



CÂMARA MUNICIPAL DE
MOGI DAS CRUZES

ESTADO DE SÃO PAULO

INDICAÇÃO Nº

799/19

APROVADO POR UNANIMIDADE

Sala das Sessões, em 20/08/2019

Egrégio plenário:

As pessoas que praticam caminhadas ou corridas ao ar livre, já devem ter se acostumado a uma triste realidade, que é a sujeira na paisagem urbana. Infelizmente, mesmo com o empenho da prefeitura em incentivar o descarte correto do lixo, não são poucos os pontos viciados de descarte irregular. Nas cidades, quem corre em lugares como parques ou praias também se depara com cena semelhante em meio ao ambiente natural. Por vezes nos acostumamos a ter o lixo como companheiro em nossas rotas diárias, mas se pensarmos que, quem pratica esportes, gosta de cuidar bem do seu corpo, com certeza também gosta de cuidar bem do ambiente ao seu redor, quão bom seria se existisse uma forma de, ao menos algumas vezes, recolher esse lixo enquanto praticam corrida. E isso já existe e está ganhando cada vez mais o solo brasileiro. Não se trata de apenas limpar o que o outro sujou, mas de difundir o respeito, cuidado e zelo que o outro deveria ter e não teve, como uma forma de conscientizar e mostrar que devemos fazer diferente do que tem sido feito por, infelizmente, grande parte da sociedade.

Conhecida como “plogging”, a nova modalidade de corrida ecológica, tem sido cada vez mais difundida mundo afora e se tornou importante aliada na luta pela conscientização humana para o grande problema ambiental que causamos ao descartar lixo em locais impróprios.

A nova tendência nasceu na Suécia e seu nome vem da união das palavras plocka upp (pegar) + jogging (corrida). A prática é bem simples: você sai para uma corrida ou caminhada e enquanto corre recolhe os objetos que encontrar pelo caminho. Pode ser papel, plástico, garrafas, latas, pacotes e o que mais foi tristemente abandonado na paisagem.



CÂMARA MUNICIPAL DE
MOGI DAS CRUZES

ESTADO DE SÃO PAULO

Considerando que, Mogi das Cruzes além de contar com diversos parques públicos, praças e áreas verdes, lugares esses que as pessoas costumam escolher para uma caminhada de final de tarde, tem também muitos adeptos a caminhadas e corridas, que, seja por esporte ou lazer, em grupos ou individualmente, preferem atividades ao ar livre ao invés de academias;

Considerando que, nosso município conta com uma Secretaria de Esportes e uma Secretaria do Verde e Meio Ambiente ativas em projetos e atividades voltadas à população e que embora algumas ações pontuais já ocorridas, uma parceria que incentivasse a criação de eventos recorrentes de corridas ecológicas e sustentáveis como a prática de plogging, traria muitos benefícios à população e à cidade como um todo, difundindo a consciência de responsabilidade coletiva com o meio ambiente, com todos cuidando e zelando pelo espaço que vivemos.

INDICO, ao Excelentíssimo Senhor Prefeito, **Marcus Vinicius de Almeida Melo**, obedecidas as formalidades regimentais e ouvido o **Soberano Plenário**, se digne Vossa Excelência em determinar ao setor competente desta Municipalidade, os estudos necessários para **a criação de eventos que propaguem a prática de plogging (corrida ecológica e sustentável) no município.**

Isto posto, em sendo atendida a presente Indicação, certamente Vossa Excelência contribuirá para mais um avanço positivo na qualidade de vida dos mogianos, trabalhando a educação em prol do meio ambiente.

Plenário “Vereador Dr. Luiz Beraldo de Miranda”, 09 de Agosto de 2019.

