



UNA

Dirección General de
**EXTENSIÓN
UNIVERSITARIA**

ECO PLOGGING: CAMINA, CORRE, LIMPIA — 2DA EDICIÓN 2025

Palabras clave: Medio Ambiente, Conciencia Ecológica, Participación Comunitaria, Gestión de Residuos



Proyecto de:
Facultad de Ciencias Económicas

1. Datos Generales

Nombre de la Institución	Universidad Nacional de Asunción
Nombre y/o Identificación del Proyecto	ECOPLOGGING: Camina, Corre, Limpia – 2da Edición
Línea de Acción	Extensión Universitaria Educación Ambiental Participación Comunitaria
Unidad Académica	•Facultad de Ciencias Económicas - UNA
Dirección/Coordinación /Responsable	•Dirección de Extensión y Servicios – FCE UNA
Título de la Actividad	•ECOPLOGGING: Camina, Corre, Limpia – 2da Edición 2025
Coordinador/Tutor Responsable	Ramírez Godoy, Clara Inés – FCE UNA Rojas Melgarejo, María Verónica – FCE UNA
Nivel de Vinculación ODS	•ODS 12: Producción y consumo responsables •ODS 13: Acción por el clima •ODS 14: Vida submarina •ODS 15: Vida de ecosistemas terrestres •ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos
Periodo Académico	Año académico 2025

2. Antecedentes y Justificación / Introducción

Este proyecto de Extensión Universitaria surge desde la Dirección de Extensión y Servicios de la Facultad de Ciencias Económicas, con la finalidad de capacitar y concienciar a los estudiantes para que se conviertan en agentes de cambio comprometidos con el cuidado del medio ambiente. La iniciativa integra también la formación en técnicas de clasificación de residuos dirigidas a alumnos de instituciones públicas.

La Dirección decidió instalar un espacio de análisis y debate para motivar a los estudiantes a generar cambios en su entorno. Participaron instituciones y expertos en deportes y ambiente, quienes acompañaron la organización del proyecto, junto con los estudiantes preinscriptos de diferentes carreras. La convocatoria se realizó mediante redes sociales y un formulario digital, lo que facilitó la creación de grupos organizados para la comunicación y coordinación.

El plogging, que combina ejercicio físico con recolección de residuos, ha ganado reconocimiento internacional por sus beneficios ambientales y de salud. Su creciente popularidad evidencia su impacto positivo en la reducción de residuos urbanos y en la promoción de hábitos más sostenibles. Esta edición del proyecto se realiza por segundo año consecutivo y constituye una respuesta concreta ante los desafíos ambientales y la necesidad de fortalecer la conciencia ecológica en la comunidad educativa.

3. Objetivo General

Organizar jornadas regulares de plogging en áreas urbanas y naturales, involucrando a instituciones educativas, organizaciones civiles, empresas y ciudadanía en general.

4. Objetivos Específicos

- Capacitar y concienciar a los estudiantes de la FCE-UNA para que actúen como agentes de cambio ambiental.
- Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la gestión adecuada de residuos y la conservación del entorno
- Registrar y analizar los tipos y cantidades de residuos recolectados durante las jornadas, con fines de investigación y sensibilización.

5. Implementación / Materiales Y Métodos

La primera etapa consistió en una charla educativa titulada "EcoPlogging: Camina, Corre, Limpia", realizada en el Aula Magna de la FCE UNA con más de 615 estudiantes, además de la transmisión por Facebook Live para las filiales.

Posteriormente, se siguió el siguiente esquema de trabajo:

1. Planificación previa

- Selección de rutas (barrios, parques, avenidas).
- Definición de fecha y hora.
- Solicitud de permisos municipales.
- Convocatoria por redes sociales y medios institucionales.

2. Organización de grupos

- Caminantes (mayores o movilidad limitada). Corredores/jóvenes.
- Clasificadores (separación de residuos).

