



SEDE CENTRO

**LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ORIENTACIÓN EN GESTIÓN
EDUCACIONAL Y DEPORTIVA**

“La incidencia del cicloturismo en la calidad de vida de las personas”

Tesista: Pablo Hernán Filippa

Agosto-2021

Agradecimientos

Gracias a mis padres Alicia y Horacio, mis hermanos Daniel y María Paula, quienes me apoyaron y ayudaron de una manera muy significativa en este tiempo.

Gracias a mi novia Pamela y Gala, por inspirarme, animarme y apoyarme cuando más lo necesitaba.

Gracias a los “Amigos del Viento” (grupo de cicloturismo) por su tiempo y predisposición.

Gracias a Mariana, mi asesora, por su guía, sabiduría y disponibilidad.

Gracias a mi grupo de estudio, Rolando, Matías, Daniela y Alejandro por sus conocimientos y compañerismo.

Gracias a tres genios, Juan Ignacio, Manuel y Alejandra.

Gracias a mi profesora de inglés, Karina.

Gracias a cada uno de ustedes por la paciencia.

Índice

Resumen.....	1
Abstract	2
Introducción	3
Antecedentes	4
Justificación.....	5
Relevancia.....	6
Viabilidad.....	7
Temática.....	8
Tema.....	8
Problema	8
Objetivo General	9
Objetivos Específicos.....	9
Hipótesis.....	10
Marco teórico	11
Cicloturismo.....	11
Definición	11
Historia.....	12
Modalidades y tipos de bicicleta.....	14
Calidad de vida	17
Definición	17
Factores socio- ambientales	18
Factores de ocio	22
Factores psico-emocionales	23
Pandemia.....	26
Definición	26
Incidencia del ASPO (Aislamiento social preventivo obligatorio) /DISPO (Distanciamiento social, preventivo y obligatorio) en la vida de las personas:	26
Incidencia en la actividad física.....	27
Metodología	29
Resultados	30
Análisis.....	32
Conclusiones	34
Discusión y sugerencia.....	36

Bibliografía	37
Anexos	38
Preguntas para entrevista	38
Entrevistas (Google Drive).	45
Protocolo ciclismo saludable y recreativo	56

Resumen

El cicloturismo es una actividad que se define como aquellas visitas recreativas, ya sea durante un día o más fuera de la casa a un determinado lugar, que implica un ciclismo de ocio como parte fundamental e importante de dicha salida y su contacto con el medio ambiente.

El objetivo de la siguiente investigación fue estudiar el impacto en la calidad de vida de algunos cicloturistas. El estudio desde una mirada cualitativa trató de ver como durante el 2020, en medio de una pandemia estos cicloturistas pudieron mejorar su calidad vida por medios de salidas individuales y otras veces en grupo. Se plantearon los conceptos de calidad de vida, cicloturismo y pandemia con sus principales indicadores.

Los datos que hicieron valida esta investigación fueron recolectados por medio de entrevistas a 22 cicloturistas que salen a recorrer diferentes lugares de la ciudad y alrededores. También se sumó a esta muestra, una entrevista a dos Profesores de Educación Física, los cuales fueron interrogados con el fin de conocer los inicios del cicloturismo en la región.

Se llegó a la conclusión de que el cicloturismo, durante la pandemia 2020, mejora la calidad de vida de las personas entrevistadas.

Palabras claves: cicloturismo, calidad vida, pandemia.

Abstract

Cycling tourism is an activity that is defined as a recreational visit, whether for a day or more outside the house to a certain place, this involves leisure cycling and its contact with the environment.

The objective of the following research was to study the impact on the quality of life of some cyclists. The study from a qualitative perspective tried to show how during 2020, in the middle of a pandemic, these cyclists were able to improve their quality of life through individual cycling and in groups. The concepts of quality of life, cycling tourism and pandemic were the topics dealt with.

The data that validated this research was collected through interviews to 22 cyclists who went cycling to visit different parts of the city and its surroundings. It was also added an interview to two Physical Education Teachers, who were asked about the beginnings of cycling in the region.

The conclusion was that cycling, during the 2020 pandemic, improved the quality of life of the people interviewed.

Key words: cycling, quality of life, pandemic.

Introducción

La elección del tema de esta tesis se debió a varios factores, entre ellos mi fanatismo por la bicicleta, desde que tengo uso de razón he pedaleado a diferentes lugares. La bicicleta me ha acompañado a lo largo de toda mi vida, hasta cuando me fui a estudiar el profesorado de Educación Física fuera de mi provincia, era el transporte a la facultad y al trabajo, hoy en día lo sigue siendo. Todo esto creo que hizo que durante la pandemia formara junto con amigos un grupo de cicloturismo, con el cual salimos a rodar por diferentes partes de la ciudad donde vivo. Entonces con tantos años arriba de la bicicleta y tantos kilómetros recorrido decidí plantearme la siguiente problemática, si la calidad de vida de las personas cambia con el uso de la bicicleta, como si lo ha hecho conmigo.

En este trabajo de investigación pueden identificarse en el marco teórico tres grandes variables, cicloturismo, calidad de vida y pandemia con sus respectivos indicadores, lo cual lleva a conocer en profundidad como repercuten estas en la vida de las personas. Dicha investigación fue realizada durante la situación de pandemia Covid 19, con el objetivo de analizar la influencia del cicloturismo en la calidad de vida de un grupo de veinte personas de la ciudad de Santa Rosa La Pampa en el año 2020. La metodología utilizada para la recolección de datos fue a través de un sistema de entrevista, la cual me permitió conocer y analizar la realidad en la calidad de vida de estas personas y de esta manera llegar a una conclusión final.

Antecedentes

La tesina realizada por Méndez Ortiz, María Isabel (2018) Universidad Autónoma Metropolitana, la cual hace referencia a la “Influencia del ciclismo urbano en la calidad de vida de sus usuarios en la ciudad de México”, me sirvió como guía para a empezar a desarrollar mi tesis, más allá que esta investigación plantea otra problemática de estudio, despliega una variable que creo fundamental y de gran importancia para mi tesis, la cual es “la calidad de vida”, también como llevar a cabo una entrevista para poder recolectar mis datos.

La tesis que presenta Cocimano, María (2018) Facultad de Turismo y Hospitalidad-UAI-Sede Regional Rosario, la cual refiere a “El aporte del cicloturismo al turismo sustentable de la ciudad de Rosario”. Esta investigación de estudio aportó como primera medida a mi tesis material teórico, también como realizar o llevar a cabo un índice, y por ultimo como citar las normas APA.

Justificación

La Pandemia causada por el COVID-19 ha desencadenado en el mundo problemas económicos, sociales y psicológicos (manifestaciones emocionales como angustia, desconfianza, ansiedad, temor al contagio, enojo, irritabilidad, incertidumbre e impotencia) impactando de esta manera en la calidad de vida de las personas. Ante esta situación muchos individuos han optado por la realización de distintas formas de actividad física, entre ellas se destaca la implementación de la bicicleta en su vida cotidiana, quizás como medio de escape a estas dificultades, sobre todo apuntando al plano emocional. Esta actividad se ha visto incrementada en los últimos tiempos convirtiéndose en una de las principales opciones a la hora de realizar actividad física, muchas personas han optado en salir en bicicleta de manera recreativa, es decir con la idea de moverse un poco, de buscar en cierta manera lo que se conoce como “un cable a tierra” para dejar atrás dichos problemas. Es dable destacar que durante el año 2020 la pandemia trajo muchos miedos a la hora de desplazarse de un lugar a otro, con lo cual la gente optó por elegir este vehículo como un arma eficaz para dichos traslados, considerándola un medio de transporte sostenible, sencillo, accesible, fiable, limpio y ecológico que contribuye a la gestión ambiental, beneficia la salud y actualmente en el contexto de la pandemia COVID-19, es el medio de transporte más seguro para evitar la transmisión.

Teniendo en cuenta todos estos parámetros e información recabada, la investigación de esta tesis apuntó a analizar si existen o no beneficios, en el uso de la bicicleta en relación a la calidad de vida de estos cicloturistas de la ciudad de Santa Rosa La Pampa durante el año 2020.

Relevancia

Esta producción de conocimiento me resultó muy atractiva ya que la he practicado desde la niñez, comprobando desde la experiencia personal que tiene muchos beneficios a distintos niveles, tomando a la persona como un ser bio-psico-social. Esta investigación me permitió conocer, describir e indagar sobre el impacto que tiene la bicicleta en la calidad de vida de estas veinte y dos (22) personas de Santa Rosa La Pampa durante el año 2020. Este trabajo genera un aporte significativo para el bienestar de mi localidad, ya que brinda información sobre la importancia del cicloturismo y su influencia en la vida de las personas.

Viabilidad

La investigación es realizable ya que presenta un bajo costo económico. Es decir, no es necesario contar con material tecnológico o sofisticado, elementos administrativos costosos, tiempo prolongado para la realización, en la población de estudio de veinte personas. Habiendo indagado acerca de la posibilidad de colaborar en el proceso de la misma, se mostraron predispuestos ofreciendo un total compromiso para su desarrollo.

Temática

Cicloturismo y la calidad de vida.

Tema

La incidencia del cicloturismo en la calidad de vida de las personas.

Problema

¿Cómo influye en la calidad de vida de veinte y dos (22) personas de la ciudad de Santa Rosa La Pampa la realización periódica y sostenida del cicloturismo en el año 2020?

Tomando la calidad de vida como el resultado de una interacción constante entre los factores socio ambientales, de ocio y psico-emocional.

Objetivo General

- Analizar la influencia del cicloturismo en la calidad de vida de un grupo de veinte y dos personas de la ciudad de Santa Rosa La Pampa en el año 2020.

Objetivos Específicos

- Conocer la influencia del cicloturismo en la calidad de vida de los participantes.
- Describir los motivos de la elección en particular de esta actividad.
- Indagar la influencia del cicloturismo en el aspecto psico-emocional de los participantes.
- Identificar el impacto de la pandemia en el desarrollo del cicloturismo y en sus participantes.

