

ANÁLISE DO PESO CORPORAL EM RELAÇÃO À MOCHILA ESCOLAR EM UMA ESCOLA PRIVADA DA ZONA NORTE DE PORTO ALEGRE.

LAÍS SOUZA BARCELLOS; MARCOS VINICIUS DA SILVA SANTOS; Ms.DÉBORA RIOS
GARCIA

Instituição Educacional São Judas Tadeu, Porto Alegre, RS, Brasil.
laisbarcellos@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Os alunos ficam sentados por longas horas durante todo o ano letivo e transportam todos os materiais escolares em mochilas. Um ambiente escolar saudável é tudo que os pais esperam que seus filhos encontrem ao ingressar na vida escolar.

De acordo com Hong et al. (2000 apud COSTA, 2010) referem que a mochila é o método genérico e universal mais utilizado pelos alunos para organizar e transportar todo o material escolar, o equipamento desportivo, os suplementos e outros utensílios necessários para a realização das aulas, também é usada não só por ser moda, mas por ser um útil e vantajoso meio de transportar o peso escolar.

De acordo com César (2004 apud FALSARELLA; BOCCALETTO; CORDEIRO), hábitos posturais incorretos, adotados desde os primeiros anos de escolaridade, são motivos de preocupação. Pelo fato das crianças se encontrarem em processo de crescimento, elas são mais sujeitas a deformações. Assim, orientar e intervir nos hábitos e nas atividades, nessa fase da vida é essencial para que o indivíduo desenvolva a consciência corporal, além disso, há uma significativa contribuição para o conhecimento do próprio corpo com autonomia, no sentido de reduzir possíveis afecções posturais.

Vivemos numa sociedade preconceituosa, onde todos que não possuem comportamentos semelhantes, materiais modernos e marcas que a própria mídia nos impõe podem ser discriminados de alguma forma. Indivíduos que não usam mochilas modernas, matérias escolares do desenho animado do momento, são muitas vezes rejeitados, acarretando problemas de socialização e autoestima.

O tema levantado implica diretamente na prevenção de futuros problemas posturais que terão na fase adulta, sabendo interferir positivamente nesse aspecto, pois é nessa fase que ocorre uma velocidade no crescimento gerando inúmeros vícios de postura, prejudicando o desenvolvimento físico do aluno. Além disso, devem-se lembrar de que o envolvimento de toda comunidade escolar: professores, direção, funcionários, pais e familiares deve ser uma meta a ser atingida, para que os alunos tenham o melhor aproveitamento possível na passagem escolar.

Por meio de informações, as pessoas, sobretudo as crianças, onde o processo doença ainda não está instalado, orientar a postura adequada para transporte de pesos, como por exemplo, a mochila escolar, objetivando um futuro com menor incidência de dores nas costas, uma vez que, segundo dados da OMS (2004) 85% das pessoas tem, terão, ou tiveram um dia dores nas costas devido a problemas posturais com gênese na infância.

Sendo assim o objetivo do estudo constituiu em analisar o peso corporal em relação a mochila escolar em uma escola privada da Zona Norte de Porto Alegre para saber se utilizam suas mochilas dentro do peso máximo sugerido pela OMS e permitido por Lei N^o 2772/97.

DELINEAMENTO METODOLOGICO

Trata-se de um estudo observacional transversal analítico-descritivo preocupado em identificar o peso da mochila dos escolares do Ensino Fundamental. O peso do material escolar será

obtido através da tomada de duas medidas. Num primeiro momento, os participantes, ao chegarem na sala de avaliação com todo seu material, serão pesados. Em seguida, eles deixaram de lado o material e serão pesados novamente. A partir dessas informações será possível verificar o peso proporcional do material em relação ao peso corporal. Para esse procedimento, será utilizada uma balança digital marca Filizola com precisão de 100g.

O peso proporcional do material escolar será categorizado em inferior a 10% e superior a 10%, segundo valores propostos por Hong e Brueggemann (2000 apud RITTER, 2009) e essa variável será denominada de critério de saúde para o transporte do material escolar.

