

Επιστημονικό Άρθρο

Φυσική Δραστηριότητα και Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα: Η Νέα Παγκόσμια Τάση του *Plogging*

Μαρία Κωνσταντάκη
Επιστημονικός Συνεργάτης, ATINER

Το θέμα της έλλειψης επαρκούς σωματικής δραστηριότητας καθώς και οι επιβλαβείς επιπτώσεις της στη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων ανά τον κόσμο έχει απασχολήσει τους ερευνητές τις τελευταίες δεκαετίες. Από τη στιγμή που τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας στις αναπτυγμένες χώρες άρχισαν να μειώνονται, έρευνες έδειξαν ότι σημειώθηκε αύξηση μη μεταδοτικών νοσημάτων όπως ο διαβήτης τύπου 2, η αρτηριακή υπέρταση, η παχυσαρκία και η καρδιαγγειακή νόσος καθώς και μείωση του προσδόκιμου ζωής. Οι φορείς συνιστούν ως ελάχιστο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της υγείας τα 150 λεπτά ανά εβδομάδα, το οποίο όμως ακολουθείται από μικρό ποσοστό ατόμων. Ταυτόχρονα, ο πλανήτης περνά οικολογική κρίση, μία πτυχή του οποίου είναι η συσσώρευση σκουπιδιών. Οι φορείς προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα, με διάφορα προγράμματα και στρατηγικές δράσης, ενώ οι προσπάθειες γίνονται σε παγκόσμιο, ευρωπαϊκό και εθνικό επίπεδο. Με αφετηρία τη Στοκχόλμη της Σουηδίας, ξεκίνησε το 2016 μία τάση άσκησης που συνδυάζει τη φυσική δραστηριότητα με τη συλλογή σκουπιδιών. Ο ιδρυτής της τάσης, Erik Ahlström, επινόησε την ιδέα κατά τη διάρκεια των καθημερινών του εξορμήσεων σε δρόμους της πόλης για να πραγματοποιεί φυσική δραστηριότητα προς βελτίωση της υγείας του. Άρχισε να συλλέγει σκουπίδια κατά τη διάρκεια του τζόκινγκ και γρήγορα απέκτησε πολλούς οπαδούς που έπρατταν το ίδιο. Έτσι γεννήθηκε το *plogging* το οποίο ευαισθητοποίησε κοινωνικές ομάδες ανά τον κόσμο να καθαρίσουν το φυσικό τους περιβάλλον και να συμβάλλουν στη διατήρηση της σημαντικής αρχής της βιωσιμότητας. Στην Ελλάδα, το *plogging* έχει εισαχθεί ήδη σαν ιδέα με δημοσιεύσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τον ορισμό «αθλούμαι και φροντίζω το περιβάλλον». Συνεπώς, το *plogging* είναι ένας ευχάριστος και αποδοτικός τρόπος να απαλλαγεί το φυσικό περιβάλλον από επικίνδυνα σκουπίδια και με τα ανάλογα οφέλη για τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου, την ανάπτυξη της κοινωνικής συνείδησης και της ευαισθητοποίησης για τη βιωσιμότητα του φυσικού περιβάλλοντος.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, άσκηση, περιβαλλοντική βιωσιμότητα, νέα τάση άσκησης, *plogging*, σωματική και ψυχική υγεία

Εισαγωγή

Αν και το νοητικό υπόβαθρο της φυσικής δραστηριότητας, της άσκησης και του αθλητισμού είναι παρόμοιο, δηλαδή αποσκοπεί στην καλύτερευση των σωματικών δυνατοτήτων και λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος, οι τρεις

