

Amanda Polato

Especial para o UOL Educação

Mochilas com rodinhas, cheias de compartimentos e bolsos, estão entre as preferidas das crianças, mas são as menos indicadas por quem entende da saúde dos pequenos.

Na volta às aulas, os pais devem dizer "não" a esses modelos, que, segundo fisioterapeutas e ergonomistas, podem pôr em risco coluna e musculatura dos estudantes.

Ao forçarem apenas um lado do corpo, as malas de rodinhas são prejudiciais à postura, aponta Antônio Renato Pereira Moro, ergonomista da UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina).

Outro problema das mochilas de rodinhas é a estrutura delas, geralmente em metal, o que as torna mais pesadas. Na hora de subir e descer escadas, a criança faz um esforço muscular maior que o adequado.



Susi Fernandes, professora do Mackenzie, pesquisou o que as crianças levam nas mochilas. Ela encontrou brinquedos, muitos estojos, canetinhas, cadernos pesados, álbuns de figurinha. Muita coisa além do material escolar. "Os pais precisam ficar de olho no que os pequenos andam colocando nas costas. E ajudá-los a encontrar soluções", diz a fisioterapeuta. Ela sugere negociar com a escola a quantidade de livros que devem ser levados todo dia ou pedir armários na escola. Para os alunos menores, Fernandes sugere que os pais vistorem a mala todos os dias.

"As rodinhas mal resistem às nossas calçadas. Além disso, muitos alunos só andam de carro. Esse tipo de mochila não faz sentido para tais condições", diz Moro.

E se a criança insistir no modelo? Para a professora de fisioterapia do Mackenzie Susi Fernandes, a solução é instruir a criança a carregar o material corretamente: com as duas mãos para trás do corpo, para distribuir o peso. Para subir degraus, a mochila deve voltar para as costas, como se fosse uma mala convencional.

Peso ideal

Os bolsos também podem ser vilões da coluna das crianças. Apesar da impressão de que o material escolar ficará mais organizado, eles podem levar a criança a encher a mochila com objetos desnecessários - o que significa peso a mais, alerta a professora de fisioterapia.

Uma lei municipal paulistana de 2002 determina que o peso das mochilas não pode passar de 10% do peso da criança. Se um aluno pesa 30 kg, deve carregar apenas 3 kg nas costas.

Faltam estudos que relacionem o peso das mochilas a problemas ortopédicos, mas os especialistas apontam os riscos. "A criança está se desenvolvendo e não deve fazer muita tensão em partes isoladas no corpo, para que não haja alteração no crescimento", diz a fisioterapeuta Yeda Bellia.

matéria-prima da mochila também é outro fator a ser levado em conta: o melhor é optar por lonas finas ou emborrachados. "Não adianta escolher materiais que pareçam ter maior durabilidade ou malas muito estruturadas. O prejuízo para as crianças pode ser muito grande", diz Susi Fernandes.

Além de agravar ou causar dores, o excesso de peso pode ter outras consequências na vida da criança, segundo a pesquisadora. Ela cita as "alterações posturais, como lombalgia crônica (dor na coluna), escoliose (desvio lateral da coluna) e hipercifose (corcunda)".

O consenso entre especialistas para a melhor forma de transportar carga é junto ao corpo e de forma simétrica. "Para as crianças, o ideal é levar a mochila com as duas alças nos ombros e presas com cinto abdominal, que permite maior estabilidade", sugere Fernandes.