

# **MOCHILAS ESCOLARES PESADAS AUMENTAM O RISCO DE PROBLEMAS NA COLUNA**

# MOCHILAS ESCOLARES PESADAS AUMENTAM O RISCO DE PROBLEMAS NA COLUNA

## EVIDÊNCIAS PARA A PRÁTICA EM SAÚDE (EPAS)

### QUESTÃO CLÍNICA

**Quais as consequências para os adolescentes por carregarem mochilas escolares pesadas?**

### CONTEXTO

A dor lombar é um problema de saúde pública e tem atingido cada vez mais os escolares. As hipóteses incluem os hábitos sedentários e o uso de mochilas escolares excessivamente pesadas. Estudos têm evidenciado que adolescentes com problemas de dor lombar apresentam maior risco de desenvolverem alterações da coluna na idade adulta.

### ESTUDO

Foi realizado um estudo transversal na Espanha que avaliou 1.403 adolescentes de 12 a 17 anos de idade.

### RESULTADOS

Dos 1403 escolares, 61,4% utilizavam mochilas com excesso de peso (10% a 15% no máximo do peso corporal). Os que carregavam mochilas com excesso de peso apresentaram 50% mais risco de dor lombar, OR=1,50 (IC 95%: 1,06 a 2,12) e 42% mais risco de doenças de coluna, embora esse resultado não tenha alcançado significância estatística, OR= 1,45 (IC 95%: 0,86 a 2,32). As meninas apresentavam maior risco de dor lombar que os meninos.

### PONTOS IMPORTANTES

O peso das mochilas escolares deve ser monitorado pelas instituições de ensino e pelos pais, a fim de se afastar esse fator de risco que pode levar a consequências futuras. A Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia diz que o ideal é que a criança ou adolescente carregue até 10% do peso corporal.

### REFERÊNCIA

Rodríguez-Oviedo P, Ruano-Ravina A, Pérez-Ríos M, García FB, Gómez-Fernández D, Fernández-Alonso A, Carreira-Núñez I, García-Pacios P, Turiso J. School children's backpacks, back pain and back pathologies. Arch

Dis Child. 2012 AUG;97(8):730-2. DOI: 10.1136/ARCHDISCHILD-2011-301253. EPUB 2012 MAR 10.

Quer saber mais? Clique em:

<http://adc.bmj.com/content/97/8/730.long>

Link acessado em 04/2013