Hipótesis

El cicloturismo mejora la calidad de vida de las personas durante la pandemia 2020.

Marco teórico

Cicloturismo

Definición

El cicloturismo de alforjas es el ciclismo a largas distancias, una actividad recreativa y no competitiva que combina la actividad física y el turismo. Consiste en viajar en bicicleta visitando los lugares que se encuentra uno a su paso. Se realiza por placer, no por competición, por lo que no se puede llegar a denominar práctica competitiva.

Se pueden hacer viajes de cualquier duración, tanto en el día como de varias semanas, meses o años. Una persona en razonable forma física y con una bicicleta cargada de equipaje, puede recorrer entre 50 y 150 km por día, dependiendo del tipo de terreno, por lo que se pueden cubrir distancias considerables en unos pocos días. (Wikipedia, 2021)

La definición de cicloturismo de acuerdo a la Real Academia de la Lengua es simplemente: Turismo que se practica en bicicleta. (Española, 2021)

Es bastante difícil dar una definición exacta del cicloturismo. Es un deporte tan plural, tan complejo, tan personal, tan original... que no es posible etiquetarlo nunca. ¡Se vive o no se vive, uno tiene la sensación o no la tiene!

El termino cicloturismo engloba todas las formas de ciclismo recreacional, no competitivo, todos los ámbitos de utilización de la bicicleta en constante búsqueda. Se hace sin prisas y la satisfacción se encuentra en cada pedalada, buscando, muchas veces, la autosuficiencia. Es uno de los mayores placeres que proporciona la bicicleta. No es importante cuántos kilómetros se hacen, ni con qué tiempo, sino cómo y por dónde se va. El auténtico cicloturismo comienza bastante antes de la primera pedalada: preparando los itinerarios, estudiando los mapas, hablando, acumulando información, estudiando los lugares, las formas de comer y dormir, preparando el material y la bicicleta, poniéndose a punto físicamente.

El cicloturismo, más que un deporte, es un cierto estilo, una cierta concepción y una cierta filosofía de la vida. Es una combinación indivisible entre hombre y máquina.

Es sinónimo de libertad y de independencia. Nos ayuda a redescubrir sensaciones perdidas de nuestro mundo interior, a reencontrar los placeres más intensos, y a conectar y a interpretar nuestro entorno y la realidad de la vida.

Es una fuente inagotable de sensaciones variadas para todas las edades. No está reñido con el concepto de familia, ya que este maravilloso artilugio mecánico se revela también como una herramienta de unión familiar. Hoy en día es más habitual la imagen de las parejas con sus hijos, que comparten las emociones de un paso con bicicleta. (Tortosa, 2020)

Teniendo en cuenta estas definiciones se podría decir que el cicloturismo es una opción de actividad física recreativa no competitiva. Las características del cicloturismo en mi universo de estudio, consta de viajes en el día, con un objetivo anti estrés, de interacción con la vida en la naturaleza como punto de partida. Y en un nivel de expectativa más complejo, la preparación física y mental para desafíos de mayor duración y en terrenos distintos a los que nos ofrece la geografía local, como por ejemplo el desafío de los siete lagos en San Martín de Los Andes.

Historia

Amar un deporte es conocer su historia y la historia del cicloturismo está plagada de héroes, viajes épicos e infinidad de anécdotas.

El nacimiento del cicloturismo no es fácil de fijar en el tiempo con exactitud. Obviamente fue posterior a la invención de la draisiana (primer vehículo de dos ruedas dispuestas en línea, y el primer vehículo práctico de propulsión humana) a principios del siglo XIX, considerada la precursora de la bicicleta a pedales.

Sin embargo, tenemos que bucear mucho más para encontrar los primeros viajes en bicicleta al modo en el que entendemos hoy el cicloturismo.

¿El primer cicloturista de la historia?

Tal vez la primera figura mítica que aparece en esta línea del tiempo sería Kirkpatrick Macmillan. Este escocés no podía ser otra cosa que herrero, para poder fabricar la primera bicicleta a pedales de la historia en 1839.

El sistema de propulsión consistía en empujar una especie de pedales en un movimiento de vaivén hacia abajo y hacia adelante, que se transmitía a la rueda trasera a través de unas bielas, muy parecido al movimiento de las locomotoras clásicas.

Julio de 1842 es una fecha clave en la historia del cicloturismo. Al bueno de Kirkpatrick se le ocurrió la genial idea de hacer un viaje desde su natal Keir, hasta Glasgow en su nuevo invento. Un total de 109 km en una bicicleta que rondaría los 26 kilos, con sendas ruedas de 30 y 40 pulgadas de madera maciza forradas en hierro.

Le llevo dos días completarlo a una media de 13 km/h. El primer viaje cicloturista de la historia. Pagaría por ver la cara de la gente al encontrarse a este hombre atravesar los campos del sur de Escocia en semejante aparato. Jamás patentaría su creación.

Solo 4 años más tarde, en 1846 Gavin Dazell le copiaría el invento, patentándolo a su nombre.

Los primeros Grandes Viajeros

El gran salto en el desarrollo de la bicicleta moderna lo llevo a cabo Pierre Lallement en 1863, sin embargo, este, al igual que el viejo Macmillan no recibió los honores ya que fue otro Pierre, en este caso Pierre Michaux, otro herrero, por cierto, quien, según dicen algunas teorías, copio el diseño de Lallement y lo distribuyo en masa junto con los hermanos Oliver.

Si hoy tienes una bicicleta en tu casa es probable que se lo tengas que agradecer a este señor.

En 1873, solo diez años después de la popular “Michaulina” (la bicicleta de Ernest Michaux), un inglés, James Starley inventa la famosa bicicleta de rueda alta, la *penny-farthing*, su uso se hizo muy popular, tanto que en el 1887 un norteamericano decide escribir una página de oro en la historia del cicloturismo dando la primera vuelta al mundo en bicicleta, su nombre: Thomas Stevens.

Thomas consiguió despertar una fiebre aventurera entre los ciclistas de todo el mundo, sobre todo en Norteamérica, coincidía además con la época dorada de las grandes exploraciones, David Livingstone en África, Robert Falcon Scott en la Antártida.

Ese clima de superar los límites de lo conocido provocó la proliferación de grandes aventureros de la bicicleta.

El relevo inmediato de Thomas Stevens fue recogido por Fank Lenz, también americano, entusiasmado por la hazaña de Stevens se lanzó en su propia aventura de dar la vuelta al mundo, en este caso en sentido contrario al que eligió Thomas, es decir partiendo desde américa en dirección hacia Asia en 1892.

El viaje estuvo plagado de infortunios y cuando todo empezaba a mejorar para él, en el trayecto desde Tabriz a Erzurum (Turquía) desapareció sin dejar rastro y nunca más se supo más de él.

Este hecho no frenó a Annie Londonderry, quien en 1895, solo tres años después, se convirtió en la primera mujer en dar la vuelta al mundo en bicicleta. Su historia es extraordinaria y sorprendente.

Imagina lo que suponía en esa época realizar un viaje de esa envergadura con las bicicletas de entonces, sin mapas precisos (mucho menos GPS), un equipo rudimentario, y un terreno frecuentemente hostil (una pistola era parte obligatoria del equipaje de los cicloturistas de esta época).

Aunque la historia del cicloturismo seguiría escribiéndose en los años siguientes, fueron probablemente estos pioneros los que hicieron posible y abrieron el camino de la práctica de este deporte. (García-Moreno, S/D)

La evolución del cicloturismo desde las ruedas de madera a hoy, hizo que en Santa Rosa La Pampa a mediados de los años 2000, un grupo de profesores de educación física que tenían un emprendimiento de *In door* de complementación y *Spinning*, ampliaron su servicio para generar la lealtad de sus clientes a través de la oferta de una actividad de cicloturismo en la naturaleza y al aire libre. Fue así como todos los sábados desde ese septiembre del 2000 hasta hoy un grupo de no menos de 40 personas se reúnen en una esquina a las afueras de la ciudad para salir a recorrer las zonas suburbanas, en un promedio de cuatro horas en total a un ritmo o cadencia lenta, sin llegar a esfuerzos máximos.

A mediados del 2018 a pedido de alumnos, que yo como profesor de educación física tenía, comenzamos con salidas en modo cicloturista. Tres años después en un trabajo de investigación de esta licenciatura se despertó en mí, la necesidad de hacer un análisis serio sobre los resultados y aportes de esta actividad a la vida de sus participantes.

Modalidades y tipos de bicicleta

El cicloturismo se ha popularizando en los últimos años en varias partes del mundo. El ciclismo de montaña ha tenido una de las tasas de crecimiento más grandes a nivel mundial. Su esencia es poder conocer nuevos destinos, paisajes, culturas, personas a través del uso de la bicicleta de montaña. La Argentina posee condiciones únicas para el desarrollo del MTB por su inmensidad y por la diversidad que ofrece tanto por paisajes,

terrenos, culturas, etc. Esto nos motiva a recorrerla y relevarla para obtener información técnica para el desarrollo de guías y aplicaciones para poder visitarlas, como así también capturar en imagen y videos estos destinos para su posterior promoción.

Cuando se quiere iniciar una salida a rodar muchos no saben qué bicicleta y accesorios necesitan. Es por ello que hare un análisis de los distintos tipos de bicicletas que se usan más comúnmente en la práctica del cicloturismo.

Tipo Trekking

Las bicicletas trekking combinan cuadros de postura cómoda con una gran selección de velocidades, frenos de calidad y frecuentemente una suspensión delantera. Permiten pedalear en una posición erguida, aunque menos deportiva. Frecuentemente incluyen gran cantidad de accesorios confort, tales como guardabarros, portabultos y cubrecadenas o incluso cambio interno; también es común que tengan una dinamo de buje incorporada. El viajero tipo trekking da mucha importancia a la comodidad en su viaje, probablemente va a recorrer menos de 100 km por día, y va a realizar otras actividades en el viaje además de pedalear.