αυτές λέξεις συχνά συγχέονται και χρησιμοποιούνται εναλλακτικά. Είναι σημαντικό λοιπόν να διευκρινιστούν για την καλύτερη κατανόηση των εννοιών που ακολουθούν. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), **φυσική δραστηριότητα** είναι κάθε σωματική κίνηση που παράγεται από τη συστολή των σκελετικών μυών και αυξάνει σημαντικά την ενεργειακή δαπάνη πάνω από τα επίπεδα της ηρεμίας π.χ. περπάτημα, ανέβασμα σκαλοπατιών, βόλτα με το σκυλί, κηπουρική, ενώ συμπεριλαμβάνονται και δραστηριότητες, που γίνονται κατά τη διάρκεια της εργασίας, του παιχνιδιού, του νοικοκυριού, του ταξιδιού και της ψυχαγωγίας (WHO, 2022). Η φυσική δραστηριότητα δεν έχει συγκεκριμένη διάρκεια, ούτε και απαραίτητα εκτελείται με συγκεκριμένη συχνότητα, και ο στόχος είναι η σωματική ευεξία και η καλύτερευση της υγείας. **Άσκηση** ονομάζεται κάθε φυσική δραστηριότητα που εκτελείται σε τακτική βάση και έχει συγκεκριμένη διάρκεια και συχνότητα (π.χ. τρεις φορές την εβδομάδα για μία ώρα), ενώ ενδέχεται να εκτελείται και σε συγκεκριμένο χώρο π.χ. γυμναστήριο ή κολυμβητήριο, όπου ο ασκούμενος γυμνάζεται ατομικά (π.χ. πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης με αλτήρες) ή σαν μέλος μίας ομάδας και ο στόχος είναι η καλύτερευση της υγείας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα της άσκησης σε ομάδα (group exercise) είναι οι τάξεις αεροβικής γυμναστικής, Pilates, yoga, zumba, jazzercise κλπ. Κατ'επέκταση η έννοια **αθλητισμός** υπονοεί τη συστηματική άσκηση που στοχεύει στην καλύτερευση των επιδόσεων σε ένα συγκεκριμένο άθλημα π.χ. στίβος, κολύμβηση, ποδηλασία, κωπηλασία ή αγώνισμα π.χ. άλμα σε μήκος, 200μ τρέξιμο, 100μ ελεύθερο στην κολύμβηση. Ο αθλητισμός συνεπάγεται συστηματική προπόνηση σε καθημερινή βάση και συμμετοχή σε αγώνες. Συνεπώς, η κατανόηση του διαχωρισμού των τριών αυτών εννοιών είναι ουσιώδης για την περαιτέρω κατανόηση του παρόντος άρθρου το οποίο ασχολείται κατεξοχήν με τη φυσική δραστηριότητα, πιθανότατα με την άσκηση, αλλά όχι με τον αθλητισμό.

Φυσική Δραστηριότητα και Άσκηση ως Προστάτες της Υγείας

Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και άσκησης για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι πολυποίκιλα. Η διεθνής βιβλιογραφία είναι πλούσια από μελέτες και επιστημονικά άρθρα που το πιστοποιούν. Αποτελέσματα ερευνών που έχουν διενεργηθεί σε διάφορους πληθυσμούς ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή εθνικότητας επιβεβαιώνουν ότι η συστηματική φυσική δραστηριότητα και η άσκηση συμβάλλει στην καλύτερη και πιο φυσιολογική λειτουργία των οργάνων και συστημάτων του ανθρώπινου σώματος (π.χ. καρδιοαναπνευστικό, νευρικό, μυοσκελετικό σύστημα) καθώς και στην ψυχική υγεία και ευεξία (π.χ. μείωση άγχους, κατάθλιψη και αύξηση της θετικής διάθεσης). Επίσης, η φυσική δραστηριότητα ενισχύει τις δεξιότητες σκέψης, μάθησης και κρίσης, ενώ εξασφαλίζει υγιή ανάπτυξη στους νέους. Αλλά περαιτέρω οφέλη της φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνουν την καλύτερη ποιότητα ζωής, τη βελτίωση του ύπνου, την αποφυγή ασθενειών και αναπηρίας, και τη μακροζωία (WHO, 2022).

Ομοίως, η έλλειψη άσκησης σχετίζεται με αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία τα οποία περιλαμβάνουν νοσήματα όπως καρδιαγγειακή νόσο, αρτηριακή

υπέρταση, παχυσαρκία, διαβήτης ή όπως αλλιώς είναι γνωστά, μη μεταδοτικά νοσήματα. Σε παγκόσμιο επίπεδο, 1 στους 4 ενήλικες δεν πληρούν τα παγκόσμια συνιστώμενα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Τα άτομα που είναι ανεπαρκώς ενεργά έχουν 20% έως 30% αυξημένο κίνδυνο θανάτου σε σύγκριση με άτομα που είναι αρκετά ενεργά. Περισσότερο από το 80% του παγκόσμιου εφηβικού πληθυσμού είναι ανεπαρκώς σωματικά ενεργός (WHO, 2022). Το Αμερικάνικο Κολλέγιο Αθλητικής Ιατρικής προτείνει ότι ο ελάχιστος χρόνος φυσικής άσκησης που απαιτείται για τη διατήρηση της υγείας και την επίτευξη των παραπάνω ωφελειών είναι συνολικά 150 λεπτά την εβδομάδα που καλό είναι να πραγματοποιούνται όχι σε μία συνεδρία αλλά σταδιακά δηλαδή 30 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια φυσική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, χαμηλής έντασης τρέξιμο, ποδήλατο) την ημέρα, τουλάχιστον πέντε φορές ανά εβδομάδα ή έντονη αερόβια δραστηριότητα για τουλάχιστον 20 λεπτά τρεις ημέρες την εβδομάδα. Επιπλέον, όλοι οι υγιείς ενήλικες ηλικίας 18-65 ετών θα πρέπει να εκτελούν δραστηριότητες που διατηρούν ή αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη και αντοχή για τουλάχιστον δύο ημέρες την εβδομάδα (ACSM, 2020).

