

## COMO CARREGAR MOCHILAS: EDUCAÇÃO POSTURAL PARA ESTUDANTES E PROFESSORES

Saúde

Universidade Federal de Santa Maria (UFSM)

NUNES, T. D. L.<sup>1</sup>; Sanchotene, L. E.<sup>2</sup>;

### RESUMO

A postura é um elemento de extrema importância para a manutenção da saúde e alterações exercidas nela podem acarretar em problemas musculoesqueléticos, tendo como resultado dores e desconforto. Isto posto, é imprescindível atentar-se ao modo de carregar mochilas e suas respectivas cargas, uma vez que estes fatores podem acarretar em distúrbios na coluna vertebral. O objetivo deste trabalho é investigar os efeitos das diferentes maneiras de carregar mochilas e suas respectivas cargas na saúde postural de jovens adultos. Realizou-se uma revisão na literatura sobre o tema através de artigos indexados nas bases de dados PubMed, SciELO e Google acadêmico entre 2010 e 2021, utilizaram-se como palavras chaves “Young adults”, “posture”, “back load”, “jovens adultos”, “postura”, “peso da mochila”, “mochila” e outros similares sugeridos por cada base de dados, a fim de abranger toda a literatura pertinente. Após a pesquisa, fica evidente que deve ser evitado o carregamento de mochilas utilizando apenas uma de suas alças em um lado do corpo, visto o quanto isso sobrecarrega as articulações, acarretando em diversas desvantagens. Deve-se evitar o carregamento de mochilas com cargas superiores a 15% do peso corporal e a distribuição deste peso dentro da mochila deve ser equilibrado. Fica evidente, portanto, a necessidade da precaução ao ato de carregar mochilas, visto o uso diário delas entre jovens adultos, pois o

---

<sup>1</sup> Tiago Dutra Leite Nunes, aluno do curso de graduação em educação física bacharelado.

<sup>2</sup> Luciane Sanchotene Etchepare, Docente do curso de graduação em educação física [Coordenador].

assunto detém diferentes variáveis que podem modificar a situação em benefícios ou malefícios para a saúde musculoesquelética.

**Palavra-chave:** Postura; Peso da mochila; Jovens adultos.

## **1 INTRODUÇÃO**

O uso de mochilas é comum entre jovens adultos em meios como a universidade, normalmente carregando demandas físicas de cargas diárias durante suas rotinas entre seus diferentes destinos (ABARAOGU et al., 2017). Feito tal exposto, existe a preocupação com esse hábito, pois o ato de carregar mochilas excessivamente pesadas, assim como diferentes maneiras de carregá-las, podem proporcionar a distribuição inadequada do peso, resultando em dor muscular e em desordens na coluna vertebral (GONG; LEE; KIM, 2010).

Diante de tais informações, os acadêmicos autores deste trabalho decidiram por investigar os efeitos desse hábito e suas possíveis consequências na saúde de jovens adultos. O objetivo do trabalho em questão é proporcionar um material com transferência prática para benefícios na qualidade de vida de estudantes e professores em suas rotinas.

## **2 METODOLOGIA**

Realizou-se uma revisão na literatura sobre o tema através de artigos científicos nos idiomas inglês e português, publicados em periódicos indexados nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico entre 2010 e 2021, utilizaram-se como palavras chaves “Young adults” “posture”, “back load”, “backpack”, “load”, “strap”, “unilateral”, “jovens adultos”, “postura”, “peso da mochila”, “mochila”, “peso”, “alça”, “unilateral” e mais termos similares sugeridos por cada base de dados, a fim de abranger toda a literatura pertinente.

Após as pesquisas na literatura, os autores começaram a elaborar a escrito do trabalho, visando elucidar, de forma clara e acessível para a comunidade de Santa Maria, os efeitos do uso inadequado de mochilas em jovens adultos e suas consequências para a saúde.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

À medida que carregar mochilas é um hábito, as pessoas tendem a negligenciar possíveis problemas associados à utilização delas e como elas são carregadas pelo corpo (ABARAOGU et al., 2016). O uso da mochila obriga o reajuste postural com possibilidades de gerar posturas anormais em relação à biomecânica corporal e esse impacto negativo pode ter relação com o peso da mochila (ABARAOGU et al., 2017).

A magnitude do peso, assim como sua distribuição e sua posição, são fatores importantes em função de seu papel em possíveis disfunções da coluna (MALLAKZADEH et al., 2016). Visto isso, necessita-se de atenção ao modo de carregar a mochila e evitar o uso de apenas uma de suas alças, pois, quando o peso se concentra em apenas um lado, o indivíduo acaba inconscientemente levantando seu ombro ou inclinando o tronco para o lado onde o peso está escorado, com o propósito de posicionar o centro do corpo ao centro de gravidade (GONG; LEE; KIM, 2010). Quando as mochilas são utilizadas com grandes cargas e má distribuição do peso, o resultado são posturas anormais, dores musculares e malefícios para a coluna. Além disso, outra consequência é a alteração no movimento da marcha, acarretando em menor absorção de impactos ao tocar o solo (GONG; LEE; KIM, 2010).

O peso carregado deve corresponder a 15% do peso corporal quando a mochila é utilizada nas costas com suas duas alças, porém, quando utilizada na parte anterior, o valor de 10% do peso corporal já não se mostrou seguro. O valor de 20% do peso corporal deve ser evitado sob qualquer posição. Essas recomendações existem com o intuito de proporcionar maior estabilidade ao caminhar, além de auxiliar na redução da inclinação do tronco para a frente e redução da fadiga, reduzindo a ocorrência de dores nas costas (LEHNEN et al., 2017).

Após toda essa pesquisa, constatou-se informações extremamente úteis em relação a alguns hábitos e cuidados a serem executados em relação ao uso da mochila, conseguindo transferir informações úteis para a comunidade e proporcionando maior qualidade de vida para este público. Tal ação foi de grande importância na formação acadêmica dos autores, pois os mesmos conseguiram unir a tríplice coroa da graduação consistente em ensino, pesquisa e extensão,

proporcionando ganho de conhecimento profissional/pessoal e disponibilizando informações de grande valor para a comunidade.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir de todo o conteúdo exposto aqui, fica claro a real importância dos cuidados necessários sob a perspectiva do uso de mochilas na rotina da sociedade. Alguns cuidados que sempre precisam ser tomados: não carregar mais que 15% do seu peso corporal na mochila, evitar utilizar a mochila na parte anterior do corpo e sempre distribuir bem o peso dentro dela para que não haja compensações posturais.

#### **REFERÊNCIAS**

ABARAOGU, U. O. et al. Effect of single and double backpack strap loading on gait and perceived exertion of young adults. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 29, n. 1, p. 109-115, 2016.

ABARAOGU, U. O. et al. Immediate responses to backpack carriage on postural angles in Young adults: A crossover randomized self-controlled study with repeated measures. **Work**, v.57, n.1, p. 87-93, 2017.

GONG, W.; LEE, S.; KIM, B. The Comparison of Pressure of the Feet in Stance and Gait by the Types of Bags. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 22, n. 3, p.255-258, 2010.

LEHNEN, G. C. et al. Effects of backpack loads and positions on the variability of gait spatiotemporal parameters in young adults. **Research on Biomedical Engineering**, v. 33, n.4, p. 277-284, 2017.

MALLAKZADEH, M. et al. Analyzing the potential benefits of using a backpack with non-flexible straps. **Work**, v. 54, n. 1, p. 11-20, 2016.