

Postura e mochila pesada — protegendo a coluna na fase de rápido crescimento

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/09/2008

Dicas ergonômicas para evitar dores nas costas, desvios posturais e sobrecarga na coluna vertebral de jovens.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/postura-e-mochila-pesada-prottegendo-a-coluna-na-fase-de-rapido-crescimento>

Com o rápido alongamento dos ossos na adolescência, os músculos precisam se adaptar ao novo comprimento esquelético. Mochilas pesadas usadas em um só ombro ou horas curvado diante de telas podem favorecer dores e desvios posturais.

O peso limite da mochila

A mochila escolar ou universitária não deve ultrapassar 10% do peso corporal do jovem. Se você pesa 50 kg, sua mochila não deve passar de 5 kg.

Como carregar corretamente

Use sempre as duas alças acolchoadas ajustadas junto às costas, distribuindo a carga entre os dois ombros, e posicione os livros mais pesados encostados nas costas.

Movimento contra o sedentarismo

Exercícios de fortalecimento do core, natação e alongamento ajudam a manter a coluna alinhada e evitam a hipercifose postural.

Informação de caráter educativo. Para dúvidas individuais ou sintomas específicos, consulte seu farmacêutico ou médico de confiança.