

## SAIBA SE O PESO DA MOCHILA DOS SEUS FILHOS ESTÁ CORRETO

Especialistas recomendam que estudantes carreguem até 10% do peso corporal para evitarem problemas de postura



Carregando apenas itens básicos, a mochila do estudante já adquire um bom peso. Se você somar a eles objetos eletrônicos, materiais extras (por exemplo: conjunto de canetas ou lápis coloridos, colas diferenciadas, adesivos, etc), além de brinquedos, lanches e roupas, o peso pode ultrapassar o recomendado por fisioterapeutas e ortopedistas e se tornar um potencial problema para a postura e até para a coordenação motora da criança.

O ideal é que os estudantes carreguem até 10% do próprio peso, e que a mochila tenha duas alças grossas e macias que possibilitem o posicionamento da mesma na linha da cintura. A opção com rodinhas também é viável quando o peso da mochila é inevitável, porém a maneira com ela é transportada pode acarretar em mau posicionamento da coluna, especialmente no caso de crianças e adolescentes em fase de crescimento.

Portanto, postura correta e cuidados com a coluna na infância e adolescência significam menos problemas na vida adulta. Por se tratar do principal eixo de sustentação do nosso corpo, a coluna também é responsável pelos movimentos psicomotores, como a escrita e a coordenação motora, essenciais na fase da alfabetização das crianças e do desenvolvimento motor nos adolescentes, que não podem ser comprometidos com dores nas costas, ombros e braços, causadas pela postura incorreta.

No caso dos pequenos, a vigilância dos pais sobre o peso da mochila é mais fácil e deve mesmo ser fiscalizada. Depois de certa idade fica mais difícil, pois pré-adolescentes e adolescentes não permitem tanta vigilância, o que pode agravar a presença problemas posturais e desvios de coluna.

Recomendações simples da família e da escola devem ser tidas como regras, e se possível, alternativas como: a permanências de material na escola junto a armários ou salas de aula também devem ser pensadas. A escolha do material na hora da compra também faz a diferença. Fique atento e faça escolhas de forma sensata. Restrinja o material ao necessário a fim de proporcionar menos peso a mochila de seus filhos!