FERNANDA MORENO
VEREADORA - PV

Plogging: conheça a corrida sustentável

Equipe eCycle

Mistura de atividade física com prática sustentável, o plogging é o hábito de correr recolhendo lixo pelo caminho



Já é possível praticar um **exercício físico** que faz bem para o seu corpo e ainda ajuda a **cuidar do meio ambiente** ao mesmo tempo. Trata-se do **plogging**, prática que une **corrida e coleta de lixo**. Para aderir ao **plogging**, basta sair para **correr** ou caminhar equipado com um recipiente para **coletar o lixo** que você encontrar jogado ao longo do caminho - dê preferência para recipientes de coleta reutilizáveis, como *ecobags*, sacos de pano ou de papel. Dependendo de onde você mora, infelizmente, pode ser que você precise mais de sacolas do que de fôlego para o seu **plogging**.



Imagem: Grupo de **plogging** na Suécia. Foto: Reprodução/Instagram Erika Eriksson.

A ideia é aproveitar o tempo da **corrida ao ar livre** para fazer bem ao meio ambiente. Recolher o lixo é um gesto simples, ajuda na limpeza urbana ou rural e também na conscientização ambiental. Além disso, as paradas ocasionais para recolher o lixo podem ser usadas como oportunidade para fazer agachamentos e alongamento, além do peso extra que se carrega, o que melhora a intensidade do **treino físico**.



Imagem: Grupo de **plogging** na Colômbia. Foto: Reprodução/[Instagram Cultura Corázon](#).

A moda da **corrida sustentável** começou na Suécia, quando o ambientalista sueco Erik Ahlström organizou um grupo no *Facebook* para lançar a ideia. Ele usou uma mistura da palavra sueca *plocka*, que significa recolher, com o termo inglês *jogging* (correr), nomeando o movimento de **plogging**, o ato de correr recolhendo lixo.

O **plogging** tem ganhado popularidade pelo *Instagram*, principalmente por conta da facilidade de praticar o exercício, algo que pode ser feito sozinho ou em grupos. Em pouco tempo, pessoas do mundo todo começaram a postar fotos usando as *hashtags* **#plogging** e **#plogga**. Há grupos que saem para praticar **plogging** regularmente não só na Europa, mas também em países como Colômbia, Índia e África do Sul.

No Brasil, onde causou estranhamento o fato da torcida japonesa ter recolhido o lixo dos estádios durante a Copa do Mundo 2014, também já existem grupos difundindo o esporte. Por aqui já aconteceram ações coletivas de **plogging** em Maresias (SP), Niterói (RJ) e na Grande São Paulo.

PLOGGING: UMA NOVA TENDÊNCIA DO FITNESS QUE TAMBÉM EXERCITA O CIVISMO

27/04/2019



A palavra é estranha: resultou da junção das palavras em inglês *jogging* e em sueco *plocka upp*. O resultado? *Plogging* – uma nova tendência do *fitness* que, além dos músculos, trabalha o civismo.

Texto de Alexandra Pedro | Fotografia iStock

Já se imaginou a correr e a apanhar o lixo que vai encontrando pelo caminho? É isso que se faz no *plogging* (junção de *jogging*, correr em inglês, e *plocka upp*, apanhar em sueco). Não há inscrições, grupos formados ou percursos específicos. O *plogging* requer apenas iniciativa, força de vontade e, já agora, luvas e sacos do lixo.

O local escolhido foi o Parque Florestal de Monsanto, em Lisboa. Pelas nove da manhã eram poucas as pessoas que por ali se encontravam. Em passo de corrida,

os primeiros momentos foram de ambivalente frustração. Sem muito para apanhar, Monsanto parecia o local errado para a experiência. Não era (infelizmente).

**AO LONGO DO PERCURSO, JÁ COM ALGUM
CANSAÇO ACUMULADO, NÃO FALTARAM
PEÇAS DE ROUPA, MAÇOS DE TABACO,
FRALDAS E PLÁSTICO (MUITO PLÁSTICO).**

Em zonas mais escondidas encontraram-se as primeiras garrafas de plástico espalhadas pela mata, bem como lenços de papel, pacotes de batatas fritas e latas de refrigerantes.

