

Positivos, los recorridos nocturnos en bicicleta

Favorecen el disfrute de la ciudad y mejoran la convivencia social y la salud pública

Los recorridos nocturnos en bicicleta contribuyen al disfrute y apropiación del entorno urbano, mejoran la convivencia social y, “lo más importante, es que las personas se mueven”.

Lo anterior dijo el coordinador de la licenciatura en cultura física y deportes, de la Universidad de Guadalajara, Martín González Villalobos, quien agregó que es necesario brindar una mayor promoción a este tipo de propuestas ciudadanas, tal como es realizada con la Vía recreativa.

Destacó que el ejercicio en bicicleta es aeróbico, y por tanto, uno de los más recomendados para la salud, a largo plazo. De ser practicado de manera cíclica, contribuye a mejorar el funcionamiento del corazón, aprovechar mejor el oxígeno que es respirado y fortalecer los músculos implicados en la acción.

“Además del esfuerzo placentero que implica andar en bicicleta. Ahora, con este ritmo vertiginoso de actividades diarias, paradójicamente sedentarias, es una buena alternativa”. También disminuye el estrés y facilita la convivencia social, es decir, contribuye de manera integral a la salud.

González Villalobos planteó que, a pesar de los beneficios y la creciente incorporación de personas a estas actividades, hay ciertos riesgos, ya que, en general, los automovilistas “no estamos acostumbrados a respetar el derecho del peatón y el ciclista, por lo que es un asunto a cuidar por parte de las autoridades”.

Acerca del horario de los recorridos, planteó que no implica ningún efecto para la salud. Por el contrario, dijo que es mejor, ya que, por lo regular, durante las mañanas ocurren las inversiones térmicas, de manera que en estos periodos es recomendable evitar el ejercicio al aire libre.

Agregó que la Organización Mundial de la Salud plantea que el ejercicio debe ser realizado por lo menos 30 minutos diarios. Si la persona no lo puede efectuar con esta frecuencia, puede hacerlo cada tercer día, con períodos superiores a los 40 minutos.

Invitó a la ciudadanía a practicar estas actividades por placer. “Más que tener la preocupación médica, que sea por el gusto”. También es recomendable que el ejercicio no ocasione fatiga aguda, por lo que debe ser efectuado con intensidad moderada a regular, dependiendo de la edad y capacidades personales.

“Conforme crezca el hábito y condición física, será posible aumentar la intensidad”. Si es necesario, puede solicitar asesoría de un profesional de la actividad física.

Guadalajara, Jal., 30 de junio de 2008

Texto: Eduardo Carrillo

Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Opinión](#) [1]

[Salud](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/positivos-los-recorridos-nocturnos-en-bicicleta>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>