Σύμφωνα με μία από τις πρόσφατες έρευνες του Π.Ο.Υ, σε παγκόσμιο επίπεδο, το 28% των ενηλίκων ηλικίας 18 ετών και άνω δεν ήταν αρκετά δραστήριοι το 2016 (άνδρες 23% και γυναίκες 32%). Αυτό σημαίνει ότι δεν πληρούν τις παγκόσμιες συστάσεις για τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης ή 75 λεπτά έντονης σωματικής δραστηριότητας την εβδομάδα (WHO, 2022). Στην Ευρώπη, μόνο το 20% των ενηλίκων πληρεί τα κριτήρια του ACSM για τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας (WHO, 2018), ενώ μόνο το 5% είναι μέλη σε γυμναστήρια (IHSA, 2013). Στην Ελλάδα τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας είναι επίσης πολύ χαμηλά. Πρόσφατη έρευνα που διενεργήθηκε από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας με επαγγελματίες γυμναστικής αναφέρει ότι στην Ελλάδα υφίστανται τάσεις γυμναστικής όπως η προσωπική προπόνηση, η άσκηση είναι ιατρική, διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης, προπόνηση σε μικρές ομάδες και λειτουργική φυσική κατάσταση, προπόνηση σωματικού βάρους, άσκηση για απώλεια βάρους, κυκλική προπόνηση, ενδυνάμωση με ελεύθερα βάρη και προγράμματα φυσικής κατάστασης για ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας (Batrakoulis et al., 2020). Δυστυχώς, μόνο ένα μικρό ποσοστό Ελλήνων συμμετέχει σε αυτές τις τάσεις γυμναστικής. Σύμφωνα με Ευρωπαϊκή μελέτη, η Ελλάδα κατέχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά σωματικής αδράνειας στην Ευρωπαϊκή Ένωση (European Commission, 2018). Είναι αξιοσημείωτο ότι το 68% των ενηλίκων δεν ασκούνται ή δεν συμμετέχουν σε καμία άσκηση ή άθλημα την εβδομάδα. Σύμφωνα με έρευνα του Π.Ο.Υ που διενεργήθηκε το 2019, το 37.9% των ενηλίκων Ελλήνων είναι υπέρβαροι (44% άνδρες και 30.8% γυναίκες). Σύμφωνα με μία άλλη μελέτη που διενεργήθηκε το 2021, η πανδημία άλλαξε ακόμα περισσότερο την κατάσταση της φυσικής δραστηριότητας των Ελλήνων. Η καθιστική ζωή αυξήθηκε κατά περίπου 29%, ενώ η επαρκής, τουλάχιστον, σωματική δραστηριότητα μειώθηκε περίπου 50%, τόσο σε άνδρες όσο και σε γυναίκες, σε σχέση με πριν την πανδημία (WHO, 2021). Η συντριπτική πλειονότητα όσων ανέφεραν χαμηλή σωματική δραστηριότητα πριν από την πανδημία έκαναν καθιστική ζωή κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ο επιπολασμός του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας

αυξήθηκε κατά περίπου 5% στις γυναίκες και 6% στους άνδρες, γεγονός που συσχετίστηκε έντονα με τα επίπεδα σωματικής αδράνειας που αναφέρθηκαν (Panagiotakos, 2022).

Αναγνωρίζοντας την αναγκαιότητα της αύξησης των επιπέδων σωματικής δραστηριότητας, η Ελληνική Κυβέρνηση εγκαινίασε το Εθνικό Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Φυσικής Δραστηριότητας και της Υγιεινής Διατροφής. Το Πρόγραμμα αποτελεί μέρος της Εθνικής Στρατηγικής για τη Δημόσια Υγεία και θεσπίστηκε ως εθνικός νόμος το 2020. Ένας από τους στόχους του είναι ο έλεγχος και η διαχείριση σημαντικών παραγόντων κινδύνου για την υγεία, όπως η κακή διατροφή και η σωματική αδράνεια, υιοθετώντας πολιτικές πρόληψης των κινδύνων για τη δημόσια υγεία και συστηματικό πρόγραμμα προσυμπτωματικού ελέγχου για την πρόληψη, προστασία και βελτίωση της υγείας παιδιών, εφήβων, ενηλίκων και ευάλωτων ομάδων (WHO, 2022). Συνεπώς, προσπάθειες γίνονται σε εθνικό επίπεδο για την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της υγείας, αλλά ποιά μπορεί να είναι η σχέση της σωματικής δραστηριότητας με το φυσικό περιβάλλον και τη βιωσιμότητά του; Ας εξετάσουμε όμως πρώτα τι σημαίνει περιβαλλοντική βιωσιμότητα.

Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα

Σύμφωνα με την Υπηρεσία Προστασίας Περιβάλλοντος των Ηνωμένων Πολιτειών (EPA), η βιωσιμότητα βασίζεται σε μια απλή αρχή: όλα όσα χρειαζόμαστε για την επιβίωση και την ευημερία μας εξαρτώνται, άμεσα ή έμμεσα, από το φυσικό μας περιβάλλον. Η βιωσιμότητα δημιουργεί και διατηρεί τις συνθήκες υπό τις οποίες ο άνθρωπος και η φύση μπορούν να υπάρχουν σε παραγωγική αρμονία, που επιτρέπουν την εκπλήρωση των κοινωνικών, οικονομικών και άλλων απαιτήσεων των σημερινών και των μελλοντικών γενεών. Η βιωσιμότητα είναι σημαντική για να διασφαλίσουμε ότι έχουμε, και θα συνεχίσουμε να έχουμε, το νερό, τα υλικά και τους πόρους για την προστασία της ανθρώπινης υγείας και του περιβάλλοντος μας (<http://www.epa.gov/sustainability>).

Ο άνθρωπος και η φύση πρέπει να συνυπάρχουν αρμονικά. Πιο συγκεκριμένα, ο Hall (2012) υποστηρίζει ότι η βιώσιμη ανάπτυξη πρέπει να έχει μια οικολογικο-κεντρική προοπτική για να εξετάσει τον αντίκτυπο στα φυσικά οικοσυστήματα και ότι ο διαχωρισμός των ανθρώπων από το φυσικό τους περιβάλλον είναι σε μεγάλο βαθμό ανθρωποκεντρικός. Μια οικοκεντρική προοπτική αντικατοπτρίζεται στην κοινή έκθεση που δημοσιεύτηκε σε συνεργασία με την Παγκόσμια Ένωση Διατήρησης του Περιβάλλοντος (IUCN), το Πρόγραμμα των Ηνωμένων Εθνών για το Περιβάλλον (UNEP) και το Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση (WWF) που δηλώνει συγκεκριμένα: «η βιωσιμότητα αφορά τη βελτίωση της ποιότητας της ανθρώπινης ζωής όπως αυτή μπορεί να υποστηρίζεται από τις δυνατότητες των οικοσυστημάτων» (IUCN et al., 1991).

Η συνεχώς αυξανόμενη ποσότητα πλαστικών, ο αντίκτυπός τους στη βιοποικιλότητα και η συμβολή τους στην κλιματική αλλαγή, καθώς και ο τρόπος

αντιμετώπισής τους στο πλαίσιο της κυκλικής οικονομίας βρίσκονται εδώ και χρόνια στο θεματολόγιο πολιτικής της Ευρωπαϊκής Ένωσης (European Environmental Agency - EEA). Το 2018, η Επιτροπή Περιβάλλοντος του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου (European Environmental Bureau - EEB) ψήφισε υπέρ της ενίσχυσης των συνολικών σχεδίων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τη μείωση της ρύπανσης από πλαστικά, στο πλαίσιο της λεγόμενης στρατηγικής για τις πλαστικές ύλες (Plastics Strategy). Η στρατηγική αυτή πρότείνει μεταξύ άλλων α) την απαγόρευση της χρήσης μικροπλαστικών στα καλλυντικά, τα προϊόντα προσωπικής φροντίδας και καθαρισμού, και τα απορρυπαντικά μέχρι το 2020, β) την πλήρη απαγόρευση οξοδιασπώμενων πλαστικών (πηγή μικροπλαστικής ρύπανσης) και γ) τη μείωση των επικίνδυνων ουσιών στα πλαστικά για να διασφαλιστεί ότι τα ανακυκλωμένα πλαστικά δεν περιέχουν χημικές ουσίες. Πρόσφατα, η πανδημία COVID-19 έχει στρέψει την προσοχή ακόμη περισσότερο στα πλαστικά απόβλητα, με εικόνες από μάσκες και μεγάλες ποσότητες προστατευτικού εξοπλισμού μίας χρήσης στις θάλασσές μας.

Στην έκθεση για την κυκλική οικονομία πλαστικών που δημοσιεύτηκε τον Ιανουάριο του 2021 με τίτλο «Πλαστικά: αυξανόμενη ανησυχία για το περιβάλλον και το κλίμα. Πως μπορεί η Ευρώπη να αντιστρέψει αυτή την τάση;», ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος (ΕΟΠ) αναλύει την ανάγκη και τις δυνατότητες μετάβασης σε μια κυκλική και βιώσιμη προσέγγιση όσον αφορά τη χρήση πλαστικών (EEA, 2021). Ο Εκτελεστικός Διευθυντής του ΕΟΠ, Hans Bruyninckx, δήλωσε τα εξής (EEA, 2021):

«Οι προκλήσεις που θέτουν τα πλαστικά οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι τα συστήματα παραγωγής και κατανάλωσης που χρησιμοποιούμε δεν είναι βιώσιμα. Η πανδημία COVID-19 και η κλιματική αλλαγή έχουν εντείνει την προσοχή του κοινού στην κρίση των πλαστικών αποβλήτων που αντιμετωπίζουμε.»