Em processo de recolha, e sem perder o ritmo, o saco de trinta litros começava a encher-se e as luvas a sujar-se. Ao longo do percurso, já com algum cansaço acumulado, não faltaram peças de roupa, maços de tabaco, fraldas e plástico (muito plástico).

Chegaram 32 minutos e 30 segundos para o primeiro saco ficar a abarrotar. Feitas as contas, dá um litro de lixo encontrado a cada minuto desta corrida/caminhada.

Mais do que as calorias, contabilizaram-se os maus hábitos e a falta de civismo. E ganhou-se consciência e vontade de repetir a experiência a cada esquina

Quer experimentar?

A ideia é aproveitar a prática desportiva para apanhar lixo e, posteriormente, reciclá-lo. A iniciativa surgiu na Suécia, mas rapidamente se propagou pelo mundo com várias pessoas a partilharem as suas «conquistas» através da *hashtag* #plogging.

Já existem partilhas feitas também em Portugal e grupos de divulgação desta tendência. Para os mais céticos: pode perder dezessete por cento mais de calorias que a fazer apenas *jogging*. <https://life.dn.pt/experimentador-plogging/>

NOVO TIPO DE CORRIDA INCENTIVA ATLETAS A COLETAREM O LIXO DAS RUAS

Criado na Suécia, o 'Plogging' tem o objetivo de cuidar do meio ambiente

POR
REDAÇÃO WRUN



Uma nova forma de correr tem chamado a atenção dos atletas da Suécia (e do mundo!). É o "Plogging", uma 'categoria' de corrida que incentiva as pessoas a coletar lixos da rua enquanto fazem seu exercício.

O termo inglês vem de uma junção de duas palavras: 'Jogging', que significa corrida, e 'plucking', que pode ser traduzida pelo ato de recolher. A idéia foi fundada por um grupo chamado Plogga, que possui uma agenda de treinos para incentivar os atletas a recolher o lixo da cidade.

Os corredores devem usar luvas e carregar um saco de lixo. Depois de cheio, o saco é depositado em um local apropriado para a coleta. O projeto tem o intuito de conscientizar as pessoas a cuidar do meio ambiente.

A iniciativa foi muito bem recebida pelos corredores da região e se espalhou pelo mundo. Grupos de corredores da França e da Escócia já adotaram o Plogging em seus treinos. A 'modalidade' também tem tomado força pelos atletas de outros países por meio da hashtag #plogging.

<http://suacorrida.com.br/canal/noticias/plogging/>

PLOGGING: CONHEÇA O EXERCÍCIO COM FOCO NO MEIO AMBIENTE QUE VIRALIZOU NAS REDES SOCIAIS

PUBLICADO EM 22/05/2019 / POR INOVA SOCIAL /
EM SOLUÇÕES DE IMPACTO

Há uma nova tendência de *fitness* que está circulando pelo pelas redes sociais e a causa por trás dessa tendência é muito interessante. O “*plogging*” começou a ser praticado na Suécia e, além de ser algo fácil de se fazer, pode fazer bem para a sua saúde e para o meio ambiente.

