

LA IMPORTANCIA DE IMPLEMENTAR EL USO DE LA BICICLETA EN LA ESCUELA Y EN LA VIDA DIARIA.

THE IMPORTANCE OF IMPLEMENTING THE USE OF THE BIKE IN SCHOOL AND DAILY LIFE.

Velandia Morales Sergio Erik

edufisica@ut.edu.co

código: 050550132015

Programa

Educación Física, Recreación y Deportes

Universidad del Tolima

Fecha de recibido:18-05-2019

Fecha de aceptado:24-03-2020

Resumen

El uso de bicicleta presenta un efecto positivo sobre la vida de quien lo practica, estamos contribuyendo al bienestar social, físico y mental de la persona, sino también al desarrollo sostenible de nuestra ciudad e inclusive nuestro país, pero a pesar de esto falta coordinación entre los actores ciudadanos, los privados y los públicos, así como un “impulso” por parte de los gobiernos, es decir falta una política de estado.

Palabras Claves: Bicicleta, bienestar social, físico, mental

Abstract

The use of bicycle has a positive effect on the life of those who practice it, we are contributing to the social, physical and mental well-being of the person, but also to the sustainable development of our city and even our country, but in spite of this lack of coordination between the citizens, the private and the public actors, as well as an "impulse" on the part of the governments, that is, a state policy is lacking.

Keywords: bicycle, social welfare, physical, mental

Desde el origen de la bicicleta con el alemán Karl Drais quien en 1817 invento el primer artefacto de propulsión humana, hasta la actualidad se dice que la bicicleta es uno de los inventos más importantes de la historia, ya que es un medio de transporte sano el cual

favorece nuestro estado físico y mental (causa efectos positivos sobre la densidad ósea y la fuerza, fortalece los músculos respiratorios y en su mayoría los del miembro inferior, previene la obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer, nos ayuda a mantener el nivel de colesterol y a liberarnos del estrés), es ecológico y sostenible (es amigable con el medio ambiente al no producir Dióxido de carbono como otros medios de transporte a combustión), no obstante es importante implementar el uso de la bicicleta desde la escuela en el sentido de que, las nuevas generaciones hagan uso de ella en su vida diaria.

En el mundo se fabrican más de 100 millones de bicicletas anualmente, tres veces más que el número de automóviles, y únicamente en los países desarrollados como Canadá, Alemania y Holanda, así como en China, son tomadas en cuenta como medio de transporte, dándoles la misma prioridad de planeación y desarrollo de la infraestructura vial que a autobuses y automóviles.

Según un estudio suizo, un coche que viaja a 40 km/h, requiere 3 veces más espacio que uno que viaja a 10 km/h; mientras que un carril reservado a autos particulares utilizado al máximo (con cuatro ocupantes por auto) no transporta más que 3 mil personas por hora, sin embargo, en este mismo espacio, reservado para bicicletas pueden transitar más de 30 mil ciclistas.

El uso de la bicicleta como alternativa de transporte podría transformar las ciudades en todo el mundo, pero se requiere mayor liderazgo de las autoridades para promoverla afirman expertos reunidos en Bogotá que participaron en el seminario “*Desarrollo sostenible e integral de movilidad*”.

El experto en movilidad y **director de la Fundación Ciudad Humana, Ricardo Montezuma**, considera que, a pesar del gran interés por el uso de la bicicleta en Colombia, todavía falta coordinación entre los actores ciudadanos, los privados y los públicos, así como un “impulso” por parte de los gobiernos.

¿Sabía usted que un automóvil genera del 20 al 25% dióxido de carbono que se acumulan en la estratosfera y que incrementan el efecto invernadero y el calentamiento progresivo del planeta, provocando así sequías e inundaciones?

Se estima que la contaminación generada por los automóviles, es culpable de más de 20 mil muertes anuales en Francia, Suiza y Australia, ¿Imagínese cuántas serán en nuestro país!