Η βιωσιμότητα ως έννοια γνώρισε εκθετική ανάπτυξη από τα μέσα της δεκαετίας του 1980 (Hall, 2012). Είναι ένα θέμα που απασχολεί ολόκληρο τον πλανήτη. Προσπάθειες γίνονται για να αντιμετωπιστούν πολλά προβλήματα που αφορούν στη ρύπανση και τις επιπτώσεις της στην ανθρώπινη διαβίωση και βιωσιμότητα. Ταυτόχρονα, τα επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας των ανθρώπων μειώνονται σταθερά σε ολόκληρο τον κόσμο, ενώ αυξάνονται οι μη μεταδοτικές ασθένειες, η καθιστική ζωή και μειώνεται ο προσδόκιμος χρόνος της ανθρώπινης ζωής. Η πανδημία COVID-19 συντέλεσε στην όξυνση των προβλημάτων αυτών. Υπάρχει άραγε ένας τρόπος αντιμετώπισης και για τα δύο θέματα;

Plogging: Η Νέα Τάση Σωματικής Δραστηριότητας/Άσκησης και η Επίδρασή της στο Περιβάλλον

Το *plogging*, είναι μια νέα, φιλική προς το περιβάλλον, τάση άσκησης που έχει κυριολεκτικά κατακλύσει τον κόσμο (Raghavan et al., 2020). Περιλαμβάνει έναν συνδυασμό άσκησης (τρέξιμο, τζόκινγκ ή περπάτημα) με τη συλλογή απορριμμάτων. Η λέξη «plogging» προέρχεται από τον σουηδικό όρο «plocka

urr», που σημαίνει τρέξιμο με μάζεμα των σκουπιδιών. Η αερόβια δραστηριότητα περισυλλογής σκουπιδιών είναι επίσης γνωστή ως *portmanteau* «τζόκινγκ» και «μάδημα». Από την έναρξή του από τον Σουηδό Erik Ahlström το 2016, το *plogging* έχει κάνει την εμφάνισή του σε όλο τον κόσμο ως μια φιλική προς το περιβάλλον πρακτική με άμεσο, θετικό αντίκτυπο στο φυσικό περιβάλλον. Όπως υποστηρίζει ο Ahlström σε βίντεο που έχει δημοσιεύσει στην ηλεκτρονική πλατφόρμα YouTube, επινόησε την ιδέα να μαζεύει σκουπίδια κατά τη διάρκεια της καθημερινής του μετακίνησης στον τόπο της εργασίας του με ποδήλατο στους δρόμους της Στοκχόλμης.

Σαν οπαδός της συχνής σωματικής άσκησης κατά τις καθημερινές του εξορμήσεις σε κοντινά πάρκα και δρόμους, ο Ahlström παρατηρούσε τα κάθε λογής σκουπίδια που βρίσκονταν πεταμένα στο έδαφος και ασχέμαιναν ή ρύπαιναν το φυσικό περιβάλλον. Αποφάσισε λοιπόν να εφοδιαστεί με ένα ζευγάρι γάντια και να παίρνει μαζί του μία σακούλα απορριμμάτων για να μαζεύει τα πλαστικά μπουκάλια, τα τενεκεδάκια και κάθε άλλη συσκευασία κατά τη διάρκεια της φυσικής του δραστηριότητας (τζόκινγκ). Αμέσως τον ακολούθησαν και οι φίλοι και οι δρομείς από τον αθλητικό όμιλο όπου γυμναζόταν (www.youtube.com). Με την παρότρυνση του Ahlström, η τοπική ομάδα δρομέων της Στοκχόλμης άρχισε να χρησιμοποιεί το «plokka urr» - που αργότερα μετονομάστηκε σε «Plogga» και πιο πρόσφατα σε «plogging» (συνδυασμός plogga με jogging) - ως κινητήρια δύναμη «για να κάνει καλό». Η πρώτη ομάδα πλοηγών φόρεσε τα γάντια μιας χρήσης, άρπαξε μια τσάντα κάδου και σάρωνε τους δρόμους για απορρίματα κατά μήκος της διαδρομής τους. Μόλις γέμιζε η σακούλα, την εναπέθεταν σε κατάλληλο κάδο ανακύκλωσης, μειώνοντας έτσι την ποσότητα πλαστικού που έφτανε στον ωκεανό. Πολύ γρήγορα αυτή η τάση εξαπλώθηκε και ομάδες ανθρώπων άρχισαν να βγαίνουν για περπάτημα ή για τρέξιμο στα πάρκα με αυτόν το σκοπό.