Quizás sean las bicicletas más polivalentes para esta práctica, pero esta cualidad todo terreno también limita su rendimiento en cada superficie: ruedan bien en carretera, sin ser excesivamente rápidas; transitan fácilmente por carriles de tierra compactos, pero la tracción en terrenos sueltos puede ser insuficiente.

Las bicis trekking presentan varias ventajas, por un lado, son cómodas, ya que la posición en la que se encuentra el cicloturista es bastante erguida, también con este tipo de bicicleta se puede utilizar en cualquier tipo de terreno gracias a su gran versatilidad, finalmente otro beneficio seria la gran cantidad de accesorios que se le pueden incorporar, transformándola de esta manera en una bicicleta completa para realizar este tipo de actividad.

Por otro lado, esto puede considerarse una limitante a la hora de salir a “rodar” ya que, al tener muchos accesorios incorporados, incrementan el peso de la bicicleta. Además, este tipo de bicicletas en relación a otras se consideran poco deportivas debido a su diseño.

Tipo Montaña / MTB

Tradicionalmente las bicicletas MTB de 26" tenían un rendimiento muy inferior a las híbridas o trekking a la hora de hacer viajes largos, pero los nuevos tamaños de 27.5" y 29" han permitido conjugar estéticas más agresivas y deportivas con mejor avance en

llano. Claro está, que cuanto más anchos sean unos neumáticos, mayor resistencia a la rodadura ofrecerán en terrenos lisos; pero si el viaje que se propone es en su mayor parte por carriles o veredas de montaña, optar por este tipo de bicicleta con un equipaje reducido puede aumentar en gran medida las posibilidades de diversión.

No todos los viajes tienen por qué suponer una gran distancia: recorridos como la Gran Senda de Málaga ofrecen la posibilidad de hacer etapas de menor distancia pero más desnivel y dificultad técnica; o como Transandalus, un recorrido en MTB alrededor de toda Andalucía. Aunque no suelen traer un portabultos de serie, la mayoría de cuadros sí permiten añadir uno. Para ello es importante comprobar las compatibilidades, ya que la calidad de la sujeción determinará en gran medida el peso que se le pueda cargar.

La gran ventaja que presenta este tipo de bicicleta es que gracias a su diseño de cuadro y ruedas anchas permite pasar por terrenos o carriles con mayor dificultad, logrando así en el cicloturista un mayor grado de adrenalina.

Las limitaciones en las MTB serían, la menor posibilidad de cargar equipaje, también menor eficiencia en el avance por rutas debido a sus ruedas anchas, y por último presentan una postura menos cómoda para grandes distancias en el llano.

Tipo Expedición / carretera o ruter

Para los grandes viajes están las bicicletas de expedición, también conocidas como simplemente cicloturismo: se trata de cuadros similares a los clásicos de carretera, con una postura un poco más erguida y la horquilla rígida; con una gran selección de velocidades; con prácticamente todos los accesorios que se le puede pedir a una bicicleta: guardabarros, portabultos delantero y trasero, patilla, hasta dinamo de buje.

Puesto que estas bicicletas están preparadas para soportar mucho peso a lo largo de grandes distancias, los cuadros están fabricados normalmente en acero ligero, que con un peso levemente superior mejora la rigidez y resistencia del aluminio. Las ruedas suelen ser de perfil liso, pero de un ancho superior al habitual en ruta, para combinar buena rodadura con suficiente agarre en terrenos “*off road*” (fuera de ruta).

El manubrio de carretera permite variar mucho la posición de los brazos, descargando así los hombros al tiempo que se reduce la resistencia al aire. Esto hace que se puedan recorrer considerables distancias de forma diaria minimizando el desgaste físico. Quizás su mayor limitación sea a la hora de circular por terrenos sueltos, en los que responde

peor que una trekking o una MTB. No tener horquilla con suspensión también puede ser una desventaja en función del terreno.

La bicicleta del tipo expedición presenta entonces ventajas en cuanto al avance en ruta, el cual es superior a otro tipo de rodado, dado por su diseño de ruedas liso, y su cuadro compacto y aerodinámico, tienen también una excelente resistencia a grandes cargas de peso, esto es importante ya que este tipo de bicicleta es muy completa en provisión de accesorios.

Sus limitaciones se asocian a su incompatibilidad para rodar en terrenos técnicos en tierra y la sobrecarga que puede generar el uso de equipaje o accesorios. (S/D, 2016)

Por la geografía que presenta la provincia de La Pampa con sus grandes llanuras, vegetaciones bajas y clima desértico, la bicicleta elegida por la mayoría de los pampeanos es la MTB (mountain bike o bicicleta de montaña). Esta bicicleta será la más acorde al suelo pampeano, sus ruedas anchas y de rodado 29 nos permite pasar por estos suelos arenosos sin ningún inconveniente, las cuales deben llevar obviamente algún producto como *prote pinch* debido a las rosetas y espinas de caldén que abundan en las diferentes superficies.

Calidad de vida

Definición

La Organización Mundial de la Salud en su grupo estudio de Calidad de Vida la ha definido como "la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente. Es en este sentido, que la operacionalización del concepto Calidad de Vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general (OMS, Wikipedia, 2019).

La calidad de vida es un conjunto de factores que da bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional.

En otras palabras, la calidad de vida son una serie de condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades. Esto, de modo que no solo sobreviva, sino que viva con comodidad.

La calidad de vida abarca diversos aspectos, los cuales pueden ser subjetivos, como el disfrutar del tiempo libre para un hobby, u objetivos, como el disponer de una vivienda con todos los servicios básicos.

Los factores que inciden en la calidad de vida son el *bienestar físico*, *bienestar material*, *bienestar social*, *bienestar emocional* y *desarrollo personal*. El primero hace referencia a la salud y a la integridad física de la persona. Esto implica, por ejemplo, el acceso a un hospital de calidad y el vivir en una ciudad con bajos niveles de delincuencia. En ese punto, también entra el acceso a una buena alimentación, lo cual tiene que ver con la oferta disponible de alimentos, pero también con la información que se brinda al público para que pueda consumir productos que no solo sacien su hambre, sino que sean nutritivos. El segundo apunta al nivel de ingreso y a la posesión de bienes. Un individuo, por ejemplo, debería poder ganar al menos lo indispensable para poder cubrir sus necesidades básicas. El tercero, es todo lo relacionado a la interacción con otras personas. Nos referimos, por ejemplo, a gozar con un grupo sólido de amistades y un ambiente familiar saludable. Aquí figura además la participación en actividades comunitarias donde se facilite la integración entre los miembros de un barrio o de un grupo social. El cuarto trata el aspecto psicológico, se relaciona con el desarrollo de una alta autoestima y la estabilidad mental. Y por último el desarrollo personal significa que la persona siente que está cumpliendo sus aspiraciones, sintiéndose realizada. Esto implica que el individuo pueda llevar a cabo, por ejemplo, los estudios que desea (acceso a educación) y puede desempeñarse en el campo laboral que es de su mayor interés (Westreicher, 2020).

Factores socio- ambientales

El entorno en el que vivimos tiene un impacto real en nuestra salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que unos 12,6 millones de muertes anuales están relacionadas con el medio ambiente.

Medio ambiente, salud, salud ambiental, ¿qué significan estos términos?

Con el fin de evitar cualquier posible confusión, los siguientes términos deben definirse claramente.

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud se define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".

Por otra parte, la OMS está de acuerdo en que "La salud ambiental es aquella disciplina que comprende los aspectos de la salud humana, incluida la calidad de vida y el bienestar social, que son determinados por factores ambientales físicos, químicos, biológicos, sociales y psico-sociales". Finalmente, el ambiente se define como el entorno o fluido que rodea un cuerpo (OMS, Salvando latidos, 2020).

Ergo, podemos decir que es sumamente urgente invertir en estrategias que reduzcan los riesgos ambientales en las ciudades, hogares y lugares de trabajo. De esta manera conseguiremos reducir considerablemente la creciente carga mundial de enfermedades cardiovasculares, neumopatías, lesiones y cánceres. Esto, además, repercutirá en una disminución inmediata en los costos sanitarios. En definitiva, es de suma importancia crear ambientes más sanos para mejorar la salud (S&P, 2019).

Entre los principales beneficios se puede decir que el andar en bicicleta es amigable con el medio ambiente porque no contamina, no emite gases de efecto invernadero, solo consume energía humana, poco espacio y no genera ruido. Mejora la salud física y mental.

Resulta importante que las sociedades ante los problemas ambientales como la contaminación ambiental, causada por medio de los automóviles que emanan dióxido de carbono produciendo otros problemas más graves como el efecto invernadero, el calentamiento global, y el cambio climático que amenazan la existencia de la humanidad en el planeta, pongan en práctica alternativas y estrategias para minimizar estos impactos ecológicos por medio de la movilidad sostenible. Así pues, ante el congestionamiento vehicular y la contaminación de estos sobre la atmósfera, el hombre necesita urgentemente promover y fomentar el uso del mejor transporte ecológico como lo es la bicicleta.

En consecuencia, el medio ambiente requiere hoy más que nunca que todas las sociedades utilicen este medio de transporte como alternativa sostenible para detener el impacto ambiental que producen la cantidad de automóviles alterando la calidad del aire y la salud humana. Es decir, fomentar el uso de la bicicleta por parte del hombre reducirá la problemática ambiental de la contaminación y el impacto que esta genera sobre el planeta tierra.

Asimismo, ante el impacto ambiental de los vehículos, el tráfico, el combustible, el mantenimiento, el estacionamiento, la distancia, la contaminación atmosférica y sónica que producen estos y que deterioran la salud; es que el hombre debe buscar medidas que no contaminen el medio ambiente y perjudiquen la calidad de vida de los ciudadanos de un país. Por esta razón, la bicicleta como el mejor transporte ecológico del planeta, la humanidad debe romper o minimizar la dependencia de andar siempre en automóvil como un estilo de vida que contamina su entorno y comenzar por usar seguidamente la bicicleta como movilidad sostenible para las presentes y futuras generaciones.