“La bicicleta es un arma de construcción masiva”, dijo el escritor y periodista español *Pedro Bravo (2014)*, quién indicó que este medio de transporte hace “más seguras” y “saludables” las ciudades y permite que sus usuarios ganen “cerca de ocho meses de vida”, no sólo mejora la movilidad de una ciudad sino también, la salud de sus habitantes conforme a lo dicho anteriormente.

Según Harret al. (2008), “el ciclismo es una forma estupenda de ganar salud y tener una vida mejor. Es una de las actividades físicas más divertidas, beneficiosas y populares del mundo”. Aunque también recomiendan que “antes de empezar cualquier entrenamiento, se debe hacer un chequeo médico en el cual se le indique que no corre riesgo alguno al momento de ejercitarse”, es importante esta aclaración porque algunas personas pueden padecer de enfermedades crónicas sin tener conocimiento de estas, y el ejercicio entraría a perjudicar en vez de ayudar.

El uso frecuente de la bicicleta conlleva beneficios directos a la salud, a continuación, describiremos algunos de ellos:

Músculos: Durante el pedaleo están implicados los músculos de las piernas, en el equilibrio abdomen, lumbares y espalda; y al sostener el manillar, los hombros y brazos. Estos trenes musculares son ejercitados con la actividad ciclista.

Sistema esquelético: el uso de la bicicleta tiene un efecto positivo sobre la densidad ósea y la fuerza debido a la tensión que el cuerpo aplica en el pedaleo y conducción del velocípedo. El movimiento cíclico de las piernas estimula los músculos de la espalda baja, donde las hernias discales son más probables de ocurrir. De esta forma la columna vertebral se refuerza y asegura contra tensiones externas. En particular, el ciclismo puede estimular los músculos pequeños de las vértebras que son difíciles de afectar a través de otro ejercicio. Esto puede ayudar a reducir la probabilidad de los dolores de espalda.

Protección de articulaciones: el ciclismo es especialmente bueno en la protección y alimentación de cartílagos ya que el apoyo de la bicicleta reduce en que las fuerzas que actúan como consecuencia de peso corporal se reducen drásticamente. El movimiento circular de la bicicleta ayuda al transporte de la energía metabólica a los cartílagos, reduciendo la probabilidad de la artrosis.

Estrés: el ciclismo tiene un efecto relajante considerable debido a su movimiento uniforme, cíclico que estabiliza que estabiliza funciones físicas y emocionales del cuerpo. Esto contrarresta la ansiedad, la depresión y otros problemas psicológicos. El ejercicio también controla el equilibrio hormonal.

Oxigenación: la respiración es a menudo afectada por la adiposidad y la falta de ejercicio. Entre otras cosas, la actividad física regular y moderada fortalece los músculos respiratorios, lo que conduce a una mejor ventilación de los pulmones y por lo tanto tiene un efecto positivo en el intercambio de oxígeno.

Corazón: el ciclismo es ideal para entrenar el corazón y hacerlo más fuerte menos propenso a enfermedades cardíacas. Al usar la bicicleta todos los factores de riesgo que conducen a un ataque al corazón se reducen y al hacerlo regularmente se minimiza el riesgo de ataque cardíaco en más de un 50%.

Obesidad: el ciclismo es ideal para enfrentar los problemas de obesidad pues un 70% del peso del cuerpo recae sobre el sillín, permitiendo así a las personas que de otra manera no podrían moverse fácilmente hacer ejercicio para mejorar su forma física y estimular el metabolismo de las grasas. A su vez, el uso de la bicicleta contribuye a la reducción de peso por la quema de energía almacenada en las grasas.

Colesterol: el ciclismo puede entrenar el organismo a utilizar las reservas de grasa favoreciendo el equilibrio en el nivel del colesterol. El ejercicio regular durante la juventud es un factor de prevención contra el exceso de peso en los adultos.