Το *plogging* δικαίως κατοχυρώθηκε ως πνευματικό τέκνο του Erik Ahlström, ο οποίος μαζί με την ομάδα του επεκτάθηκε και εκτός πόλης σε λόφους και βουνά. Χαρακτηριστικά αναφέρεται στην ιστοσελίδα του *plogging* ότι ο Steve Jewett, ένας πεζοπόρος και ορειβάτης, σταδιακά συνειδητοποίησε τα σκουπίδια που υπήρχαν στα αγαπημένα του μονοπάτια. Αυτός και ο συνεργάτης του στην πεζοπορία, Bill Willoughby, άρχισαν να μαζεύουν αντικείμενα όπως αποτσίγαρα, περιτυλίγματα καραμέλας και καπάκια μπουκαλιών νερού στις πεζοπορίες τους μαζί. Στην αρχή απλώς μάζευαν ό,τι μπορούσαν να χωρέσουν στις τσέπες τους και αργότερα κουβαλούσαν μαζί τους μια τσάντα (www.plogging.org). Στη δήλωση αποστολής του *plogging* η ομάδα ιδρυτών υποστηρίζει τα ακόλουθα:

«Ο πυρήνας των πεποιθήσεών μας είναι η αντίληψη ότι οι άνθρωποι θέλουν να κάνουν τα σωστά πράγματα. Το μόνο που χρειάζονται είναι λίγη ενθάρρυνση ή ένα κίνητρο. Πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι είναι φυσικά υπεύθυνοι. Αν τους ενθαρρύνουμε να φροντίζουν τα αγαπημένα τους μέρη, να επιλέγουν τον εαυτό τους και τους άλλους, τότε οι εξωτερικοί μας χώροι θα γίνουν αυτάρκεις, καθαροί και πιο ευχάριστοι.»

Έτσι απλά επινοήθηκε «η τρέλα με το τρέξιμο που σώζει τον πλανήτη» λόγω περίπου 60.000 φωτογραφιών που δημοσιεύτηκαν στο Instagram και δείχνουν

ανθρώπους από όλο τον πλανήτη να συμμετέχουν. Από τις ΗΠΑ μέχρι την Ινδία και πέρα από αυτήν, το *plogging* είναι ένας νέος, κοινωνικά φιλικός και φιλικός προς το περιβάλλον τρόπος για τον καθαρισμό του φυσικού περιβάλλοντος και την προώθηση της υγείας και της ευημερίας στις τοπικές κοινότητες. Σε σχετικό άρθρο που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Runners World*, αναφέρεται μεταξύ άλλων ότι:

«... αν η αλτρουιστική γωνία δεν είναι αρκετή για να σας κάνει να σκεφτείτε να πιάσετε μια τσάντα κάδου πριν από το επόμενο τρέξιμό σας, απλώς σκεφτείτε τη βασική δουλειά που θα κάνετε κρυφά σκύβοντας ξανά και ξανά για να πιάσετε αυτό το αδέσποτο πλαστικό μπουκάλι.» (McGuire, 2019).

Εκτός όμως από τα οφέλη προς το φυσικό περιβάλλον έχει αναφερθεί ότι το *plogging* υπερτερεί του παραδοσιακού τζόκινγκ (του γρήγορου περπατήματος) από άποψη κατανάλωσης θερμίδων. Σε άρθρο που δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα *Washington Post* η δημοσιογράφος παραθέτει ότι σύμφωνα με τη σουηδική εφαρμογή γυμναστικής *Lifesum*, η οποία έδωσε τη δυνατότητα στους χρήστες να παρακολουθούν τη δραστηριότητα του τζόκινγκ, μισή ώρα τρέξιμο συν μάζεμα σκουπιδιών θα κάψει 288 θερμίδες για τον μέσο άνθρωπο, σε σύγκριση με τις 235 που καίγονται από το τζόκινγκ μόνο, ενώ ένα γρήγορο περπάτημα θα δαπανήσει περίπου 120 θερμίδες (Klein, 2018). Οι παραπάνω θερμίδες δαπανώνται από την εργασία του μυϊκού συστήματος των μηρών και του κορμού από το επαναλαμβανόμενο σκύψιμο κατά την αποκομιδή σκουπιδιών.

