LITORALPRESS

Fecha: 03-06-2025
Medio: La Tribuna
Supl. : La Tribuna
Tipo: Noticia general
Título: La bicicleta: un elemento esencial en las ciudades del futuro

Pág. : 2
Cm2: 217,0

Tiraje: 3.600
Lectoría: 14.800
Favorabilidad: No Definida

La bicicleta: un elemento esencial en las ciudades del futuro

Frano Giakoni
Director de Entrenador Deportivo
Universidad Andrés Bello

Este martes 3 de junio se celebra el Día Mundial de la Bicicleta, una instancia que invita a reflexionar sobre el rol de este medio de transporte en nuestras vidas y ciudades. Y aunque muchos asocian su uso a la recreación o al deporte, lo cierto es que pedalear en entornos urbanos tiene un impacto directo en la salud pública, la sostenibilidad y la calidad de vida. En tiempos donde el sedentarismo avanza peligrosamente —más del 80% de los adolescentes y jóvenes en Chile no cumple las recomendaciones mínimas de actividad física, según la Encuesta Nacional de Salud—, la bicicleta aparece como una de las herramientas más eficaces y accesibles para movernos más y mejor.

Un estudio realizado en estudiantes universitarios chilenos, publicado en la revista científica Retos, mostró que tras participar en un programa de ciclismo urbano teórico-práctico, los jóvenes mejoraron significativamente sus conocimientos de normas viales, su autoconfianza para movilizarse en bicicleta y su condición física general. En solo unas semanas, aumentaron su percepción de seguridad, su estado cardiorrespiratorio y su agilidad, todo mientras incorporaban la bicicleta como parte de su rutina diaria. Estos datos no son anecdóticos: la movilidad activa es una intervención real y efectiva en salud preventiva. Y, además, es una herramienta social. Promueve la independencia, reduce los tiempos de traslado, disminuye el estrés y eleva los niveles de serotonina. Pero para que su uso se masifique, es necesario ir más allá de los beneficios individuales.

Andar en bicicleta en Chile todavía implica riesgos y barreras estructurales: falta de infraestructura segregada, miedo a los accidentes, señalización deficiente y escasa educación vial, tanto para ciclistas como para automovilistas. Según el mismo estudio, muchos jóvenes no usan la bicicleta por temor, desconocimiento o falta de apoyo. Y es ahí donde las políticas públicas deben actuar con urgencia. Promover el uso seguro de la bicicleta implica más que ciclovías: se necesita inversión en programas educativos, fiscalización efectiva, incentivos para su uso y una integración real con el transporte público.

Hoy, el llamado es claro: debemos entender la bicicleta como un elemento esencial en las ciudades del futuro. No solo para enfrentar el cambio climático, sino también como una estrategia eficaz contra la epidemia de inactividad física y enfermedades crónicas no transmisibles. Las universidades, escuelas, municipios y empresas deben asumir un rol protagónico en esta transformación, promoviendo una cultura del pedaleo basada en la seguridad, la inclusión y la educación.

Pedalear es mucho más que trasladarse: es una decisión política, ecológica y saludable. Y este 3 de junio, subirse a la bicicleta puede ser un pequeño gesto con un enorme impacto colectivo.