Presión arterial: el ciclismo moderado puede prevenir, o al menos reducir, la presión arterial alta y así ayudar a evitar un accidente cerebro vascular o daño a los órganos. La presión arterial se reduce a menor frecuencia cardiaca, que es el resultado del ejercicio regular aeróbico.

Cáncer: se ha demostrado que la actividad física regular reduce el riesgo de los cánceres de colon, mama, próstata y páncreas, y , posiblemente de pulmón y cáncer de endometrio.

Resistencia: el ciclismo es especialmente bueno para los ejercicios aeróbicos ya que la tensión en el cuerpo es menor que en otros deportes de resistencia. Aumentar la capacidad de resistencia reduce el cansancio y la fatiga, esto promueve una sensación de bienestar.

Belleza: la belleza y el atractivo están muy ligados a la forma del cuerpo y la condición. El ciclismo puede influir positivamente en ellos mediante el control del peso corporal y la forma muscular. La piel también se beneficia de los procesos metabólicos que son estimulados.

-Cohesión social: gente conociéndose en las calles, nuevas amistades, barrios más animados.

- Contribuye a una mejor percepción de la seguridad creando ojos en las calles.
- Puede influir en nuestro estado de ánimo y niveles de estrés y contribuir a mejorar la salud mental.

Ventajas para el Medio Ambiente.

- La bici es un medio de transporte limpio.
- Es una opción de movilidad no contaminante perfecta:
 - La bici no produce gases tóxicos.
 - Ocupa menos espacio: 16 bicicletas ocupan lo mismo que un vehículo.

Mejora la economía Familiar.

- Es un medio de transporte muy accesible para todos.
- Su inversión no es significativa y representa un ahorro a medio y largo plazo:
 - Su coste de inversión es mucho menor que el de cualquier transporte privado.
 - Su mantenimiento es muy económico
 - No requiere gastos en combustible, peajes, seguros o impuestos.
 - Sus repuestos son económicos y fáciles de conseguir.

En resumidas cuentas, según lo descrito anteriormente al implementar el uso de la bicicleta no solo estamos contribuyendo con el bienestar social, físico y mental de la persona sino también al desarrollo sostenible de nuestra ciudad e inclusive nuestro país. Para finalizar este artículo pongo en cuestión la siguiente pregunta.

¿Será que nuestro programa de licenciatura en educación física, deportes y recreación hace falta la implementación del curso didáctica del ciclismo?

BIBLIOGRAFIA

Comité PRO-BICI (2003) *El uso de la bicicleta como medio de transporte urbano*. Recuperado de: [http://www.ecoport.net/Temas-Especiales/Desarrollo-Sustentable/El uso de la bicicleta como medio de transporte urbano](http://www.ecoport.net/Temas-Especiales/Desarrollo-Sustentable/El_uso_de_la_bicicleta_como_medio_de_transporte_urbano).

El Espectador, (2014) *Uso de las bicicletas puede transformar ciudades*. Recuperado de:
<http://www.elespectador.com/noticias/bogota/uso-de-bicicleta-puede-transformar-ciudades-articulo-504550>

Fundación Aequae (2019) Consejos del Agua. <https://www.fundacionaqua.org/blog/consejos-del-agua/cinco-ventajas-utilizar-la-bicicleta-medio-transporte/>

Harret, E.; Domingo, J.; Alcalde, Y.; Gallud, E. & Taylor, W. (2008). Guía básica de entrenamiento para ciclistas: programa de 10 semanas para desarrollar la potencia, ganar velocidad y mejorar el estado físico. Ediciones tutor S.A. España.

La bicicleta. Tomado de:

https://es.wikipedia.org/wiki/Bicicleta#Anatom.C3.ADa_de_la_bicicleta

Puig, J. (1999). La bicicleta un vehículo para cambiar nuestras ciudades. Ecología política. Volumen 17. 37 - 43.