Ας μην ξεχνάμε επίσης το γεγονός ότι το *plogging* όταν διενεργείται από ομάδες ανθρώπων μπορεί να ενεργήσει σαν είναι ένας τρόπος κοινωνικοποίησης και κοινοτικής συνοχής. Είναι ένας τρόπος να κάνεις φίλους που είναι ομοϊδεάτες σε μια εποχή όπου οι άνθρωποι τείνουν να αποξενωθούν από τους άλλους λόγω της εστίασης στις εικονικές αλληλεπιδράσεις περισσότερο από ποτέ και ειδικά μετά την πανδημία του κορωνοϊού που ανάγκασε τους ανθρώπους να μένουν στο σπίτι και να συνδέονται με άλλους μέσω εικονικών πλατφορμών (π.χ. *Zoom*, *face time*, *google meet*). Αυτή η νέα τάση έχει τη δυνατότητα να λειτουργήσει ως καταλύτης στην επαναφορά των διαπροσωπικών ανθρώπινων σχέσεων. Ήδη έχει διεξαχθεί το 1^ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα *Plogging* στη δημοτική περιοχή *Villar Pellice* στην ιταλική περιοχή *Piedmont*, που βρίσκεται περίπου 50 χιλιόμετρα (31 μίλια) νοτιοδυτικά της μητροπολιτικής πόλης του Τορίνο από την 1^η ως την 3^η Οκτωβρίου 2022. Το *Villar Pellice* έγινε η παγκόσμια πρωτεύουσα αυτού του κινήματος. Για πρώτη φορά, όλοι οι συμμετέχοντες σε έναν παγκόσμιο διαγωνισμό έφτασαν μαζί στη γραμμή τερματισμού, κουβαλώντας βαριές σακούλες απορριμμάτων, επευφημούμενοι από τους υποστηρικτές. Στη διοργάνωση συμμετείχαν επαγγελματίες δρομείς και δρομείς αναψυχής. Το 1^ο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα *Plogging* κατέστησε σαφές το εξής μήνυμα: *όταν τρέχουμε μαζί για έναν κοινό σκοπό, είμαστε όλοι νικητές* (<https://worldploggingchampionship.com>). Επίσημος χορηγός της διοργάνωσης ήταν ο Διεθνής Οργανισμός Περιβαλλοντικής Επικοινωνίας (International Association for the Environmental Communication - AICA).

Στην Ελλάδα, το *plogging* έχει εισαχθεί ήδη σαν ιδέα με δημοσιεύσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τον ορισμό “*αθλούμαι και φροντίζω το*

περιβάλλον» (www.facebook.com/pages/category/Community/Plogging-Greece). Συνεπώς, το *plogging* είναι ένας ευχάριστος και αποδοτικός τρόπος ώστε να απαλλαγεί το φυσικό περιβάλλον από επικίνδυνα σκουπίδια και με τα ανάλογα οφέλη για τη σωματική υγεία του ανθρώπου. Σε άρθρο που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό *Elle* τον Ιανουάριο του 2022 με τίτλο «*Plogging*: η νέα αγαπημένη μορφή άσκησης για το 2022 κάνει καλό και στο περιβάλλον» αναφέρεται ότι το *plogging* έχει κάνει πάταγο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με το *hashtag* του TikTok να έχει επί του παρόντος 6,8 εκατομμύρια προβολές. Θα δείτε ανθρώπους να δραστηριοποιούνται και να βγαίνουν για τρέξιμο στη φύση ή στους δρόμους της πόλης, ενώ γεμίζουν σακούλες με σκουπίδια. Οι άνθρωποι αγκαλιάζουν αυτήν την τάση είτε ατομικά, είτε με φίλους ή κάποια ομάδα στην κοινότητά τους. Μερικοί ενσωματώνουν ακόμη και κάμπυεις και βαθιά καθίσματα (*press ups and squats*) στη ρουτίνα τους για να αξιοποιήσουν στο έπακρο τον χρόνο άσκησης τους σε εξωτερικούς χώρους (<https://www.youtube.com/watch?v=kXWFATvYKfM>). Επιπλέον, σύμφωνα με τον Tim Liu, πιστοποιημένο προπονητή ειδικευμένης διατροφής, το *plogging* μπορεί να βελτιώσει την καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και επιπλέον είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να κάνεις τα καθημερινά σου βήματα, ενώ διατηρείς τη γειτονιά σου καθαρή (Elle, 2022).

Συμπέρασμα

Το *plogging* έχει πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με άλλες παραδοσιακές μορφές άσκησης. Είναι μία μορφή άσκησης με θετικές επιδράσεις στην ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου, φιλικό προς το περιβάλλον και μπορεί να δράσει ως καταλύτης στις διαπροσωπικές σχέσεις που έχουν κλονιστεί ύστερα από την πανδημία του κορωνοϊού. Επίσης ενισχύει το αίσθημα της κοινωνικής ευθύνης γιατί συντελεί στη μείωση της πλαστικής ρύπανσης. Παράλληλα, διδάσκει τις νεότερες γενεές να αγαπούν και να σέβονται το φυσικό περιβάλλον μέσω της έκθεσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Βιβλιογραφία