Participaram deste estudo 101 alunos, de uma escola privada da Zona norte de Porto Alegre, estudantes do 1º, 2º e 3º ano do Ensino Fundamental. Todos os participantes estavam na faixa etária dos 6 aos 9 anos. A participação dos alunos na pesquisa está de acordo com a resolução 196/96 (BRASIL, 1996) do Conselho Nacional de Saúde (CNS), utilizando-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido onde para a coleta de dados utilizou-se o “Instrumento para Conhecimento da Percepção de Alunos sobre a Postura Adotada no Ambiente Escolar – POSPER” (RITTER; SOUZA, 2006 apud RITTER, 2009), adaptado para este estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

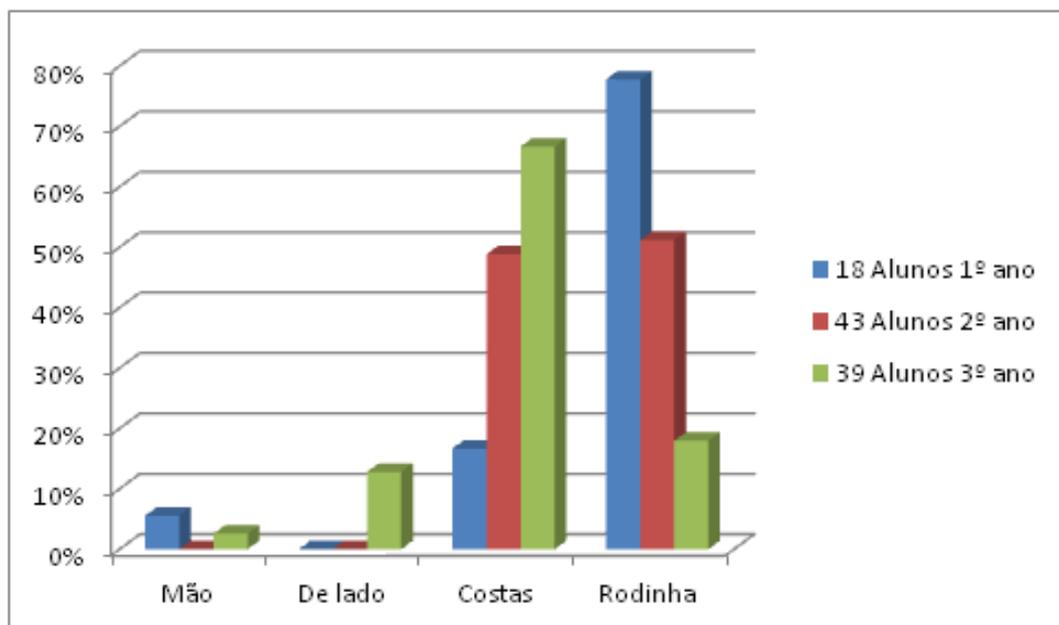


Gráfico 1 – Distribuição qual o tipo de mochila é mais utilizado pelos alunos para o transporte do material escolar.

Verificamos que na opinião dos entrevistados, a mochila de carregar com as duas alças nas costas é a mais utilizada pelos alunos do 3º ano com (66%) e a menos utilizada pelos alunos do 1º, 2º e 3º ano, é a de carregar unilateralmente, tanto a de carregar na mão, como a de carregar em apenas um ombro foram às menos citadas.

No estudo de Pascoe et al. (1997), a mochila com uma alça cruzada sobre um ombro e o peito era frequentemente transportada, 73%, pelos estudantes.

Já no estudo de Sheir-Neiss et al. (2003) a grande maioria dos participantes, 87,6% transportavam as mochilas usando as alças nos dois ombros.

Segundo Dale (2004) as mochilas com alças para os dois ombros são mais eficazes e seguras que as mochilas usadas num só ombro, pois o peso da mochila é suportado pelos músculos da coluna e abdominais.

Porém a maioria dos alunos do 1º ano (77%) e 2º ano (50%) utilizam a mochila de rodinha, levando a mesma pela alça e arrastando pelo chão. No mercado também foram inseridas as mochilas com rodas e inicialmente foi sugerido serem uma ótima solução ergonômica para o excesso de carga sobre o sistema músculo-esquelético (Cardon e Balagué, 2004-a; Forjuoh et al., 2003-b), contudo se forem transportadas incorretamente ou transportadas aos ombros afiguram um risco para a saúde (Forjuoh et al., 2003-b; Forjuoh et al., 2004).