3. Ejecución

- Charla inicial (10 minutos): definición de plogging, separación de residuos y medidas de seguridad.
- Distribución de materiales (guantes, bolsas, chalecos).
- Caminata/corrida de 30 a 60 minutos.
- Recolección cuidadosa evitando zonas peligrosas.

4. Clasificación y pesaje

- Separación en reciclables y no reciclables.
- Registro de cantidades (peso/volumen).

5. Cierre y reflexión

- Agradecimiento a participantes.
- Fotografías del antes y después.
- Charla sobre impacto de los residuos.

6. Disposición final

- Envío de reciclables a centros de acopio.
- Traslado de residuos no reciclables a vertederos autorizados.

7. Evaluación del impacto

- Total de residuos recolectados.
- Número de participantes.
- Tipos de residuos más frecuentes.
- Encuestas rápidas de satisfacción.

6. Resultados Esperados

La actividad se realizó en la ciudad de San Lorenzo, con la participación de **405 voluntarios** de todas las edades, quienes recorrieron 3 km recolectando residuos.

Resultados cuantitativos

- Total recolectado: **187 kg** de residuos
- **65% reciclables** (plástico, vidrio, aluminio, cartón)
- **35% no reciclables** (envoltorios, colillas, residuos orgánicos)

Los materiales fueron clasificados en un punto verde temporal y enviados a centros de reciclaje y vertederos autorizados.

Resultados cualitativos

- Fuerte sentido de comunidad y participación intergeneracional.
- Mayor sensibilización sobre impacto ambiental urbano.
- Compromiso para replicar la experiencia cada dos meses.

7. Metas

- I• Aumentar la cantidad de residuos reciclables recolectados por jornada.
- Incrementar la participación estudiantil y comunitaria en cada edición.
- Sistematizar datos de residuos recolectados para informes anuales.



- Instalar el Ecoplogging como actividad permanente de extensión.
- Reducir en un 20% la basura en las zonas intervenidas durante el semestre.

8. Conclusión / Discusión

Ecoplogging demostró ser una actividad educativa, deportiva y ambiental altamente efectiva. La práctica combinó ejercicio físico con acciones concretas de limpieza, fortaleciendo valores como responsabilidad, cooperación y respeto por el entorno. Los estudiantes experimentaron de forma directa el impacto de los residuos en el ambiente urbano y comprendieron la importancia de adoptar hábitos sostenibles.

La experiencia concluye que el plogging es una herramienta válida para promover salud física, bienestar emocional y conciencia ecológica. Los resultados evidencian que acciones simples, realizadas colectivamente, pueden generar cambios significativos en la comunidad. Este proyecto reafirma el rol de la Extensión Universitaria como puente entre academia y sociedad para la construcción de entornos más saludables y sostenibles.

9. Bibliografía

- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Gómez-Borges, J., & Serrano, L. (2019). Deporte y sostenibilidad: Estrategias para integrar la actividad física con el cuidado del medio ambiente. *Revista Iberoamericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 45–59.
- Heo, J., Lee, Y., Pedersen, P. M., & McCormick, B. P. (2010). Flow experience in the daily lives of older adults: An analysis of the interaction between the person and environment. *Journal of Leisure Research*, 42(2), 203–227. <https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950202>
- Ministerio del Ambiente y Desarrollo Sostenible (MADES). (2022). Gestión de residuos sólidos en Paraguay: Avances y desafíos. Asunción: MADES.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.
- Puhl, R., & Heuer, C. (2010). Obesity stigma: Important considerations for public health. *American Journal of Public Health*, 100(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.159491>
- Sánchez, P., & Duarte, M. (2021). Estrategias de educación ambiental para la sostenibilidad comunitaria. *Revista Latinoamericana de Educación Ambiental*, 13(1), 75–92.
- Svenska Ploggingförbundet. (2020). Plogging: A global movement combining fitness and environmental care. Stockholm: Plogging Association.