- American College of Sports Medicine - ACSM (2020) *Trending Topic: Physical Activity Guidelines*. <https://bit.ly/3G5ol34>.
- Batrakoulis, A., Hatzinikolaou, A., Jamurtas, T., Fatouros, I. (2020) National Survey of Fitness Trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(6): 308-320.
- Elle (2022) *Plogging: Η Νέα Αγαπημένη Μορφή Άσκησης για το 2022 Κάνει Καλό και στο Περιβάλλον. Καθαρός Αέρας, Άσκηση και Οικολογική Συνείδηση*. <https://elle.gr/yperoxo-kormi/plogging/>.
- European Commission (2018) *Special Eurobarometer 472 Report: Sport and Physical Activity*. Brussels, Belgium: European Commission.
- European Environmental Agency - EEA (2021) *Plastics, a Growing Environmental Concern: How Can Europe Revert that Trend?* Report published in January 2021. <https://www.eea.europa.eu/highlights/plastics-environmental-concern>.

- European Environmental Bureau - EEB (2018) EU Parliament Backs Micro plastic Bans to Reduce Plastic Pollution. Report published 10 July 2018. <https://eeb.org/eu-parliament-backs-microplastic-bans-to-tackle-plastic-pollution/>.
- Hall, C. M. (2012) Sustainable Mega-Events: Beyond the Myth of Balanced Approaches to Mega Event Sustainability. *Event Management* 16(2): 119-131.
- International Health, Racquet and Sports Club Association – IHRSA (2013) *The 2013 IHRSA European Health Club Report: Size and Scope of the Fitness Industry*. Boston, MA, USA: IHRSA Publications.
- IUCN (1991) *Caring for the Earth: A Strategy for Sustainable Living*. Report published in partnership with the World Conservation Union (IUCN), United Nations Environment Programme (UNEP) and the World Wide Fund for Nature (WWF). Gland, Switzerland.
- Klein, A. (2018, February 23) *Plogging is the Swedish Fitness Craze for People who Want to Save the Planet. It's Making its Way to the U.S.* The Washington Post: Inspired Life. <https://wapo.st/3Ej5rEP>.
- McGuire, J. (2019) *Plogging – The Running Craze that is Saving the Planet*. Runners World. <https://bit.ly/2Sagys9>.
- Panagiotakos, A. (2022) The Association Between the COVID-19 Pandemic and the Physical Activity Status of Greeks: A Web-Based Survey. *Archives of Hellenic Medicine* 39(3): 374-380.
- Plogging: How it Turns an Ordinary Workout into a Treasure Hunt*. <https://www.youtube.com/watch?v=kXWFATvYKfM>.
- Raghavan, R., Panicker, V. V., Emmatty, F. J. (2020) Posture Based Assessment of Plogging Activity. In *2020 International Conference on System, Computation, Automation and Networking (ICSCAN)*, 1-5. IEEE.
- World Health Organization - WHO (2018) *Physical Activity Factsheets for the 29 European Union Member States of the WHO European Region*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe. <https://bit.ly/3UzJOFC>.
- World Health Organization - WHO (2021) *Physical Activity Factsheet: Greece*. <https://www.who.int/europe/publications/m/item/physical-activity-factsheet-greece-2021>.
- World Health Organization - WHO (2022) *Greece: Physical Activity Factsheet*. Newsroom Update. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

Physical Activity and Environmental Sustainability: The New Worldwide Trend of Plogging

Maria Konstantaki
Research Associate, ATINER

The issue of insufficient physical activity and its harmful effects on the physical and mental health of people around the world has occupied researchers in recent decades. Since physical activity levels in developed countries began to decline, research has shown that there has been an increase in non-communicable disease such as type II diabetes, hypertension, obesity and cardiovascular disease that have contributed to a decrease in life expectancy. Agencies, such as the ACSM recommend 150 minutes of physical activity per week as a minimum level of physical activity to maintain health, however, this recommendation is followed by a small percentage of people. At the same time, the planet is going through an ecological crisis, one aspect of which is the accumulation of plastic waste. Agencies are trying to deal with the problem, with various programs and action strategies, while efforts are being made at global, European and national level. An exercise trend that began in Stockholm, Sweden, in 2016 combines physical activity with rubbish collection. The founder of the trend, Erik Ahlström, came up with the idea during his daily excursions on city streets to perform physical activity to improve his health. He started collecting rubbish while jogging and quickly gained many followers who did the same. This is how plogging was born, that raised the awareness of social groups around the world to clean up their natural environment and contribute to maintaining the important principle of sustainability. In Greece, plogging has already been introduced as an idea with posts on social media bearing the definition "I exercise and take care of the environment". Therefore, plogging is a pleasant and efficient way to rid the natural environment of rubbish. It has benefits for human physical and mental health, while it develops social responsibility, contributes to community cohesion and raises awareness about the sustainability of the natural environment.

Keywords: *physical activity, exercise, environmental sustainability, new exercise trend, plogging, physical and mental health*