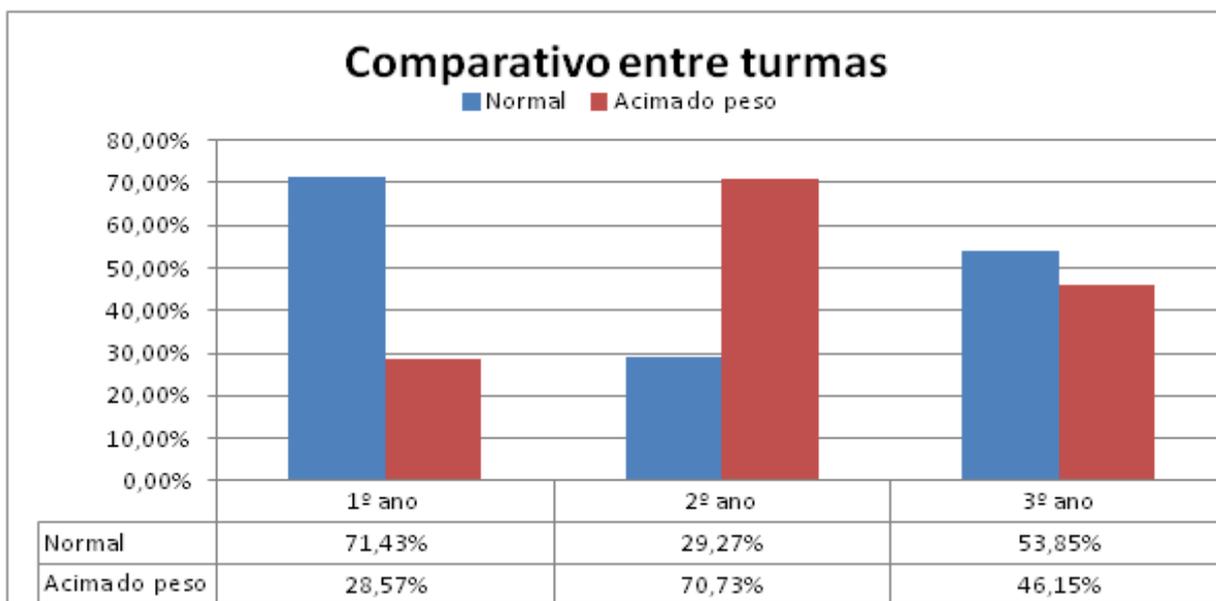


Gráfico 2: Comparação do peso das mochilas do 1º, 2º e 3º ano.

Nos gráficos comparativos nota-se que a turma de 1º ano, 71,43% dos alunos estão com o peso da mochila adequado ao seu peso corporal. Já a turma do 2º ano, 70,73% dos alunos estão acima do peso. Isso mostra um desequilíbrio muito grande. E os alunos do 3º ano estão na média, 53,85% estão dentro dos 10%. Contudo, e apesar das recomendações feitas pelas autoridades educativas, os estudos continuam a referir mochilas escolares com peso superior a 10% do peso corporal das crianças (Lai e Jones, 2001).

Já no estudo de Viry et al. (1999) verificou-se o transporte de mochilas com peso acima de 20% do peso corporal correspondendo a 49% das crianças em estudo. No meu estudo verificou-se que as maiorias das crianças pesquisadas estão com peso adequado.

A AOTA (American Occupational Therapy Association) sugeriu um peso de 15% do peso corporal, enquanto a APTA (American Physical Therapy Association) recomenda que o peso das mochilas não deve ultrapassar os 10-15% do peso corporal das crianças. É fundamental determinar limites para o peso transportado pelas crianças (Grimmer e Williams, 2000).

Pesquisas como da Organização Mundial de Saúde - OMS (2009 apud COSTA, 2010) sustenta que o peso recomendado de uma mochila escolar, transportada por um estudante, não deve exceder 10% do peso corporal de cada criança apesar de este limite ser muitas vezes ultrapassado, pois um peso superior provoca alterações significativas na biomecânica da coluna vertebral.

O estudo de Forjuoh (2004) refere o transporte de mochilas leves, outros artigos mencionam o transporte de mochilas com peso moderado, variando de 10,2% a 20% do peso corporal (Negri e Carabalona, 2002; Pascoe et al., 1997; Sheir-Neiss et al., 2003), e por vezes, alguns alunos revelam que transportam mochilas com um peso excessivo, que correspondem a 30 – 40% do seu peso corporal (Cottalorda et al., 2004).

CONCLUSÃO

A preocupação da sociedade com o peso das mochilas tem vindo a aumentar ao longo dos últimos anos. Esse problema poderia ser resolvido pelos alunos, pais e a própria escola, que poderia disponibilizar armários onde as crianças pudessem deixar os materiais mais pesados. Os resultados obtidos sugerem elevado nível de desconhecimento em relação à existência da Lei da Mochila, preconizando o peso da mesma. Verificamos que a metade dos alunos transportam a mochila escolar com peso excessivo aos 10% da massa corporal permitidos pela Lei da Mochila, N°2772/97, valor este preconizado pela OMS (2004).

Baseado nestes dados, verificamos a importância do presente estudo, assim como a conscientização destes alunos, uma vez que determinadas informações não estão disponíveis para a população, sendo que as escolas tem a obrigação da aquisição de tal conhecimento. Também comprovou-se que nas escolas privadas o excesso de peso era mais elevado que nas públicas (Deco/Pro Teste, 2003).

Sugere-se uma continuidade para o próximo estudo, para comprovar essa diferença.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Danilo. **O estudante e sua postura**. 2007. Disponível em: <http://www.nossadica.com/saude_o_estudante_e_sua_postura.php> Acesso em: 02 maio 2012.

