GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE CIENCIA, INNOVACIÓN Y UNIVERSIDADES · FECYT FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA · UNIVERSIDAD DE GRANADA

RECOMENDACIONES ACTUALES SOBRE EL PESO DE LA MOCHILA Y EL CARRO ESCOLAR: EVIDENCIAS CIENTÍFICAS.

Eva Orantes-Gonzalez[1,2] y José Mª Heredia-Jimenez[1,2] · HubemaLab

[1] Facultad de Educación, Economía y Tecnología. Departamento EF y Deportiva. Universidad de Granada
[2] Human Behavior and Motion Analisys Lab (HubemaLab). Universidad de Granada, Ceuta.

Transportar un peso adecuado en la mochila y carro escolar es un tema de especial relevancia y preocupación para la comunidad escolar.

- **Peso recomendado para la mochila:** 10-15% peso corporal del escolar [1,2]
- Los **carros escolares:** opción favorita para el 37-44% de los escolares en España [3-4]

No había estudios que recomendaran una carga óptima para el uso del carro escolar

¿CUÁL ES LA CARGA MÁXIMA QUE SE DEBE TRANSPORTAR CUANDO SE USA UN CARRO ESCOLAR?

¿ES MEJOR EL CARRO O LA MOCHILA? ¿TRANSPORTAN LOS ESCOLARES UN PESO ADECUADO?

¿SE SIENTEN CANSADOS CUANDO TRANSPORTAN SU MOCHILA O CARRO?

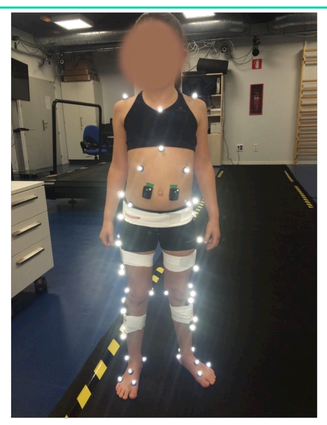
SE LLEVAN A CABO UNA SERIE DE ESTUDIOS FINANCIADOS POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE (REF. FPU13/00162)

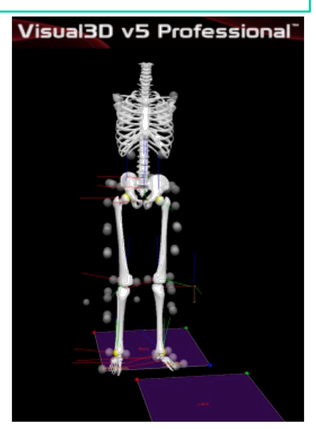
¿QUIÉN PARTICIPA?

78 escolares 6-12 años

¿QUÉ PRUEBAS SE REALIZAN?

- Análisis biomecánico 3D: caminando sin carga, transportando el carro y la mochila con el 10%, 15% y 20% del peso corporal del escolar
- Percepción de cansancio/peso del equipo escolar
- Peso medio carro y mochila





CONCLUSIONES

- ✓ 88% de los escolares no cumple las recomendaciones actuales de peso de mochila (<10% del peso corporal escolar).
- ✓ La mayoría de los escolares se sienten cansados y piensan que su mochila y carro pesan demasiado.
- ✓ El carro escolar es una buena opción para el transporte de los mat. escolares

Se establecen recomendaciones específicas de carga:

<20% PESO CORPORAL ESCOLAR

PESO MAX. RECOMENDADO

<10% PESO CORPORAL ESCOLAR

REFERENCIAS: 1. American Academy of Pediatrics, 2016
2. Asociación Española de Pediatria, 2014.
3. Bort et al., (2000), Fisioterapia
4. Zurita et al., (2014). Gaceta Méd Mex

Organizan: DESQBRE FUNDACIÓN · CSIC · Universidad de Sevilla · Universidad de Granada · Universidad de Málaga · Universidad de Córdoba · UCA Universidad de Cádiz · Universidad de Almería · Universidad de Huelva · Universidad de Jaén · Universidad Pablo de Olavide Sevilla · IMGEMA Real Jardín Botánico de Córdoba · Fundación Progreso y Salud Consejería de Salud

Financian: Junta de Andalucía Consejería de Economía y Conocimiento · Horizon 2020 · European Researchers' Night España · www.lanochedelosinvestigadores.es