



---

## O PESO NOSSO DE CADA DIA – UMA PROBLEMÁTICA PARA NOSSOS DISCENTES

**João Luíz Leão de Oliveira**

*Mestre Profissional em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente  
pela Fundação Oswaldo Aranha (UNIFOA)*

**Daniele Alves de Almeida Oliveira**

*Especialista em Psicopedagogia pelo UGB/FERP*

### **Resumo**

O trabalho consiste na avaliação do peso das mochilas dos alunos que cursam entre o 6º ano do ensino fundamental indo até o 3º ano do ensino médio. Tendo como objetivo conscientizar alunos, pais e coordenadores na minimização da sobrecarga de peso nas mochilas de nossos discentes e que tal excesso de carga poderá a médio e longo prazo ocasionar lesões de coluna e postura. Enquanto docente observo e ouço muitos discentes reclamarem do peso de suas mochilas e também àqueles que não reclamam por estarem acostumados com tal sobrecarga. Observei também em todas as séries que passei o número grande de alunados passando por essa situação, ou seja, em muita das vezes passando em muito dos 10% permitido pelo ministério da saúde, a carga de material carregado pelos discentes. Em estudo realizado visualmente observei que 80% dos discentes se enquadram nessa situação, e que a mesma levará a situações de lesões na coluna e postura.

**Palavras-chave:** Excesso de peso, lesão, conscientização.