BLOG da ACC. **Mochila pesada**. 05 mar. 2010. Disponível em: <<http://accfisioterapia.com.br/blog/mochila-pesada/>>. Acesso em: 15 mar. 2012.

CARVALHO, Priscila de; AUDI, Soraya Garcia. **Verificação do peso das mochilas escolares utilizadas por estudantes universitários do curso de fisioterapia de uma instituição da rede privada do município de Osasco**. São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/1117>>. Acesso em: 21 ago. 2012

CRIXEL, Rita; BROCKER, Mariane. **Postura corporal**. Disponível em: <<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/postura-corporal/postura-corporal-8.php>>. Acesso em: 10 abr. 2012.

CASSOL, Daniel; MOTTA, Denise. **Sem fiscalização, leis sobre peso de mochilas são desconhecidas**. 18 fev. 2011. Disponível em: <<http://www.todospelaeducacao.org.br/comunicacao-e-midia/educacao-na-midia/13536/sem-fiscalizacao-leis-sobre-peso-de-mochilas-sao-desconhecidas>>. Acesso em: 13 abr. 2012.

COSTA, Jaqueline Eliane Silva da. Estudo sobre o efeito do peso das mochilas na capacidade respiratória e avaliação da actividade física. 2010. Dissertação – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2010. Disponível em: <<http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/26346/2/20183.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2012.

FALSARELLA, Gláucia Regina; BOCCALETTO, Estela Marina Alves; DELOROSO, Frederico Tadeu; CORDEIRO, Marco Antônio dos Santos Carneiro. **Postura Corporal e Qualidade de Vida na Escola**. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/foruns_interdisciplinares_saude/afqv/livro_afqv_cap8.pdf> Acesso em: 08 mar. 2012.

LIMA, Juliana Gouveia Martins de. **Postura ao estudar**. 14 jul. 2011. Disponível em: <<http://www.educacaoadventista.org.br/fundamental-2/dicas-de-estudo/804/postura-ao-estudar.html>>. Acesso em: 07 mar. 2012.

MOREIRA, Silvana. **Características da postura corporal de escolares da rede municipal de ensino de Porto Alegre**. 2008. Dissertação (Mestrado) Programa de Mestrado em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/14728/000667109.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 01 mar. 2012.

MATOS, Mariana; FESTAS, Clarinda; LOURENÇO, Manuel. Análise e associações da dor músculo-esquelética inespecífica e seus factores de riscos em crianças. Porto, jan. 2011. Disponível em: <http://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/2531/3/T_17955.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2012.

MORO, Antônio Renato Pereira. Ergonomia da sala de aula: constrangimentos posturais impostos pelo mobiliário escolar. **Revista Digital**. Buenos Aires, año 10, nº 85, jun. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd85/ergon.htm>>. Acesso em: 04 abr. 2012.

MARTINS, Aparecida Matilde; TUMELERO, Sérgio. Alterações posturais da coluna vertebral, provocadas pelo peso da mochila escolar em crianças e adolescentes. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, año 16, nº 156, mayo 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd156/alteracoes-posturais-pelo-peso-da-mochila-escolar.htm>>. Acesso em: 30 abr. 2012.

MACHADO, Jeferson. **80% das crianças têm dores nas costas devido ao excesso de peso da mochila escolar**. 28 nov. 2010. Disponível em: <<http://www.itnet.com.br/imprimir-14920>>. Acesso em: 17 mar. 2012.

RÊGO, Joseany Soares; GOMES, Karla Sabrina Ribeiro; LIMA, Marcus Vinícius Viégas; LIMA, Fernando César Vilhena Moreira. **Postura e ambiente escolar**. 13 nov. 2006. Disponível em: <<http://www.jornalpequeno.com.br/2006/11/13/Pagina45554.htm>>. Acesso em: 05 mar. 2012.

RITTER, Alexandre Luis da Silva. **Postura corporal ao sentar e transportar material escolar**. 2009. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/18525/000730414.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 19 mar. 2012.

STAEL, Maria Helena de Santi; LIMA, Dartel Ferrari de. **Educação postural corporal preventiva: uma abordagem a partir da medida do peso da mochila escolar em relação à massa corporal de escolares do colégio estadual de Renascença-PR**. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2372-8.pdf>>. Acesso em: 26 abr. 2012.

VERDERI, Érica. A importância da avaliação postural. **Revista Digital**. Buenos Aires, año 8, nº 57, feb. 2003. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd57/postura.htm>>. Acesso em: 28 mar. 2012.

Laís Souza Barcellos
Rua Costa Rica, 17/ 306 – Jardim Lindóia – Porto Alegre, RS – CEP: 91050-210
(51) 85198711
laisbarcellos@hotmail.com