

# Peso das mochilas dos alunos do 3º ciclo



## Como será na minha escola?

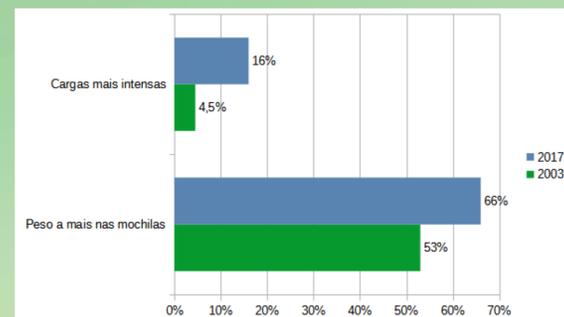
De acordo com um artigo publicado pelo Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais (IP-RAM), o peso excessivo das mochilas é um dos fatores que está na base dos problemas de costas mais frequentes na população infantil. Nos últimos anos, a presença de lombalgias na população infantil tem apresentado um aumento significativo, crescendo de **2 a 11%** para **27 a 51%**.

**Objetivo do trabalho:** Verificar se o peso das mochilas transportadas pelos alunos do 3º ciclo é excessivo.

Foram inquiridos cerca de 10% dos alunos de cada ano de escolaridade, num total de 106 alunos. Os alunos foram selecionados de forma aleatória.

Segundo um estudo feito em 2017 pela Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor (DECO), que analisou seis escolas públicas e privadas da Grande Lisboa, 66% dos alunos tinham peso a mais nas mochilas, número que aumentou face ao estudo realizado em 2003 onde a percentagem de excesso de peso nas mochilas era de 53%.

As cargas mais intensas representavam 20% do peso corporal e aumentaram de 4,5% em 2003 para 16% em 2017.

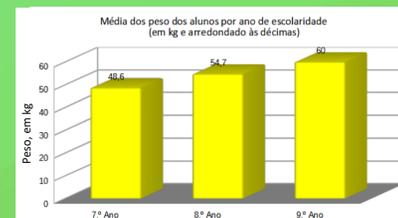


Este peso é composto por livros, cadernos, estojos, dossiês, carteiras, chaves, entre outros. Os dados revelam um aumento preocupante de peso, o que pode trazer consequências a médio prazo na saúde das crianças e adolescentes.



## Peso dos alunos e peso das mochilas dos alunos

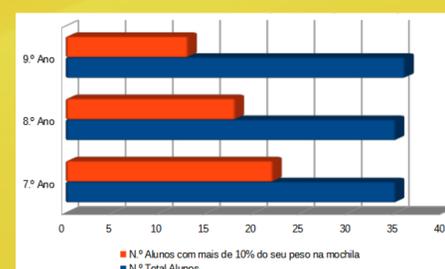
Foi pedido aos alunos que se pesassem e de seguida que pesassem as suas mochilas para poder fazer uma comparação entre os dois pesos. Salienta-se que aproximadamente 13,2% dos alunos não aceitou pesar-se, pesando apenas a mochila.



Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS), o peso da mochila de um aluno não deve exceder 10% do seu peso corporal.

Através dos gráficos acima, podemos concluir que a média do peso das mochilas dos alunos inquiridos dos 7º e 8º anos excede os 10% do seu peso.

## Percentagem de alunos com peso excessivo na mochila



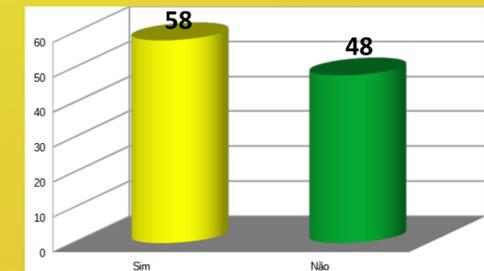
Dos 106 alunos inquiridos, 53 alunos carregam na mochila mais de 10% do seu peso.

É importante referir também que, para além de mochilas, os alunos fazem-se, muitas vezes, acompanhar de sacos de desporto e lancheiras, aumentando assim a carga de peso.

## Onde guardam os alunos as suas mochilas?

Foi perguntado a todos os 106 alunos se têm cacifo para guardar as suas mochilas e restantes pertences.

## Tem cacifo?



A maioria dos alunos tem cacifo (54,7%), podendo aliviar a carga diária da mochila, colocando a mesma no respetivo cacifo, mas ainda uma grande percentagem (45,3%) dos alunos, respondeu “Não”, tendo assim de carregar todo o peso nos períodos fora de aulas.

## Conclusões:

- O peso das mochilas está maioritariamente acima do recomendado;
- Quase metade dos alunos inquiridos estão sujeitos a este peso durante toda a carga horária escolar, não esquecendo o percurso entre casa e a escola e vice-versa;
- É necessário encontrar soluções a nível nacional, por parte das escolas e dos órgãos responsáveis, para reduzir o peso das mochilas e assim prevenir problemas de coluna, pescoço e postura nas crianças e adolescentes.

