

INTERVENÇÕES FISIOTERÁPICAS E AVALIAÇÃO DO PESO DAS MOCHILAS DO 4º e 5º ANO DE UMA ESCOLA PRIVADA

Welisson Moreira (apresentador) ¹

Tahiana Zorzi ²

Felipe Augusto Rove ³

Rangel Dallagnese ⁴

Eixo: Educação e formação em saúde

Resumo: O presente trabalho tem por objetivo expor o excesso de peso nas mochilas e as intervenções realizadas em uma escola privada de Chapecó-SC. Foram realizadas cinco intervenções na escola com duração de 50 minutos. Na dia foi realizada a pesagem das mochilas dos alunos e o peso corporal. Nas demais intervenções foram focados os conceitos de saúde, importância dos alongamentos, trabalhos de coordenação motora, equilíbrio, e propriocepção, e também foram realizadas temáticas de educação em saúde como a reeducação postural demonstrando as posturas corretas a serem adotadas em sala, os temas foram abordados de uma forma dinâmica e lúdica facilitando a compreensão pelos alunos. Ao término das intervenções foram pesadas as mochilas para realizar as comparações entre o primeiro e último dia. Participaram da pesquisa 32 alunos sendo que apenas 27 foram validados por comparecerem no primeiro e no último dia. Percebeu se que a grande maioria dos alunos apresenta o peso das mochilas acima do recomendado, pois carregam materiais sem utilidade: brinquedos, lanches em excesso, livros de colorir, adereços novos para mostrar para as amigas. O peso encontrado nas mochilas variou de 2,100 até 6,700 kg e das crianças 19,00 kg até 51,500 kg. De acordo com a literatura o peso da mochila não deve ultrapassar

¹ Acadêmico do curso de Fisioterapia, UNOCHAPECÓ, welisson_moreira@unochapeco.edu.br

² Professora do curso de Graduação em Fisioterapia, UNOCHAPECÓ, tahiana@unochapeco.edu.br

³ Acadêmico do curso de Fisioterapia, UNOCHAPECÓ, rove.felipe@unochapeco.edu.br

⁴ Acadêmico do curso de Fisioterapia, UNOCHAPECÓ, rangel@unochapeco.edu.br



ANAIIS

10% do peso corporal. O que observamos é que a turma do quarto ano, após as intervenções realizadas apresentou diminuição no peso das mochilas, sendo que a sua porcentagem na primeira pesagem relacionada com a massa corporal era de 10% após a intervenção a relação era de 8,5% do peso corporal. No quinto ano a relação peso da mochila/massa corporal era 11,9% após intervenção era de 11,7%. Observamos ao final das intervenções o aproveitamento, dos alunos e professores e a importância dessa prática para o futuro das gerações, bem como a importância da inserção do fisioterapeuta dentro do ambiente escolar, podendo levar informações importantes sobre a saúde e uma melhor qualidade de vida para as crianças. Conclui se que com abordagem diária e uma maior abordagem do assunto no âmbito escolar pode reduzir os riscos de problemas derivados do uso inadequado das mochilas e/ou bolsas, diminuindo as dores musculoesqueléticas ocasionadas ainda na infância.

Palavras-chave: Material Escolar; Alunos; Escola.