En ese sentido, la sociedad y el hombre deben conocer los beneficios que aporta el uso de la bicicleta para el medio ambiente y la salud humana, ya que ésta no debe ser vista solo como un deporte o un simple medio para transportarse de un lugar a otro, la bicicleta es más que eso, es la mejor alternativa y movilidad sostenible para detener la contaminación del dióxido de carbono que generan todos los automóviles del mundo.

Por todo lo anterior, es que se debe fomentar el uso de la bicicleta para combatir con la contaminación de los autos en las ciudades, el congestionamiento y así como también con el sedentarismo. Por lo tanto, entre los principales beneficios para el medio ambiente y la salud humana podemos decir que el andar en bicicleta es amigable porque no contamina, no emite gases de efecto invernadero, solo consume energía humana, poco espacio y no genera ruido, de esta manera mejora la calidad de vida y ambiental. También favorece los ingresos económicos, ya que no requiere de combustible, no hay que pagar para usarla y su mantenimiento es mínimo. Genera diversión, por la posibilidad que brinda de hacer amigos, mejorando la salud física y mental, favoreciendo el fortalecimiento del sistema inmunológico y el respiratorio, articulaciones y los músculos de las piernas, el metabolismo y combate el estreñimiento. Fortifica el corazón y reduce los infartos, ayuda a quemar calorías y grasas previniendo los problemas de obesidad.

En definitiva, si ya andas en bicicleta te invito a evaluar la posibilidad de hacerlo más seguido con precaución y así estarías ayudando a combatir el problema de la contaminación ambiental y el mantenimiento del medio ambiente. Los padres, sociedades y gobiernos deben inmediatamente por medio de la educación ambiental, fomentar el uso de la bicicleta en los niños y niñas desde temprana edad y así garantizar entre todos un mundo más limpio y libre de contaminación para las futuras generaciones. Todos a promover el uso de la bicicleta para cuidar del planeta y tener una mejor calidad de vida (Pineda, SD).

Prácticamente cualquier persona sana puede iniciarse en el cicloturismo. No requiere un alto grado de entrenamiento previo para comenzar, más que el saber andar en bicicleta. No tiene límites de edad. Es una actividad física amigable para el cuerpo y de gran impacto positivo en el estado de ánimo. Las personas que quieren iniciarse en el mountain bike (ciclismo todo terreno y de montaña) encuentran en nuestro grupo el lugar idóneo para hacerlo acompañados por personas que comparten su misma afición por el deporte y la naturaleza. Frente a la diversidad de dificultades que se presentan en el camino, que combinan componentes físicos -internos y externos- y anímicos (el cansancio físico, el desaliento cuando aún queda un largo camino por recorrer, sentirse intimidado por un cerro o un puente, lluvia o viento que nos dificultan el avance, un problema mecánico en la bicicleta, un calambre que afecta nuestro rendimiento al pedalear, etc.), emergen el trabajo en equipo, la solidaridad y la ayuda mutua; se desarrollan aptitudes resolutivas tanto individuales como colectivas y se establecen lazos de amistad que logran trascender el ámbito del cicloturismo. Se promueven el cuidado de y el respeto hacia el medio ambiente, los lugares y las personas que nos rodean, estableciendo pautas de convivencia, de gestión de residuos y de conservación que todos los cicloturistas que nos acompañan deben aceptar y llevar a la práctica para unirse a nuestro grupo. Se despierta el interés por la cultura y la historia que se descubren en cada sitio que recorremos; damos a conocer los lugares visitados a través de las fotos, videos y relatos que publicamos en nuestro grupo de Facebook y que compartimos, además, con otros grupos de cicloturistas amigos. De este modo, producimos “información turística” que hasta el momento se encontraba inexistente o fuera de las fuentes de información de consulta más habitual (oficinas de turismo, internet, etc.) y multiplicamos el interés por conocer estos sitios a los que damos una visibilidad que, tal vez, no tenían antes de conocernos. Investigamos la historia de los pueblos rurales que visitamos, generalmente poco o no explotados turísticamente. Nos contactamos previamente con los municipios, comisarías y comercios para avisar de nuestra llegada y asegurar la disponibilidad de los servicios y bienes que podamos necesitar (alojamiento, alimentos, productos regionales y regalos, etc.) Gestionamos los permisos de ingreso necesarios en caso de querer visitar estancias o campos privados. En nuestra interacción con ciudadanos locales, podemos conocer y luego difundir las historias subyacentes al lugar visitado, a sus construcciones, plazas, monumentos y paisajes naturales. Se produce, así, un intercambio cultural real entre las personas de los centros rurales y urbanos, y la extensión de nuestros horizontes físicos y mentales (Vallone, S/D).

Factores de ocio

Para los romanos, el ocio era el complemento del negocio, medio y fin de una rueda productiva, utilizado, además, como elemento de dominación por los emperadores. Pan y circo, el ocio de masas regulado y administrado por el Estado. En el Medioevo y la modernidad el ocio pasa a ser un bien notorio, signo de riqueza y poder, para convertirse, con la llegada del puritanismo inglés, en la madre de todos los vicios y causa de condena eterna. Con el advenimiento de la revolución industrial, marcada por excesos y desbordes contra la clase trabajadora, el ocio se reivindica -a través de la lucha de los movimientos sindicales- como un tiempo ganado al trabajo, durante el cual la persona puede decidir qué hacer y cómo llevarlo adelante. Entre 1915 y 1940, se conquista la jornada laboral de 8 horas y las vacaciones pagas, condiciones previas y necesarias para comenzar a considerar al ocio en su vertiente actual.

A pesar de la existencia e importancia de innumerables desarrollos previos, es a partir de los estudios de Joffre Dumazedier que se inaugura la concepción del ocio moderno, con vigencia hasta nuestros días. En la década del 50, el autor lleva adelante importantes investigaciones que lo conducen a formular postulados teóricos de gran peso, entre los que se encuentra la siguiente definición de ocio: "Es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales".

El concepto actual de ocio va asociado a elementos como el placer, la satisfacción, la felicidad, la libertad, la autonomía, el autotelismo o la motivación intrínseca; aspectos que pueden contribuir al bienestar y a la salud de los individuos, llegando incluso a admitir que la satisfacción en el ocio es una de las principales fuentes para el bienestar de los individuos y para una mejora en la calidad de vida.

La satisfacción en el ocio es una de las principales fuentes de calidad de vida. Según John Neulinger, 1981, el ocio no es sólo un componente de la calidad de vida, sino la esencia de ella. El ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y un importante valor.

Piensa en tu momento favorito del día. Ese en el que dejas de hacer todo lo que tienes previsto en tu agenda y lo dedicas íntegramente a ti. Puede ser una ducha, una comida, o simplemente un momento de meditación a solas.

Ahora, plantéate qué hace exactamente que ese momento en el que estás pensando sea especial. Probablemente, lo que lo diferencia del resto es que queda totalmente excluido de la rutina y, como obtienes un beneficio, te resulta placentero.

Bien, pues según un estudio llevado a cabo en Estados Unidos, un trabajador encuentra un mayor índice de satisfacción cuando tiene alrededor de 2 horas de tiempo para el ocio. En este aspecto, habrás de reflexionar sobre la vida que llevas y analizar si esta media se ajusta o no a tu perfil.

En el momento en que estamos ociosos, es cuando realizamos alguna actividad favorita, desde poder tocar un instrumento musical hasta ir al cine , o porque no salir andar en bicicleta solo o con amigos, siendo por ello considerado que es aquí cuando se realizan las actividades preferidas que tanto nos gusta realizar, y que en otro momento, por tener que atender obligaciones, no podemos llevar a cabo.

Esto no quiere decir que el trabajo lo hagamos a desgano, ya que bien podemos disfrutar del mismo y realizarlo muy gustosos, sino que se tiene en cuenta a aquellas actividades que no persiguen la finalidad de un beneficio particular, sino que simplemente se realizan por mera diversión, consideradas como un entretenimiento, necesario para poder aliviar las tensiones o simplemente practicar o realizar algo que nos guste.

Factores psico-emocionales

Muchas investigaciones han puesto de manifiesto que las prácticas de ejercicio físico de manera constante mejoran los aspectos psicológicos, el estado anímico, y también favorece la memoria e incluso facilita el aprendizaje.

El cicloturismo es una de la actividad física más recomendadas, ya que la misma no causa una carga adicional en las articulaciones de rodilla, tobillo y cadera.

Además, desde el punto de vista psicológico está considerada como una actividad que mejora el bienestar emocional, es un antidepresivo natural debido a la segregación de endorfinas.

Realizar una actividad o rutina de cicloturismo fomenta el optimismo y la socialización, reduciendo así la agresividad y la angustia, a su vez ayuda a ser más productivo que las

personas que llevan una vida sedentaria. Se ha descubierto que los procesos superiores de aprendizaje y memoria se ven favorecidos por la practicar de la bicicleta. El cerebro experimenta un aumento en la capacidad de aprendizaje y la memoria, y como consecuencia influye positivamente en la toma de decisiones, entre otras actividades mentales, previniendo la degeneración neuronal responsables de enfermedades como el Alzheimer y otras enfermedades degenerativas del sistema nervioso.

En síntesis, podríamos decir que el cicloturismo es una herramienta que estabiliza nuestra mente y nuestro cuerpo logrando un equilibrio perfecto y armónico.

