

Corrija a postura do seu filho

Atitudes como o uso correto da mochila escolar são a melhor maneira de prevenir problemas de coluna ainda na infância **Por Mila Mauren**

Ser criança nos dias de hoje é muito diferente se comparado a duas ou três décadas atrás. Nos tempos em que a bola, a peteca e a corda, entre outros objetos, comandavam a diversão da garotada, a infância era mais ativa. Atualmente, a invasão do videogame e do computador nos lares e as inúmeras horas que os pequenos passam na frente da televisão fazem com que eles sejam mais sedentários.

Toda essa mudança de comportamento também traz conseqüências para o corpo, algumas bem desagradáveis e que poderiam ser evitadas. Entre elas estão as dores nas costas e a postura errada. De acordo com a fisioterapeuta Vânia Albuquerque Cardinali, de São Paulo, a criança fica muito tempo sentada e, para evitar que esses problemas apareçam, ela precisa aprender a se posicionar corretamente.

A importância do olhar dos pais

Para Vânia Cardinali, especialista em Reposição Postural Global (RPG), os pais têm uma tarefa muito importante na prevenção de problemas posturais dos filhos. "Eles devem observar a maneira como a criança se senta para comer, para assistir à TV e para estudar e orientá-la sobre a forma correta", afirma.

A profissional ensina que a pre-

venção é a melhor atitude dos pais e esse trabalho deve começar por volta dos 7 anos, que é quando a criança ingressa no ensino fundamental e, portanto, acaba ficando mais tempo sentada.

A mochila que elas levam para a escola também merece atenção, principalmente porque muitas a carregam apenas de um lado do ombro, sem distribuir o peso corretamente. "A mochila deve pesar no máximo o equivalente a 10% do peso corporal da criança e as alças precisam ser colocadas uma em cada ombro", esclarece.

Segundo Vânia, é importante que os pequenos aprendam a se posicionar bem nas primeiras séries do ensino fundamental, pois é o período que antecede os famosos estirões (fases de mais crescimento).



Siga estas dicas valiosas

As fisioterapeutas Vânia Albuquerque Cardinali e Marília Tenório Rebolho criaram o Programa de Prevenção de Problemas Posturais na Infância, que orienta as crianças em idade escolar a manter a postura correta, e dão algumas dicas para que os pais possam ensinar os filhos da melhor maneira possível:

■ Para evitar os problemas de coluna, a criança deve sentar sobre os ísquios (ossinhos do bumbum),

com as costas retas junto ao encosto da cadeira. O bumbum deve ficar bem atrás, também junto ao encosto da cadeira, e os pés, apoiados no chão. Se a cadeira for muito alta, é preciso colocar um apoio para os pés.

■ Ao ficar em pé, os pés da criança devem estar bem apoiados no chão, os ombros precisam permanecer na mesma linha, o bumbum não pode ficar empinado para trás, nem a barriga muito para frente.