



## Pedaleando por salud, sostenibilidad y ciudades más habitables

Dr. Alex Garrido Méndez  
Académico de la Facultad de  
Educación UCSC

Cada junio la Asamblea General de las Naciones Unidas celebra el Día Mundial de la bicicleta, como una forma de reconocer su singularidad, antigüedad y versatilidad demostrada durante dos siglos, resaltando sus atributos como medio de transporte sencillo, asequible, sostenible, limpio, ecológico y que, además, beneficia a la salud mediante su práctica.

Actualmente, la bicicleta adquiere una significación trascendente para las personas desde su invención en Alemania en el siglo XIX, ya que, debido a su historial evolutivo y uso en las sociedades humanas, hoy es más que un simple medio de transporte. Esto debido a que a su práctica se le pueden atribuir muchos beneficios, en aspectos diversos como la salud, el bienestar, la urbanidad y el deporte.

En primer lugar, se destacan los aportes para la salud, entre los cuales están la práctica de actividad, contribuyendo a realizar 150 minutos o más de actividad física semanal; reducción del sedentarismo, limitando las horas de actividades en posición sentada o recostada; fortalecimiento locomotor, cardíaco e inmunológico, mejorando el tono muscular y mejorando las articulaciones y el corazón; ventajas endocrinas, liberando hormonas como la serotonina y dopamina.

De acuerdo con la frecuencia de uso semanal, intensidad y tiempo de uso diario, puede significar un excelente ejercicio físico para mantener y mejorar la salud, y previo a una habilitación médica, elevar la intensidad y exigencias en modo de deporte.

Por otro lado, aporta a mejorar el sistema urbano y su sustentabilidad, al ser un medio de transporte limpio, accesible, sencillo y ecológico (por cada 3 kilómetros se ahorra 1 kilo de CO<sub>2</sub>), que contribuye a reducir la aglomeración vehicular, cada vez más frecuente en las calles, sobre todo en horarios de desplazamiento hacia y desde los lugares de trabajo o estudio. En los parques y lugares habilitados para su práctica, también puede constituir una actividad familiar a través de paseos y excursiones, ayudando a sociabilizar a través de recorridos colectivos.

La misión de las autoridades es promover el uso de la bicicleta a través de la creación de entornos seguros para su uso, como la construcción de ciclovías y el fomento de la educación vial, a fin de mejorar la convivencia entre ciclistas y conductores de vehículos motorizados, fomentando el respeto mutuo y contribuir a tener un tráfico más expedito y seguro. También mejora la calidad del ambiente, haciendo la ciudad más habitable, con menos contaminación acústica y del aire.

De esta manera, hoy la bicicleta ha ganado un reconocimiento social como un medio de transporte sostenible, que al mismo tiempo mejora la salud y propicia un ocio de calidad. Por todo eso, exhorta a las personas a incorporarla en sus actividades cotidianas y, por otro lado, a las autoridades a fomentar la educación vial y las estructuras que hagan de su uso experiencias agradables, seguras y atractivas para más personas. Por todo esto, la bicicleta bien merece una fecha especial para destacar su recorrido, pedaleando hacia el futuro.

