

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