LITORALPRESS

Fecha: 03-06-2025 **Visitas:** 381.061 **Favorabilidad:** ☐ No Definida
Fuente: Radio Bio-Bio **VPE:** 2.936.074
Título: **Día Mundial de la Bicicleta: los desconocidos beneficios de privilegiar este medio de transporte**

Link: https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/consejos/2025/06/03/dia-mundial-de-la-bicicleta-los-desconocidos-beneficios-de-privilegiar-este-medio-de-transporte.shtml

En el contexto del Día Mundial de la Bicicleta, que se celebra cada 3 de junio, la invitación es clara: pedalear no solo transforma el cuerpo, sino que también construye un entorno más sano y equilibrado para todos. Resulta que con más de 1,5 millones de viajes diarios, según cifras del Ministerio de Transportes, la bicicleta ha dejado de ser un simple medio recreativo para consolidarse como una verdadera alternativa de transporte urbano en Chile.

Su uso ha crecido de manera sostenida en los últimos años, impulsado por la necesidad de una movilidad más ágil, económica y amigable con el medio ambiente.   De hecho, en ciudades cada vez más congestionadas, pedalear ya no es solo una opción, sino una solución, afirman.   Día Mundial de la Bicicleta: los beneficios de usarla Este fenómeno se refleja en la creciente popularidad de las actividades organizadas por municipios, que transforman calles y avenidas en circuitos exclusivos para ciclistas durante los fines de semana. Ahí, familias completas y ciclistas solitarios se toman el espacio público en una escena que, hasta hace pocos años, era impensada. Sin embargo, aún quedan desafíos por enfrentar.   “Aunque ha habido un aumento evidente, este uso puede seguir creciendo.

Para eso se necesita una política pública que invierta en infraestructura y, sobre todo, que aumente la sensación de seguridad para quienes pedalean”, afirmó en un comunicado Marcelo Muñoz Lara, profesor de educación física y director de Educación de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**).   Muñoz destaca que la bicicleta sigue siendo un medio de transporte accesible, saludable y sustentable.

Además, sus beneficios físicos son ampliamente reconocidos.   El uso regular del mencionado medio de transporte contribuye a mejorar la salud cardiovascular y respiratoria, fortalece la musculatura, incrementa el equilibrio corporal y ayuda a reducir el porcentaje de grasa corporal, dependiendo de la frecuencia e intensidad del ejercicio.   “Tiene un impacto positivo en el tejido pulmonar, mejora la eficiencia respiratoria y actúa directamente en el control del estrés, lo que la convierte en una excelente aliada para enfrentar la rutina diaria”, explica el académico.   Una mejor calidad de vida: incluso, mejor salud mental Para quienes están pensando en incorporar la bicicleta como parte de su día a día, ya sea por salud, recreación o transporte, el especialista sugiere considerar aspectos clave. Recomienda elegir un modelo adecuado según el uso previsto, privilegiar rutas con ciclovías seguras, planificar el trayecto completo y utilizar siempre implementos de seguridad como casco y reflectores.   “La planificación es esencial.

Hay que pensar que el cansancio puede jugar una mala pasada si no se calcula bien el esfuerzo físico”, advierte Muñoz.   La práctica constante del ciclismo, además de los beneficios físicos, tiene efectos positivos en la salud mental y social.

Ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión o la diabetes, mejora la convivencia vial, fortalece el autocuidado y aporta a la construcción de comunidades más sostenibles.   “La actividad física mejora el bienestar general, pero también impacta en la manera en que nos relacionamos. Fomenta el respeto, la convivencia y una mejor calidad de vida urbana”, concluye el experto.