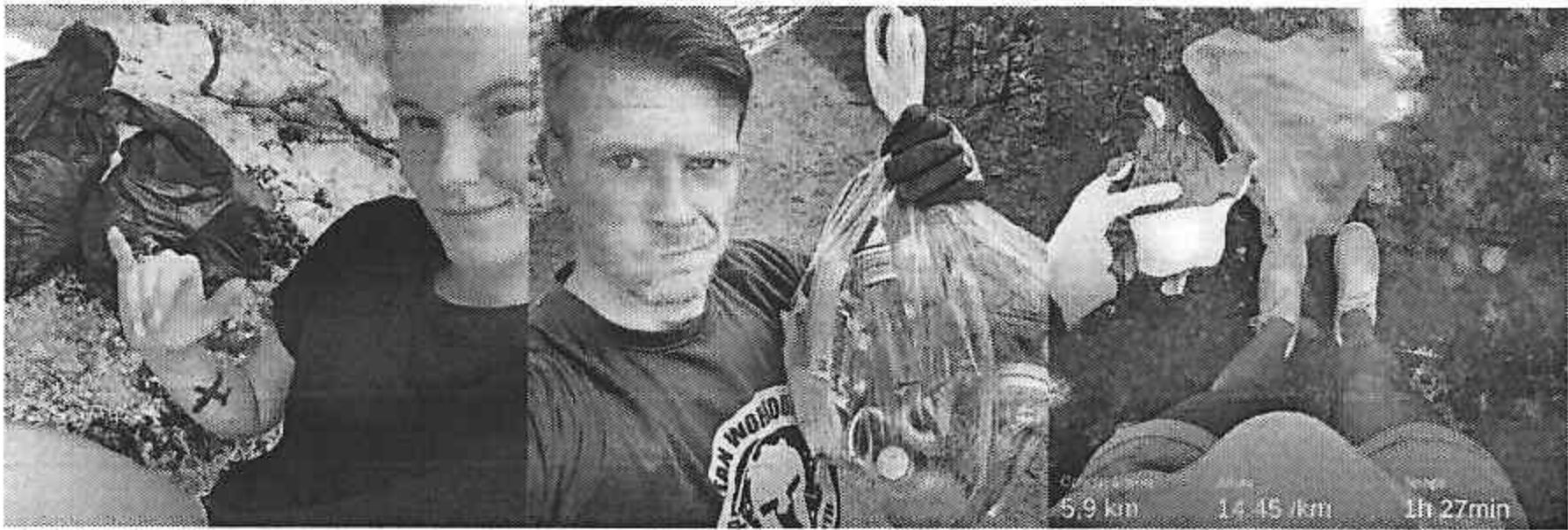
O *plogging* é uma tendência escandinava de treino que basicamente envolve a coleta de lixo durante uma corrida. Em sueco, “*plocka upp*” se traduz em “pegar”, então combinando esse termo com “*jogging*” (“corrida”, em inglês) temos o surgimento do nome “*plogging*”. Simples assim.

A tendência vem se popularizando cada vez mais nas redes sociais há pouco mais de um ano, mas a primeira menção ao *plogging* aconteceu em 2016, no Instagram. Desde então, grupos de pessoas interessadas nessa nova modalidade esportiva vêm surgindo em todo o mundo.

O movimento tem sido tão forte que até mesmo aplicativos *fitness*, como o Lifesum, se adaptaram para seguir a tendência. No Lifesum (disponível para iOS e Android), é possível registrar suas atividades praticando *plogging*. Segundo o aplicativo, praticar *plogging* por 30 minutos queima cerca de 495 kcal!

“O plogging é algo brilhante porque é simples e divertido, ao mesmo tempo que capacita a todos para ajudar a criar comunidades mais limpas, mais verdes e mais bonitas” diz Mike Rosen, vice-presidente sênior de marketing e comunicação da Keep America Beautiful, uma organização cuja missão é manter o ambiente bonito e limpo. “Tudo que você precisa é de equipamentos de corrida e uma sacola para armazenar o lixo reciclável coletado. Dessa forma, você não está apenas melhorando sua própria saúde, mas a sua comunidade local também.”

Pessoas de todo o mundo estão postando suas fotos no Instagram. [Clique aqui](#) para conferir todas as publicações.



[@plastic_pollutionsolution](#) – [@fettwech](#) – [@unenenetteenbasket](#)

Apesar estarmos falando de uma movimentação social positiva para tentar resolver pelo menos uma parte do problema que é o lixo, o resultado dessas imagens chega a ser assustador. Kathryn, do site [Plastic Pollution Solution](#) a autora da primeira das imagens acima, chegou a coletar 9kg de lixo reciclável durante apenas uma caminhada pela praia.

Em um mundo ideal, deias como essa não seriam necessárias. Mas, como a realidade não é o mundo ideal, que tal incluir o *plogging* na sua rotina de exercício diária?

<http://inovasocial.com.br/solucoes-de-impacto/o-que-e-plogging/>