

RELAÇÃO ENTRE PESO DO MATERIAL ESCOLAR E ALTERAÇÕES POSTURAS EM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

Marcos Davi Maciel Tomé¹, Raimundo Pontes Lima Filho¹, Tadeu de Almeida Alves Junior²

¹Discente do Curso de Licenciatura Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: davi.mangekyou@hotmail.com

²Mestre, Docente do Curso de Licenciatura Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: alvestaj@gmail.com

RESUMO

Atualmente, desvios posturais são mais comuns em indivíduos adultos, e nessa fase da vida as patologias na coluna vertebral podem ser irreversíveis ou, mais preocupante ainda, sem nenhuma possibilidade de tratamento. Todavia esses problemas normalmente são originados na infância, fase bastante favorável a aquisição de vícios posturais tais como: posturas inadequadas para estudar, posições adotadas para assistir televisão e no uso do computador, além da sobrecarga da mochila escolar. Existe uma grande preocupação com o peso do material escolar, tanto que alguns estudos apontam um peso limite desse material em relação ao peso corporal do aluno. Alguns autores divergem entre 5% e 20% desse peso. Porém, a maioria dos estudos concordam que o peso a ser carregado pelas crianças e adolescentes não deve ultrapassar 10% do seu peso corporal. Ou seja, de acordo com esses estudos, indivíduos que transportam um peso superior a 10% do seu peso corporal, apresentam maior risco de desenvolverem desvios posturais e dores nas costas. Desse modo, este estudo justifica-se no fato de seus resultados poderem contribuir com informações que alertem os pais e até mesmo os professores sobre a importância de se prevenir sobrecargas desnecessárias quanto ao transporte do material escolar. O objetivo desse estudo consiste em verificar se o peso da mochila escolar está dentro dos limites de tolerância em relação ao peso corporal do aluno e analisar a influência desse peso sobre a incidência de possíveis alterações posturais. Este estudo configura-se do tipo transversal com abordagem quantitativa. Participaram deste estudo 19 alunos dos 3º e 4º anos do ensino fundamental da escola terra dos monólitos, situada no município de Quixadá. Dentre os alunos 52,6% era do sexo masculino e 47,4% do sexo feminino, com idades entre 8 e 10 anos. Na verificação do peso corporal dos alunos e do material escolar foi utilizada uma balança digital modelo: CA8000 da marca G Life, d= 100g e capacidade máxima de 150Kg. Na avaliação postural foi utilizado um simetrográfo. Conforme os dados coletados 15,8% dos participantes transportavam a mochila escolar com um peso superior ao limite recomendável pelos estudiosos que são 10% do peso corporal do aluno. Ainda conforme o estudo 47,4% apresentaram assimetria dos ombros. Como também 21% apresentaram quadros de escoliose sendo 10,5% em “S”, 5,3% em “S” invertido e 5,3% em “C” invertido. Desvios posturais como hiperlordose cervical e hipercifose torácica estava presente em 10,5% dos participantes e 31,5% apresentando hiperlordose lombar. Diante dos resultados obtidos, concluímos que o peso da mochila escolar, estando ou não dentro do limite recomendável, pode exercer influência sobre alterações posturais. Mesmo que apenas 15,8% dos participantes apresentaram um peso acima do limite recomendável, foi observado que 89,5% apresentaram algum tipo de desvio postural.

Palavras-chave: Material Escolar. Desvios Posturais. Ensino Fundamental.