

Movilidad: el camino hacia una sociedad más saludable y sostenible

**Antonio Castillo Académico investigador
Escuela de Pedagogía en Educación
Física Universidad de Las Américas**

Recientemente se publicó la “Guía Transporte Activo Escolar 2024”, documento que entrega lineamientos al Marco Regulatorio de Transporte Escolar en Chile, desplazamiento activo y la propuesta metodológica para que niños, niñas y adolescentes se puedan desplazar desde sus hogares al establecimiento educativo y viceversa.

Esto se presenta como una gran oportunidad para la práctica motriz, destacando los beneficios que tiene el mantenerse en movimiento, considerando que permite contribuir a la reducción del estrés y la ansiedad, incrementar los niveles de atención en el contenido de las clases y mejorar la condición física.

Una forma de movilidad activa recae en el uso de la bicicleta, y si bien aún existen desafíos para su óptimo uso, relacionados con la infraestructura, iluminación y ciclovías, entre otros, investigaciones han evidenciado diversos beneficios en quienes se desplazan de manera activa a su establecimiento educativo, ocupando este medio de transporte.

Hacer uso de la bicicleta contribuye no tan solo a las dimensiones biopsicosociales de las personas, sino que también mejora el medioambiente, disminuyendo las emisiones contaminantes, ruidos y reducción del tráfico vehicular.

La bicicleta es económica, segura y limpia, y apunta al desarrollo de una sociedad y comprometida con la salud y la sostenibilidad.