Belén Hernández es, además de psicóloga clínica, ciclista urbana habitual. Conoce de primera mano, pues, los beneficios que aporta la bicicleta a nuestra estabilidad emocional. Y no para de recomendarla a todo el mundo, sean o no sus pacientes. “Como cualquier deporte, la bici es enormemente positiva para reducir el estrés, las tensiones y mejorar el estado de salud en general, lo cual redunda de manera directa en nuestra salud mental”

“A los pacientes que atiendo les recomiendo, prácticamente a todos, que realicen algún tipo de ejercicio físico. En realidad, no es algo que digamos únicamente los psicólogos, sino cualquier profesional sanitario. Porque el deporte es parecido a la meditación: nos abstrae de otros problemas y nos ayuda a conseguir objetivos, ponernos metas, superarnos y relacionarnos con otras personas”, apunta Belén.

La bicicleta tiene, en opinión de la psicóloga, un amplio abanico de posibilidades que la hacen enormemente interesante. “Puedes ir a la montaña y desconectar. O puedes utilizarla como medio de transporte y ser más eficaz y productivo en la ciudad. En ambos casos aporta un componente visual muy importante. La bici es rápida, es cómoda. La bici es sexy”, sentencia.

Nacho González-Garzón, también psicólogo y profesor de instituto, pudo comprobar de primera mano todos esos beneficios. Tras una delicada operación de corazón, la bicicleta se convirtió en una poderosa aliada para su recuperación. “Para mí ha sido fundamental”, cuenta. “Pedaleo al menos dos veces por semana. La bici te ayuda a estar bien, y no sólo físicamente: te aporta una incomparable sensación de depender únicamente de ti mismo. Y al mismo tiempo, te obliga a poner de tu parte”

Quizá, ese “poner de tu parte” sea el secreto del potencial sanador de la bicicleta. Como sabe cualquier ciclista habitual, cuando llevas mucho tiempo usándola de forma habitual tienes la sensación ficticia de que no le prestas atención al pedaleo, pero en realidad no

es cierto: tu cuerpo está permanentemente concentrado, porque si no, no mantendrías el equilibrio. Algo que, como cuenta Nacho, “provoca una relación muy especial y placentera de comunión estrecha con la máquina, como si fuera una extensión de tu propio cuerpo”. La respiración es fundamental, y la cadencia del pedaleo provoca algo parecido a la meditación. En su opinión, hay otro elemento clave que puede explicar por qué la bicicleta ayuda a disipar nuestros problemas del día a día. “La respiración es fundamental”, cuenta. “Muchos de nuestros sentimientos negativos tienen una relación estrecha con el hecho de no respirar correctamente. La cadencia del pedaleo provoca en nuestro cuerpo algo parecido a la meditación”. Y de ahí, claro, se deriva el hecho de que sentimientos como la tristeza, la ira o la frustración parezcan casi incompatibles con montar en bicicleta.

Un cerebro mejor

Hay algo más, y muy importante: la ciencia también tiene mucho que decir sobre las virtudes terapéuticas de la movilidad activa en general, y de la bicicleta en particular: el hábito de desplazarse a diario en una de ellas tiene efectos antidepresivos y ansiolíticos por la acumulación de triptófano en el cerebro, aumentando la producción y acceso a la serotonina, la llamada hormona de la felicidad. Eso nos cuenta Marcos Hitos-Benavides, psicólogo y psicofarmacólogo. “Al practicar con constancia una actividad de equilibrio y coordinación entre nuestro cuerpo y elementos o eventos externos, especialmente en espacios urbanos, estimulamos y mejoramos la atención, concentración y las funciones ejecutivas: memoria de trabajo, razonamiento, capacidades reflexivas, branching o multitarea, planificación y toma de decisiones. Además, a través de los mismos circuitos dopaminérgicos mejoran los síntomas de trastornos como el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)”.

Los estudios confirman las palabras de los especialistas. En un completo artículo publicado en 2015 en la prestigiosa revista *Psychology Today*, la psicóloga y escritora estadounidense Linda Wasmer Andrews, autora de una decena de libros sobre inteligencia emocional, meditación o control del estrés, explicaba que el ciclismo contribuye de manera decisiva a “construir un cerebro mejor, tanto estructural como funcionalmente”, con resultados directos en cuanto a “salud cognitiva y bienestar emocional”. En su artículo, Andrews habla de la importancia de la llamada materia blanca. “A menudo escuchamos hablar de la materia gris, pero la blanca no es menos importante”, explica. “Ésta se encuentra bajo la superficie del cerebro, y conecta varias de sus regiones más

importantes. Un fallo en este sistema puede demorar el pensamiento y llevar a diferentes déficits cognitivos”.

“El ciclismo tiene resultados directos en cuanto a salud cognitiva y bienestar emocional”

Para acreditar la importancia de esa materia blanca, la psicóloga se hacía eco de un estudio realizado en los Países Bajos con individuos sanos y pacientes con esquizofrenia a los que se conminó a pedalear durante un tiempo determinado para evaluar posteriormente los beneficios. Los escáneres cerebrales fueron concluyentes al mostrar que el pedaleo regular aumentaba sustancialmente la integridad de los tractos de fibra de materia blanca, tanto en las personas sanas como en el caso de las que padecían esquizofrenia.

Pero hay más: desde un punto de vista molecular, nuestro cerebro cuenta con una proteína esencial a la hora de convertir el pedaleo en bienestar psíquico: es el llamado Factor neurotrófico derivado del cerebro (FNDC), encargado de mantener la buena salud de las neuronas existentes, así como de crear otras nuevas en el hipocampo, centro de nuestra memoria. De hecho, la industria farmacéutica lleva años investigando su potencial aplicación en los psicofármacos que combaten males tan extendidos en la sociedad actual como la depresión o la ansiedad. Estudios como el que en 2015 publicó la US National Library of Medicine acreditan un notable incremento del FNDC en sujetos que usaban la bicicleta de manera regular. Tú pedaleas: tu cuerpo y tu mente se encargan del resto (Cabezas, 2018).

Pandemia

Definición

La pandemia de COVID-19 fue declarada por la OMS como una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. La caracterización ahora de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas.

Incidencia del ASPO (Aislamiento social preventivo obligatorio) /DISPO (Distanciamiento social, preventivo y obligatorio) en la vida de las personas:

El 11 de marzo de 2020 la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) declaró el brote del nuevo coronavirus como una pandemia. Tanto por las recomendaciones dictadas por la OMS, como por las experiencias recogidas de lo sucedido en diversos países de Europa, se tomó la determinación de proteger la salud

pública mediante el dictado del Decreto N° 260/20, por el cual se amplió en nuestro país la emergencia pública en materia sanitaria establecida por la Ley N° 27.541, por el plazo de UN (1) año.

A partir del decreto de emergencia sanitaria, las medidas han ido cambiando en relación al número de contagios, esto no siempre coincidió de igual manera en el plano nacional que en el provincial.

Las medidas que se tomaron al principio de esta pandemia fueron extremas (en Santa Rosa La Pampa no había casos), solo podían circular libremente aquellas personas exceptuadas como personal de salud, personal petrolero, personal de seguridad y servicios de primera necesidad como por ejemplo supermercados.

Estas medidas tomadas por el poder ejecutivo tuvieron por supuesto incidencia en las actividades físicas y recreativas de nuestra población, ya que se cerraron gimnasios, centros de pilates, clubes, actividades al aire libre, entre otras. Esta situación afectó gravemente en la economía y también en el aspecto psico-emocional de los ciudadanos, así como también trajo aparejados problemas de salud, desencadenados por el sedentarismo que se fue arraigando poco a poco durante la cuarentena obligatoria.

En cuanto al cicloturismo se vio afectado de igual manera que el resto de las actividades deportivas ya que no se permitía andar en bicicleta de ninguna manera, ya sea en forma grupal e individual. Todas estas medidas fueron cambiando con el transcurso del tiempo, es decir se fueron habilitando diferentes actividades en la cual se incluyó al cicloturismo. Todo esto se fue dando en gran parte gracias al aumento gradual en el número de personas vacunadas.

Incidencia en la actividad física

La pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) ha afectado las actividades de muchas personas, entre ellas se encuentran las actividades físicas deportivas y actividades de recreación y tiempo libre. La propagación de este virus obligó a nivel mundial a la cancelación y/o reprogramación de algunos de estos eventos, como, por ejemplo: el Gran Premio de Fórmula 1 en China, el Gran Premio de Motociclismo en Thailandia, La Copa América, La Eurocopa y los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que trabajar de manera remota y que los/as estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, permaneciendo sentados frente

a la computadora durante largos periodos de tiempo. Este tipo de actividades trae aparejados ciertos inconvenientes para la salud como el sedentarismo, las contracturas musculares y la mala circulación sanguínea, entre otras. La actividad física, sin importar de cuál se trate, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas” (OMS, UTE, 2021). Para llevar un estilo de vida saludable, en momentos de aislamiento, se deben evitar los hábitos que conllevan al sedentarismo y hacer pausas activas con ejercicios físicos suaves. Otras acciones que aportan a una mejor calidad de vida son la alimentación equilibrada y saludable, la disminución del tiempo de exposición a pantallas, el consumo necesario de agua y, en caso de ser posible, disfrutar de momentos en espacios verdes o al aire libre.

Metodología

En este trabajo se utilizó la metodología cualitativa, realizándose la recolección de datos a través de entrevistas. Este tipo de metodología trata de conocer hechos, procesos, estructuras y personas en su totalidad.

Las entrevistas presentan características semiestructuradas, pues se basan en una guía de preguntas abiertas. Al inicio de cada una de las entrevistas se realiza una breve explicación de la temática en estudio.

La entrevista se aplicó a una muestra no probabilística-intencionada a partir del grupo de cicloturistas que el autor de esta tesis tiene a cargo, constituyendo en la población el total de grupos de cicloturismo de la ciudad de Santa Rosa.

La entrevista se realizó de dos maneras:

A través del Google Drive, el cual fue enviado a cada persona por Whats App a través de un link (en total fueron veinte informantes). Se eligió este método debido a la imposibilidad de realizarla de manera presencial, bajo disposición nacional y provincial de DNU N° 297/2020 (decreto de necesidad y urgencia) que dispuso el ASPO (Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio) y posterior DISPO (Distanciamiento Social, Preventivo y Obligatorio).

