



Projecto de Resolução n.º 1084/XIII/3ª

Recomenda ao Governo que adopte medidas que visem a diminuição do peso das mochilas escolares

A 17 de Fevereiro de 2017, entrou na Assembleia da República uma petição, assinada por aproximadamente 48.000 cidadãos, a qual solicita a adopção de medidas políticas e legislativas quanto ao peso das mochilas escolares e com a qual manifestamos, desde já, a nossa concordância.

A situação é preocupante.

É consensual que as mochilas escolares não devem ultrapassar os 10% a 15% do total do peso corporal, entre crianças e adolescentes. Todavia, não raras vezes, o peso das mochilas é superior ao clinicamente recomendado, tendo sido já divulgados diversos estudos que demonstram esta situação.

Segundo um estudo realizado pela DECO, mais de metade das crianças do 5.º e 6.º ano de escolaridade transporta peso a mais nas suas mochilas escolares. Foram pesadas 360 crianças e as respectivas mochilas, em 14 escolas, tendo o estudo revelado que 53% das crianças transportavam mochilas com uma carga acima do recomendável pela Organização Mundial de Saúde (OMS), tendo sido identificada uma criança que com 11 anos e 32 kg transportava uma mochila de 10 kg. O mesmo estudo indica que 61% dos estudantes com 10 anos transportavam cargas excessivas, o mesmo acontecendo com 44% dos alunos com 12 anos. Recentemente, a DECO fez um novo estudo e, pesadas 174 crianças e as respectivas mochilas, chegou-se à conclusão de que 66% dos miúdos da amostra transportava às costas mais peso do que o recomendável.

Uma pesquisa da Backcare, uma organização inglesa que se dedica ao estudo e prevenção das dores nas costas, revela que 80% das crianças carrega demasiado peso. Uma elevada percentagem transporta as mochilas de forma incorrecta (num só ombro ou pendurada até à anca), usa pastas impróprias e muitas crianças carregam pastas pesando até 30% do seu peso.

Ora, os efeitos do excesso de peso nas mochilas escolares estão também estudados, nomeadamente pela OMS. Este contribui para a ocorrência de problemas de saúde de jovens e crianças, designadamente dores de costas, alterações na marcha e postura deficiente.

Chansirinukor, em 2001, numa análise biomecânica do efeito do peso das mochilas numa amostra de estudantes, concluiu que cargas superiores a 15% da massa corporal provocavam alterações significativas da postura dos ombros e região cervical.

Em 2009, uma tese de mestrado realizada no âmbito do curso de Engenharia Humana, da Universidade do Minho, revelou que quase dois terços dos alunos se queixavam de dores por causa do peso que carregam. A tese intitulada "Transporte de cargas em populações jovens: implicações posturais decorrentes da utilização de sacos escolares" demonstrou que a maioria dos alunos analisados apresentava alterações posturais relacionadas com a carga excessiva do material escolar. De acordo com a investigação, a hiperlordose lombar afectava 69% dos estudantes que foram alvo do inquérito, a antepulsão dos ombros (ombros para a frente) 59% e a projecção anterior do pescoço 49%, motivando queixas de dor.

Desta forma, as crianças que transportam regularmente peso excessivo às costas são as que têm uma maior probabilidade de desenvolver deformações ao nível dos ossos e dos músculos. Quanto mais pesada for a sua mochila, maior é a probabilidade de ter problemas de saúde.

A campanha "Olhe pelas Suas Costas", criada em 2013, pela Sociedade Portuguesa de Coluna Vertebral alertou para o facto de as dores nas costas afectarem 600 milhões de pessoas e de que, em Portugal, sete em cada sofrem deste problema. Outras pesquisas sugerem que 80% das crianças, dos oito aos dez anos, já têm queixas a este nível. Um estudo realizado no âmbito desta campanha indica ainda que 28,4% dos portugueses sentem que a sua actividade profissional já foi prejudicada ou comprometida, de alguma forma, pelo facto de terem dores nas costas e mais de 400 mil portugueses faltam ao trabalho, por ano, por este motivo.

Assim, é importante começar a sensibilizar as crianças para estas questões por forma a evitar que estas tenham complicações no futuro. É, portanto, essencial implementar medidas que visem este objectivo, nomeadamente as que hoje propomos e que passamos a identificar.

Nos casos em que não é atribuída à mesma turma a mesma sala de aula durante todo o período escolar, os alunos são forçados a deslocar-se pela escola, de uma sala para a outra, com a mochila. Assim, compreendendo que tal nem sempre seja possível, nomeadamente pela existência de condicionantes logísticas impostas pela estrutura curricular, como as respeitantes

à sala de Educação Visual e aos Laboratórios, propomos a atribuição de uma sala fixa por turma, de modo a diminuir as deslocações na escola com a mochila.

