochila deve ficar encostada sempre na altura da lombar. Este conteúdo foi acessado em 28/01/2013 do site Portal da Educação Física. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.