Y la entrevista cara a cara fue realizada a dos personas en un ambiente informal de una manera amena y cordial.

Resultados

A partir de lo expuesto pude comprobar la hipótesis formulada “El cicloturismo mejora la calidad de vida de las personas durante la pandemia 2020”, en base a los testimonios de mis informantes:

“Bueno, primero por el tema de la polución, eso es fundamental. Segundo, que, si anduviéramos mucho más en bicicleta mejoraría mucho el tema de salud y también mejoraría el tema de tantos vehículos en la ciudad. Y otra razón, es la libertad, cuando uno está arriba de la bicicleta tiene esa sensación de libertad, que en otras situaciones no las tiene”. HL

“Así que lo único que te puedo decir que le recomiendo a todo el mundo, que utilice la bicicleta como forma de vida”. HL

“Una actividad esencial para la salud de la población, tanto el cicloturismo como el pedetrismo ocuparon lugares en la sociedad desde el punto de vista de la salud, los cuales han dado unos resultados tremendos, a tal punto que muchísimos y cientos de cicloturistas y pedetristas salen a hacer actividad como medio de salud”. EW

“Si me parece que hay cosas relevantes, sería que la bicicleta te permite conocer lugares que de otra manera no sé permite”. EW

“Como recomendación, el que pueda llevarse su bicicleta a los lugares de vacaciones y salir a recorrer con la misma, me parece que es un gol de media cancha”. EW

“Bueno, en una ciudad chica como la que tenemos nosotros, me parece que es medio ideal, si bien tenemos un invierno duro, algunos pocos días de lluvia en este lugar, pero sinceramente, me parece el medio adecuado ideal para una ciudad como la que tenemos nosotros. Difícilmente se tarde más de veinte o treinta minutos de un lugar o de una punta a la otra, o sea que con ese tiempo uno puede moverse a medida que también practica en salud y no gasta dinero. Así que me parece que ideal en esta ciudad poder tener la bicicleta como medio de transporte”. EW

“La bicicleta te despeja la mente, te invita a conocer gente nueva, ayuda a tener buena salud, a distenderte y a pasarla bien”. IM

“Los beneficios fueron muchos: mejorar mi calidad de vida, conocer esta bella actividad, conocer lugares nuevos en mi localidad, fortalecer mi organismo, realizar ejercicios con diferentes amigos/as de distintos géneros y edades, cambiar mi forma de nutrición, estar en actividad física más de tres horas, etc.” **RA**

“Lo que te da la bici más allá de lo saludable es la amistad por sobre todas las cosas. Ser todos iguales. No hay títulos o estudios que valgan. ¡Rodando somos todos iguales! No hay discriminación. Se termina transformando en una gran familia. En mi caso la bici me ha dado la oportunidad de conocer personas increíbles. Personas que creo si no fuera de esta manera nunca tendría la oportunidad de conocer”. **LP**

Análisis

La pandemia significó que las personas permanecieran encerradas en sus casas con sus cuerpos inmóviles y en un retraimiento emocional. De lo analizado en el marco teórico, “la epidemia de COVID-19 fue declarada por la Organización Mundial de la Salud una emergencia de salud pública de preocupación internacional el 30 de enero de 2020. La caracterización ahora de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y que afecta a un gran número de personas”. Consultados a dos expertos en la materia de cicloturistas que participaron en el proceso de la presente investigación, estos exteriorizaron sus opiniones frente a dicha variable no controlable de la siguiente manera: *“La gente se volcó a la bicicleta por una cuestión de que era un lugar por donde uno podía transitar. Esta libertad de estar al aire libre y donde uno podía tener al fin una conexión con la gente. Lo social estaba totalmente limitado y la bicicleta permitía escaparse de las grandes ciudades y poder estar en distintos lados. También la salud mental de la gente, estar tanto tiempo encerrado y no poder hacer ningún tipo de actividad, la bicicleta daba esa libertad, ese lugar para poder estar en otro lado, para poder gastar energías, y sobre todo el tema de poder hacer una actividad física. Por esto no fue solamente acá, fue a nivel mundial que la gente se volcó a la bicicleta como medio de transporte recreativo”*. **LH**

“Me pareció siempre un disparate, un error muy garrafal el hecho de cortar la actividad física en época de pandemia, porque para algunos es un medio elemental para evitar el estrés y para mucha gente que tiene prescripción médica para hacer actividad física, los mandamos a la casa. Tanto el que salía a caminar como que salía en la bicicleta, me parece que fue una medida totalmente equivocada que tomaron las autoridades”. **EW**

La actividad del cicloturismo contribuyó al mejoramiento de la calidad de vida de las personas, mejorando factores emocionales, psíquicos, físicos y de integración social y con el medio ambiente natural. De las respuestas emanadas de los entrevistados han surgido expresiones tales como: *“Cuando uno está arriba de la bicicleta tiene esa sensación de libertad que en otras situaciones no las tiene”*. **HL**

“En mi caso la bici me ha dado la oportunidad de conocer personas increíbles. Personas que creo si no fuera de esta manera nunca tendría la oportunidad de conocer”. **LP**

“Una actividad esencial para la salud de la población, tanto el cicloturismo como el pedetrismo ocuparon lugares en la sociedad desde el punto de vista de la salud, los cuales han dado unos resultados tremendos, a tal punto que muchísimos y cientos de cicloturistas y pedetristas salen a hacer actividad como medio de salud”.

Del análisis de las incidencias ocasionada por la pandemia en las personas y más aún en los actores que conforman el grupo de personas entrevistadas, resulta coincidentemente que el cicloturismo practicado en este contexto signífico un mejoramiento sustancial en la calidad de vida de las personas.

Conclusiones

Se llegó a la conclusión de que el cicloturismo, durante la pandemia 2020, mejoró la calidad de vida de las veinte y dos (22) personas entrevistadas.

En el tiempo de pandemia se revalorizó el uso de la bicicleta como una actividad recreativa, social y saludable.

El cicloturismo como actividad física contribuyó y favoreció a que los sujetos estuvieran en contacto con la naturaleza, y también permitió un espacio de socialización entre las personas que comparten esta actividad, después del tiempo de aislamiento en el que solo se tenía contacto con la familia, se pasó a tener contacto con otras personas.

De las palabras del autor (Tortosa, 2020) *“El termino cicloturismo engloba todas las formas de ciclismo recreacional, no competitivo, todos los ámbitos de utilización de la bicicleta en constante búsqueda” “Es uno de los mayores placeres que proporciona la bicicleta. No es importante cuántos kilómetros se hacen, ni con qué tiempo, sino cómo y por dónde se va. El auténtico cicloturismo comienza bastante antes de la primera pedalada: preparando los itinerarios, estudiando los mapas, hablando, acumulando información, estudiando los lugares, las formas de comer y dormir, preparando el material y la bicicleta, poniéndose a punto físicamente”. “Es sinónimo de libertad y de independencia. Nos ayuda a redescubrir sensaciones perdidas de nuestro mundo interior, a reencontrar los placeres más intensos, y a conectar y a interpretar nuestro entorno y la realidad de la vida”*. Además, parafraseando al autor Weisteicher (2020), *“La calidad de vida es un conjunto de factores que da bienestar a una persona, tanto en el aspecto material como en el emocional. En otras palabras, la calidad de vida son una serie de condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades. Esto, de modo que no solo sobreviva, sino que viva con comodidad. La calidad de vida abarca diversos aspectos, los cuales pueden ser subjetivos, como el disfrutar del tiempo libre para un hobby, u objetivos, como el disponer de una vivienda con todos los servicios básicos”*.

Por todo lo expuesto, la presente investigación permitió conocer con certeza que la actividad que aquí nos ocupó es recomendable para cualquier persona de diferentes edades, incluso para aquellas que presenten características de una vida sedentaria. La pandemia, si bien se presentó como una verdadera barrera para que las personas no

puedan ejercer conductas sociales y físicas con normalidad, es aquí que el cicloturismo, ha contribuido favorable y significativamente al mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Discusión y sugerencia

Dada la situación del distanciamiento social, no se pudo realizar todas las entrevistas de manera presencial, lo cual generó dificultades temporales, derivadas de los diferentes confinamientos que se fueron sucediendo durante el proceso de la elaboración del presente trabajo científico. No obstante, el interés, receptividad y predisposición de los actores que participaron en el proceso, y la posibilidad de utilizar herramientas proporcionadas por la web para recolectar los datos, contribuyeron a flexibilizar la tarea para acudir al campo de investigación, recolectar los datos empíricos, observar el ambiente y recibir de las personas sus testimonios.

Teniendo en cuenta el auge de la actividad mencionada la cual se incrementa a partir de la llegada de la pandemia, se propone en un futuro inmediato sugerirle a la población de cicloturistas de la ciudad de Santa Rosa, salidas organizadas, planificadas y periódicas a diferentes puntos turísticos del país con el propósito de dar significado a una actividad que, como aquí se ha acreditado, mejora la calidad de vida de las personas.

