



# Pedaleando la U: “movilidad y salud”

Mg. Erwin S. Chaves López<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.31948/BIUMAR2-1-art9>

<sup>1</sup> Magíster en Educación. Docente Bienestar Universitario. San Juan de Pasto, Nariño, Colombia. Correo electrónico: [erwinchaves@umariana.edu.co](mailto:erwinchaves@umariana.edu.co)

La universidad está llamada a ser un espacio saludable, no solo a nivel de infraestructura, también en las prácticas que se generan en su interior, es decir, por las políticas que se conciben para la promoción de la salud y por la manera en cómo estas se dinamizan.

Teniendo en cuenta la necesidad de generar estilos de vida saludables, en escenarios dentro y fuera de la universidad, se ha pensado en impulsar el uso de la bicicleta entre la comunidad universitaria, de una manera diferente, no solo como una alternativa para la movilidad, sino desde los beneficios para la salud física y mental que representa.

Igualmente, la actividad física es un componente fundamental para estudiantes de educación superior, que propende por el bienestar y la salud de quienes lo practican, está inmerso en el desarrollo de competencias y fortalecimiento de los valores de autosuperación, lealtad, disciplina, responsabilidad, etc., también ayuda a generar hábitos de vida saludable, al fortalecimiento y desarrollo de capacidades físicas, motoras, mentales y sociales. Además, aporta a la formación académica y personal de cada una de las personas que practican deporte.

### Desde la teoría

En este sentido, el Ministerio de Educación Nacional –MEN- (1992) sustenta que: “las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo” (Congreso de Colombia, 1992, p. 23). Por esta razón, la Universidad Mariana está liderando proyectos desde la vicerrectoría de Bienestar Universitario para toda la comunidad universitaria, propendiendo por el bienestar de las personas que hacen parte de la institución.

En 1986 la Carta de Ottawa define la Promoción de la Salud como “un proceso social, político y personal que incluye acciones dirigidas a fortalecer las capacidades personales y a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas relacionadas con la salud, con el objetivo de mejorar la salud colectiva e individual” (Organización Mundial de la Salud, 1998, p. 10).

Las universidades tienen un papel protagónico en la promoción de la salud. La universidad como institución académica y humana, forjadora de personas y de la sociedad, ofrece numerosas oportunidades para la promoción de la salud. Las universidades son espacios en donde confluyen jóvenes y adultos, los cuales pasan una parte importante de sus vidas estudiando o trabajando. Las mismas pueden fomentar una cultura de prevención y modificar sus estilos de vida y los de sus familiares y otras personas del entorno mejorando así la situación de salud de la comunidad en general. (Universidad Nacional de Entre Ríos, s.f.).

### Movilidad sostenible

Como un componente importante de esta estrategia en procura de una movilidad sostenible, es necesario promover un mayor uso de la bicicleta como medio cotidiano de transporte, especialmente para trayectos cortos y para viajes integrados con el sistema de transporte público, sin excluir por supuesto la posibilidad de realizar viajes cotidianos de mayor extensión.

Para esto se debe crear, entre otros, una conciencia colectiva sobre la importancia que tiene para nuestras ciudades contar con un aire más limpio, vías menos congestionadas, menor accidentalidad, ciudades más amables para el ciudadano, uso más racional de carro y más personas movilizándose en bicicletas y a pie. (Cámara de Comercio de Bogotá, 2009, p. 17).



Según la Cámara de Comercio de Bogotá (2009), se establecen las siguientes razones para el uso de bicicleta, a saber:

**Razones económicas:**

- Costo: Tanto en lo referente al vehículo como a la infraestructura, la bicicleta es un modo más económico. Las bicicletas tienen un costo mucho menor que otros vehículos y no deterioran el pavimento.
- Uso eficiente del espacio: Hasta veinte bicicletas pueden ser estacionadas en el espacio de un vehículo. Una bicicleta consume menos del 60 % del espacio requerido para circular por un vehículo particular.
- Congestión: Porque reduce la congestión en las calles lo cual representa ahorros en tiempo para los ciudadanos.
- Consumo de combustibles: Cada vez que se utiliza la bicicleta y se deja de utilizar el automóvil, se evita el consumo de combustibles no renovables. Se calcula que las bicicletas ahorran el consumo de 240 millones de galones de gasolina al año en el mundo.

**Razones ambientales:**

- Transportarse en bicicleta no contamina la atmósfera ni produce ruido, aminora la congestión y ahorra energía.
- Montar en bicicleta ahorra 1.5 Kg. de CO<sub>2</sub> emitidos al día a la atmósfera por cada 5 Km.
- Contribuye a evitar el cambio climático.
- Un viaje de ida y vuelta en bicicleta de 6.5 kilómetros, libera el aire que respiramos de 7 kg de contaminantes, según el World Watch Institute. (p. 18).