Deve ser garantida a existência de um cacifo por aluno para guardar materiais de estudo. A falta de cacifos e espaço próprio para guardar o material escolar é um factor preponderante para o excesso de peso das mochilas, potenciando a exposição a cargas excessivas e obrigando os alunos a carregar todo o material escolar de sala em sala, ao longo do dia, cinco dias por semana, durante o ano lectivo. Com cacifos, o aluno transporta consigo apenas o essencial para preparar e estudar nas suas aulas, reduzindo deste modo eficazmente o peso da mochila transportado ao longo do dia.

Tendo em conta a importância do tema, é importante sensibilizar não só o aluno para esta problemática, como também todos aqueles que com ele interagem, nomeadamente pais e professores.

Entendemos que, em muitos casos, os pais não estão devidamente sensibilizados para esta questão, não pensando nos malefícios associados ao excesso de peso. Exceptuando alguns casos, nomeadamente o peso dos livros escolares, existem outras condicionantes que, agravando o peso das mochilas escolares, poderiam ser corrigidos pelos pais. Assim, existe material escolar cuja utilização não é necessária todos os dias, podendo ficar em casa, cabendo aos pais um papel importante na triagem diária do conteúdo da mochila. Não raras vezes, são transportados na mochila outros objectos que em nada se relacionam com o material requerido pela escola e pelos professores. Podem existir situações de incorrecta distribuição do peso no interior da mochila, porque esta não se encontra devidamente arrumada, ou de inadequada colocação da mochila e das respectivas alças. Para além disso, é importante assegurar, no momento da compra, que as mochilas são compostas por um material leve e resistente, com costas almofadadas e duas alças ajustáveis. Muitas pastas e mochilas existentes no mercado não permitem uma distribuição homogénea do peso dos livros e material escolar, resultando em esforço para a coluna, desconforto e sérios riscos de lesão.

No que diz respeito aos manuais escolares, consideramos relevante que estes façam menção expressa ao seu peso e que, para além da valorização da utilização de soluções informáticas que os substituam, nomeadamente a disponibilização do programa dos vários livros em suporte digital, se proceda à divisão dos manuais escolares em fascículos e se analise a possibilidade de utilização de papel de gramagem mais leve.

Por último, existem outros factores que concorrem para uma deficiente postura física das crianças e jovens, nomeadamente o sedentarismo e implícita falta de exercício físico e

actividades ao ar livre, o facto de as crianças passarem demasiado tempo em casa, junto à televisão e aos computadores, bem como a circunstância de passarem várias horas seguidas na escola, sentados em sala de aula. Assim, é importante alertar as crianças para a relevância da prática de exercício físico e, conseqüentemente, da disciplina de Educação Física no âmbito da problemática em análise de forma a que se assegure o seu papel decisivo na formação das crianças e jovens em termos de actividade física adequada à importância, complexidade e abrangência das condicionantes identificadas.

Neste termos, a Assembleia da República, nos termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição, por intermédio do presente Projecto de Resolução, recomenda ao Governo que:

1. Sem prejuízo de se contemplarem as condicionantes logísticas impostas pela estrutura curricular existente, nomeadamente as respeitantes à sala de Educação Visual e aos Laboratórios, determine a existência de uma sala fixa por turma, de modo a diminuir as deslocações na escola com a mochila.
2. Proceda à instalação de cacifos, em todas as escolas, garantindo a existência de um cacifo por aluno.
3. Implemente orientações formativas com vista ao esclarecimento dos alunos acerca da boa forma de organizar e transportar as mochilas.
4. Garanta a existência de informação aos pais, nos 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, e o esclarecimento generalizado pelos directores de turma, em reuniões com encarregados de educação, sobre os procedimentos a adoptar no que se refere à organização e transporte das mochilas, com eventual entrega de desdobráveis informativos.
5. Proceda à disponibilização nas escolas, nomeadamente em placards, de informação relativa à organização e transporte das mochilas.
6. Determine que nos manuais escolares se passe a fazer referência expressa ao peso dos mesmos.
7. Em coordenação com as editoras, analise a possibilidade de divisão dos manuais escolares em fascículos, bem como a possibilidade de recuso a papel de gramagem mais leve, sem que tal tenha um custo acrescido na aquisição dos manuais.
8. Em coordenação com as editoras, promova a disponibilização de todos os manuais escolares em suporte digital.

9. Tendo em conta que o sedentarismo e a implícita falta de exercício físico e actividades ao ar livre aliado ao número de horas seguidas passadas pelas crianças e jovens na escola sentados na sala de aula concorrem para uma deficiente postura física, sensibilize para a importância da prática do exercício físico, bem como da disciplina de Educação Física.

Assembleia da República, 13 de Outubro de 2017.

O Deputado,

André Silva