Bibliografía

- Cabezas, D. (2018). *Ciclosfera*. Obtenido de <https://ciclosfera.com/a/vitamina-bici-beneficios-mente>
- Española, R. A. (2021). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/cicloturismo>
- Garcia-Moreno. (S/D). *ConAlforjas.com*. Obtenido de <https://conalforjas.com/historia-cicloturismo/>
- OMS. (agosto de 2019). *Wikipedia*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Calidad_de_vida
- OMS. (21 de julio de 2020). *Salvando latidos*. Obtenido de <https://www.salvandolatidos.org.mx/post/factores-ambientales-que-afectan-nuestra-salud>
- OMS. (mayo de 2021). *UTE*. Obtenido de <https://www.ute.edu.ec/la-ute-presenta-actividad-fisica-casa/>
- Pineda, J. (SD). *encolombia*. Obtenido de <https://encolombia.com/medio-ambiente/interes-a/fomentar-uso-bicicleta/>
- S&P. (3 de junio de 2019). Obtenido de <https://www.solerpalau.com/es-es/blog/salud-ambiental/>
- S/D. (abril de 2016). *Todo sobre la bicicleta en Malaga*. Obtenido de <http://www.clinicadelabicicleta.com/blog/2016/04/las-mejores-bicicletas-para-viajar/>
- Tortosa, P. (2020). *ConBici*. Obtenido de <https://conbici.org/cicloturismo>
- Vallone, A. (S/D). *socialab*. Obtenido de <https://comunidad.socialab.com/challenges/innovarparaviajar/idea/32644>
- Westreicher, G. (julio de 2020). *Conomipedia*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>
- Wikipedia*. (2021). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Cicloturismo>

Anexos

Preguntas para entrevista

Nombre de pila o alias

Edad

Sexo

Profesión u oficio

1. ¿Cómo describirías al cicloturismo?
2. ¿Cuáles fueron las principales razones por las que empezaste a andar en bicicleta?
3. ¿Cuánto tiempo llevas usando la bicicleta como medio para realizar actividad física?
4. ¿Qué beneficios encontrás al andar en bicicleta?
5. ¿De qué manera se modificó tu rutina a partir de hacer uso frecuente y recreativo de la bicicleta?
6. ¿Recomendarías el uso de la bicicleta como medio de transporte? ¿Por qué?
7. ¿Qué observaste en la etapa de DISPO (Distanciamiento social, preventivo y obligatorio) durante el 2020 en relación al uso de la bicicleta en forma recreativa?
8. ¿Podes agregar algo que te parezca relevante y no haya sido preguntado?

Entrevista N° I (cara a cara)

Entrevistador: P F

Entrevistado: L H

Fecha: 11 de julio de 2021.

P F: Nos encontramos con el profesor de Educación Física H L, que en sus comienzos en Santa Rosa La Pampa estuvo relacionado con actividades de bicicleta. Ahora nos va a contar un poco como fue el inicio del cicloturismo en Santa Rosa.

L H: Bueno el inicio comienza con un grupo de ex ciclistas, entre ellos J B, N M, D V, los cuales se juntaban para andar en bicicleta por distintos lados de Santa Rosa. A partir de este momento se forma un grupo invitando gente, comienzan a salir tres a cuatro veces por semana, con el fin de recrearse, todavía no existía esa terminología de “cicloturismo”, simplemente era gente afín al ciclismo que se juntaba a recorrer distintos lugares. J B siguió con estas salidas y empezó a armar un grupo de ciclismo recreativo, al mismo tiempo el profesor E W también empieza desde su gimnasio hacer la misma actividad, saliendo los días sábado con la misma gente que iba al gimnasio. Empezaron a pasar los años y los grupos son cada vez más grande, también comienzan hacer viaje y así se vuelve una actividad más ordenada de cicloturismo, ya como actividad propia y no como complemento de una bicicletería o un gimnasio. Todo esto ocurre allá por los años dos mil.

P F: ¿Qué lugares frecuentaban o visitaban dentro de Santa Rosa y alrededores?

H L: Primero era recorrer las calles aledañas de Santa Rosa, recordemos que el grupo de cicloturistas no realizaban más de 40 a 50 km por salida, los lugares más comunes eran los montes, Malvinas, el Indio, Toay, La Araña, Cachirulo, Naicó y Estancia Villa Verde. El lugar elegido era según como estaba el día y el viento.

P F: ¿Que recuerdo placentero te queda de aquella época y que sacas de productivo en relación al cicloturismo?

H L: Primero hubo un antes y un después en la bicicleta en Santa Rosa y Toay, porque antes la bicicleta se utilizaba para competir o ir trabajar. Se encontró la gente con algo recreacional, saludable y sociable, se empezaron armar grupos de gente que antes no hacía ningún tipo de actividad y esta actividad empezó a meter mucha gente, tanto en el deporte como en la actividad recreativa.

P F: Bueno, H, siguiendo un poco con la entrevista, ¿cómo describirías al cicloturismo?

H L: Una actividad física, recreativa y social, creo que esos tres aspectos son los más importante. Primero, que es una actividad física, recreativa porque no hay objetivo de competencia y social porque esto de ir en grupo te lleva a relaciones interpersonales.

P F: Perfecto. Bien, yéndonos atrás en el tiempo, ¿cuáles fueron las principales razones por la que empezaste a andar en bicicleta?

H L: Necesitaba tener un cambio de vida y no ser tan sedentario, entonces utilicé la bicicleta, que es mucho más fácil que poder correr. Una vez que me subí a la bicicleta, comencé a conocer nuestra ciudad y sus alrededores, todo esto que hablamos de que es una actividad social donde vos estás compartiendo con otras personas y que a su vez tenés mucha afinidad hizo que fuera mi razón de elección.

P F: ¿Recordás cuánto tiempo llevas usando la bicicleta, cuando arrancaste más o menos?

H L: En bicicleta se anda desde niño ¿no? En bicicleta y fácil hace veinte, veinte y cinco años.

P F: Y en base a este tema de andar en bicicleta, vos me podrías nombrar ¿cuáles son los beneficios más importantes que encontrarás al andar en bicicleta?

H L: Bueno esto mismo que te estoy diciendo del tema de la salud, orgánicamente sabemos todos los beneficios que una actividad física cumple, poder hacer una actividad de cicloturismo donde el gasto energético no es tan elevado. Lo de sociabilizar, despejar la cabeza, estos beneficios de poder tener una actividad distinta a lo que es lo cotidiano y sobre todo esto, lo orgánico, mejoramiento de la salud y lo social.

P F: Muy bien. Otra pregunta que te quería hacer es ¿de qué manera se modificó tu rutina a partir del uso frecuente y recreativo de la bicicleta?

H L: Se modificó la rutina bastante, porque antes uno salía a andar en bicicleta o hacía una actividad cuando le quedaba tiempo y ganas. O sea, uno se programa distintos días. El sábado era para la bicicleta, estar mirando el clima a ver si se puede salir, ¿para donde se puede ir? ¿Para donde no se puede ir? Y realmente modifica bastante el tiempo la bicicleta en el sentido de la vida cotidiana. Ya el día viernes se está preparando toda la bicicleta para que el sábado esté todo listo.

P F: Para que todo salga óptimo, muy bien. ¿Te animaría a mencionar algunas razones de por qué recomendarías el uso de la bicicleta como medio de transporte?

H L: Bueno, primero por el tema de la polución, eso es primordial. Segundo, que, si anduviéramos mucho más en bicicleta mejoraría mucho el tema de salud y mejoraría el tema de tantos vehículos en la ciudad. Y otra razón, es la libertad, cuando uno está arriba de la bicicleta tiene esa sensación de libertad que en otras situaciones no las tiene.

F P: ¿Qué observaste en la etapa de DISPO, que recordamos es distanciamiento social preventivo y obligatorio durante el 2020 en relación al uso de la bicicleta en forma recreativa?

H L: Bueno, pasó esto que estábamos diciendo, la gente se volcó a la bicicleta por una cuestión de que era un lugar por donde uno podía transitar. Esta libertad de estar al aire libre y donde uno podía tener al fin una conexión con la gente. Lo social estaba totalmente limitado y la bicicleta permitía escaparse de las grandes ciudades y poder estar en distintos lados. También la salud mental de la gente, estar tanto tiempo encerrado y no poder hacer ningún tipo de actividad, la bicicleta daba esa libertad, ese lugar para poder estar en otro lado, para poder gastar energías, y sobre todo el tema de poder hacer una actividad física. Por esto no fue solamente acá, fue a nivel mundial que la gente se volcó a la bicicleta como medio de transporte recreativo.

P F: Bien y ya finalizando con la entrevista, ¿quierés agregar algo que te parezca relevante que no haya sido preguntado durante esta entrevista?

H L: No, la verdad es que está bastante guiada las preguntas, son bastante genérica tocan los puntos importantes de por qué el uso de la bicicleta. Así que lo único que te puedo decir que le recomiendo para todo el mundo, que utilice la bicicleta como forma de vida.

P F: Perfecto. Bueno, desde ya muchísimas gracias H por tu tiempo y será hasta la próxima.

H L: De nada, un placer.

Entrevista N° II (cara a cara)

Entrevistador: P F.

Entrevistado: E W.

Fecha: 15 de julio de 2021.

P F: Bueno, acá me encuentro con el profesor de Educación Física E W, uno de los precursores en Santa Rosa La Pampa del cicloturismo, el cual nos va a contar un poco cómo fueron sus y los inicios del cicloturismo acá en la ciudad.

E W: En un momento, en el año noventa, yo estaba haciendo ciclismo con T L, en el gimnasio de O L (Profesor de Educación Física), como parte de la pretemporada, en ese momento no había bicicleta de montaña y usábamos bicicleta de reparto o bicicletas inglesas. Así que bueno, ahí fue la primera vez que empezamos a andar, a andar por la tierra en bicicleta. Más o menos año noventa. A partir del año noventa y dos abro mi gimnasio y empezamos a hacer bicicleta como medio de preparación para la montaña. Un poquito más tarde empieza a hacerse más masivo. Todos los fines de semana armábamos un grupo, los sábados a las dos de la tarde y salíamos en patota a hacer cicloturismo. Así que bueno, eso fueron más o menos los inicios. En un primer momento había muy pocas bicicletas, pero bueno, de hecho, con el tiempo empezó a explotar el MTB y seguimos haciendo durante muchos años hasta que en un momento me reemplazó el F H (Profesor de Educación Física) porque yo ya no podía andar en bicicleta por problemas físicos, así que me reemplazo él y lo siguió haciendo durante mucho tiempo más.

P F: Siguiendo con la entrevista, te quería preguntar ¿cómo describirías al cicloturismo?