De otra parte, el Ministerio de la Protección Social (2007), refiere que:

El Plan Nacional de Salud Pública (2007-2010) incluye las prioridades, objetivos, metas y estrategias en salud, en coherencia con los

indicadores de situación de salud, las políticas de salud nacionales, los tratados y convenios internacionales suscritos por el país y las políticas sociales transversales de otros sectores. (p. 2).

En este plan se priorizó el tema del uso de la bicicleta para disminuir las enfermedades no transmisibles y las discapacidades, donde se generaron estrategias nacionales como impulsar políticas que propicien sistemas de transporte que promuevan desplazamientos activos o el uso de vehículos no motorizados y fomentar estrategias intersectoriales para mejorar la seguridad vial en áreas rurales y urbanas y el fomento de espacios temporales de recreación como ciclo rutas recreativas. (Cámara de Comercio de Bogotá, 2009, p. 18).

En muchas partes del mundo la utilización de la bicicleta se ha convertido en el principal mecanismo de movilidad de los ciudadanos, considerado como el medio de transporte más respetuoso con el ambiente, incide positivamente en la reducción de la emisión de dióxido de carbono y especialmente en la generación de estilos de vida saludables.

A nivel universitario son muchas las experiencias nacionales sobre este tema, entre ellas se encuentran: “A la Salle en Bici” (Universidad de la Salle), “Bicicletas compartidas en los Andes” (Universidad de los Andes), “Andando en bici por la Universidad” (Universidad Nacional), “Bicultura Tadeista” (Universidad Tadeo Lozano), en la ciudad de Pasto el movimiento “Enbiciclate”, ésta es una iniciativa de jóvenes y adultos que un día a la semana se encuentran para pedalear por las calles de la ciudad y realizar distintos trayectos en jornada nocturna y sensibilizar a la comunidad en general del uso de la bicicleta como medio alternativo de transporte.

**Experiencias y proyección**

En la dinámica del estudiante y del funcionario de la Universidad Mariana, se presenta una



realidad respecto de las condiciones de movilidad en la ciudad de Pasto, debido a que el uso de la bicicleta es la última opción para transportarse en la rutina del trayecto casa-universidad-casa-trabajo, teniendo en cuenta que la cantidad de personas de la Universidad que se traslada en bicicleta oscila entre 40 a 50 usuarios, lo que significa que la mayoría de estudiantes y funcionarios utilizan otro medio de transporte como moto, carro o transporte público, con el ánimo de agilizar dicha movilidad.

De esta manera, la iniciativa desde la Universidad para aportar al tema de movilidad en la ciudad contempla comenzar con un proceso de sensibilización y motivación a la comunidad universitaria sobre los beneficios de la utilización de la bicicleta, así como el desarrollo de una propuesta de articularse con los grupos organizados que se han establecido en la ciudad y la ciclovía dominical que se lidera desde la administración municipal de la alcaldía, que permita motivar al estudiante, docente, administrativo y personal de apoyo de la universidad.

Con el ánimo de seguir incentivando a la comunidad universitaria, la Vicerrectoría de Bienestar Universitario coloca a disposición bicicletas restauradas para que sean sorteadas y entregadas al final del año 2017 entre los asistentes y de esta manera motivar a los estudiantes y funcionarios a realizar actividad física, haciendo recorridos en bicicleta de forma recreativa a distintos sitios de la ciudad. Lo anterior con el fin de promover y sensibilizar a la comunidad universitaria en el uso de la bicicleta como medio alternativo de transporte y con ello fomentar hábitos y estilos de vida saludable.

En este sentido, la Universidad Mariana a través de la Vicerrectoría de Bienestar Universitario continua ofreciendo espacios para hábitos y estilos de vida saludable, siendo una estrategia

para disminuir la incidencia del consumo de sustancias psicoactivas en los jóvenes universitarios, favorecer la ocupación sana del tiempo libre, estimular la práctica de estilos de vida saludable, fomentar la actividad física en el contexto educativo, y finalmente permitir que la Institución se dé a conocer en la función de aportar a la movilidad sostenible.

### Referencias

- Cámara de Comercio de Bogotá. (2009). Modalidad en bicicleta en Bogotá. Recuperado de <https://www.dutchcycling.nl/images/clients/57Colombia1.pdf>
- Congreso de Colombia. (1992). Ley 30 de diciembre 28 de 1992. Por el cual se organiza el servicio público de la Educación Superior. Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86437\\_Archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86437_Archivo_pdf.pdf)
- Ministerio de la Protección Social. (2007). Decreto 3039 de 2007. Por el cual se adopta el Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010. Recuperado de [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/DECRETO%203039%20DE%202007.PDF](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/DECRETO%203039%20DE%202007.PDF)
- Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la Salud Glosario. Recuperado de [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf;jsessionid=6BDC44651D0E1A85C-FFA86EFE4B18855?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=6BDC44651D0E1A85C-FFA86EFE4B18855?sequence=1)
- Universidad Nacional de Entre Ríos. (s.f). UNER saludable [Página Internet]. Recuperado de <https://uner.edu.ar/novedades/844/uner-saludable>