E W: Una actividad esencial para la salud de la población, tanto el cicloturismo como el pedetrismo ocuparon lugares en la sociedad desde el punto de vista de la salud, los cuales han dado unos resultados tremendos, a tal punto que muchísimos y cientos de cicloturistas y pedetristas salen a hacer actividad como medio de salud. ¿Pero qué es el cicloturismo? Ha habido muchos grupos, entre ellos el grupo L R y de otros gimnasios también, que lo han hecho durante años, y todo con un sentido puesto básicamente en la salud, en actividades grupales y en el esparcimiento.

P F: Muy bien, esta pregunta que te voy a hacer ahora, seguramente te tendrás que remontar un poco en el tiempo. ¿Cuáles fueron las principales razones por las que empezaste a andar en bicicleta?

E W: Bueno la principal razón fue una carrera, yo no había andado nunca en bicicleta y se me cruzó por la cabeza correr una carrera en el año ochenta y nueve. Así que en el ochenta y ocho me compré mi primera bicicleta para poder correr, después el pentatlón de San Rafael. Así empecé con la bicicleta de media carrera y mi entrenamiento, ya después de eso me sumé al ciclismo de Tiempo Libre.

P F: ¿Qué beneficio le encontrás al andar en bicicleta? ¿te animas a enumerar un par beneficios?

E W: Bueno, beneficios por supuesto, son unos cuantos. Desde el punto de vista de la salud, todo lo que es combatir el estrés como esparcimiento al hacer una actividad física, al segregar endorfinas uno se siente muy bien, así que desde ese punto de vista de la salud es muy bueno. A parte todos sabemos que las actividades aeróbicas proporcionan grandes beneficios a nivel sistema cardiovascular.

P F: Bien, ¿De qué manera se fue modificando tu rutina al momento de hacer actividad física, en este caso la bicicleta?

E W: Bueno, en el momento que yo empecé con la bicicleta, tenía una carga muy importante de horarios, porque tenía familia y tenía mucho trabajo, así que el tiempo libre era donde se practicaba la actividad física, porque me empecé a preparar mucho para una actividad multidisciplinaria. Entonces tenía que hacer pedetrismo, bicicleta, entrenar en moto, wind surf y kayak. Toda una carrera que me exigió dedicarme muy de lleno, pero que nunca me pesó porque siempre gracias a Dios disfruté muchísimo lo que fue el entrenamiento, nunca fue una carga, siempre fue un privilegio poder entrenar.

P F: Erik, ¿Te animas nómbrame un par de razones por la que recomendaría el uso de la bicicleta como medio de transporte?

E W: Bueno, en una ciudad chica como la que tenemos nosotros, me parece que es medio ideal, si bien tenemos un invierno duro, algunos pocos días de lluvia en este lugar, pero sinceramente, me parece el medio adecuado ideal para una ciudad como la que tenemos nosotros. Difícilmente se tarde más de veinte o treinta minutos de un lugar o de una punta a la otra, o sea que con ese tiempo uno puede moverse a medida que también practica en salud y no gasta dinero. Así que me parece que ideal en esta ciudad poder tener la bicicleta como medio de transporte.

P F: ¿Qué observaste en la etapa de DISPO? Recordemos que es distanciamiento social preventivo y obligatorio, durante el 2020 en relación al uso de la bicicleta.

E W: Bueno, en un primer momento se prohibió el uso de la bicicleta, no se podía andar en ella, después se permitió andar dentro de la ciudad, pero no se podía salir a entrenar, entonces la gente empezó a moverse, incluso los ciclistas andaban todo el día haciendo sus cosas en bicicleta, como para poder moverse y no perder tanto tiempo. De todos modos, me pareció siempre un disparate, un error muy garrafal el hecho de cortar la actividad física en época de pandemia, porque para algunos es un medio elemental para evitar el estrés y para mucha gente que tiene prescripción médica para hacer actividad física, los mandamos a la casa. Tanto el que salía a caminar como que salía en la bicicleta, me parece que fue una medida totalmente equivocada que tomaron las autoridades.

P F: Y ya finalizando con la entrevista, ¿podrías agregar algo que te parezca relevante y que no haya sido preguntado en esta entrevista?

E W: Si me parece que hay cosas relevantes, sería que la bicicleta te permite conocer lugares que de otra manera no sé permite. Hay dos elementos muy importantes, uno es la bicicleta porque, por ejemplo, ir a un lugar de montaña y utilizar la bicicleta para conocer es una cosa excepcional. Otro elemento es el kayak, que me permite andar en el agua y conocer un mundo totalmente inexplorado. Pero como recomendación, el que pueda

llevarse su bicicleta a los lugares de vacaciones y salir a recorrer con la misma, me parece que es un gol de media cancha.

P F: Bueno, muchísimas gracias por este tiempo E, y será hasta la próxima.

E W: Por favor, un gusto.

Entrevistas (Google Drive)



ENTREVISTA A CICLOTURISTAS

Nombre de pila o alias:

Tu respuesta

Edad:

Tu respuesta

1. ¿Cómo describirías al cicloturismo?

Tu respuesta

2. ¿Cuáles fueron las principales razones por las que empezaste a andar en bicicleta?

Tu respuesta

3. ¿Cuánto tiempo llevas usando la bicicleta como medio para realizar actividad física?

Tu respuesta

4. ¿Qué beneficios encontrás al andar en bicicleta?

Tu respuesta

5. ¿De qué manera se modificó tu rutina a partir de hacer uso frecuente y recreativo de la bicicleta?

Tu respuesta

6. ¿Recomendarías el uso de la bicicleta como medio de transporte? ¿ Por que?

Tu respuesta

7. ¿Qué observaste en la etapa de DISPO (Distanciamiento social, preventivo y obligatorio) durante el 2020 en relación al uso de la bicicleta en forma recreativa?

Tu respuesta

8. ¿Podes agregar algo que te parezca relevante y no haya sido preguntado?

Tu respuesta

<https://forms.gle/eX3LZ5NmpvukXYnXA>

1. ¿Cómo describirías al cicloturismo?

(20 respuestas)

1. Considero el cicloturismo como una actividad recreativa para distenderse y pasarla bien con un grupo de amigos o conocidos, que ayuda tanto a la salud mental como física.
2. Práctica deportiva / social que permite disfrutar de la naturaleza.
3. Andar en bicicleta de manera recreativa, pero no como un entrenamiento.
4. Andar en bici.
5. Deporte recreativo.
6. Recorrer distintos puntos turísticos por caminos con acceso únicamente para bicicletas.
7. Actividad física recreativa donde se disfruta la naturaleza en paseos en bicicleta.

8. Es una actividad física recreativa no competitiva que recorre largas distancias y consiste en andar en bici pasando por diferentes lugares, además promueve el ejercicio físico junto con la recreación turística individual y grupal.
9. Libertad, aventura y cable a tierra.
10. Una actividad física recreativa no competitiva complementada con turismo por las largas distancias.
11. Es aquella actividad que se realiza en lugares naturales, muchos de ellos de importante contenido turístico, empleando la bicicleta, cómo medio de transporte.
12. Una forma placentera de desconectarme, hacer ejercicio y conocer lugares naturales.
13. Actividad que a través de la bici te descubrís lugares que no lo podrías conocer de otra forma.
14. Un cable a tierra.
15. Es una actividad, no competitiva, al aire libre de exigencia baja a moderada.
16. Actividad de esparcimiento.
17. Un hermoso ejercicio que sirve de cable a tierra.
18. Como una actividad recreativa.
19. ¡Recreación de las más maravillosas!
20. Realizar varios kilómetros en bicicleta.

2. ¿Cuáles fueron las principales razones por las que empezaste a andar en bicicleta?

(20 respuestas)

1. Empecé a andar en bicicleta hace muchos años, en principio para moverme en la ciudad y porque me gusta realizar actividad física. Me resultaba más cómodo antes que usar el colectivo, ahora que tengo auto y aún elijo la bici, a partir de que me invitaron a andar con un grupo me sumo de vez en cuando a las salidas.
2. Por la excelente combinación de hacer deporte al aire libre.
3. Desconectar de la rutina diaria, como alternativa al ejercicio que ya venía haciendo.
4. Actividad deportiva de complemento.
5. No soy deportista. Y es una actividad que me gusta y me hace bien.
6. Como hobby durante la pandemia.
7. Para complementarlo con el running y para unirme a un grupo que lo hacía como hobby. (no competencia)

8. La principal razón fue esta pandemia y la necesidad de hacer ejercicios sin impacto junto a un grupo de amigos y conocidos, que se interesaron por esta actividad.
9. Salud físico mental.
10. Necesitaba hacer una actividad física.
11. En mí caso, es una elección personal, por gusto. Siempre disfrute y sigo hoy en día disfrutando de poder seguir andando en bicicleta.
12. Me gusta andar en bici, pero debido a una lesión en la rodilla opte por agarrar la bici que es más amable para la rodilla.
13. Cada vez que salía a correr, terminaba con mucho dolor de cintura y de articulaciones, entonces probé con la bici.
14. Primero por necesidad, luego por placer.
15. Siempre anduve, ya sea de manera recreativa o transporte, ya que no tenía acceso al transporte público por donde vivo y siempre me gustaron las actividades al aire libre.
16. Salud.
17. Las razones fueron por salud física y psicológica. Es un deporte con muy bajo grado de lesiones por no tener impacto.
18. Me invitaron mis hermanos, pero luego descubrí la magia de rodar al aire libre... la bici despeja la cabeza del estrés laboral, las responsabilidades con la familia, etc...
19. Salud física y mental.
20. Por un amigo que me convenció y me sumé.

3. ¿Cuánto tiempo llevas usando la bicicleta como medio para realizar actividad física?

(17 respuestas)

1. 2 años.
2. Llevo alrededor de dos años.
3. 4 años.
4. 1 año.
5. 3 años.
6. El tiempo es 2 años.
7. Cinco años aproximadamente.

8. Un año.
9. Yo haces ya 4 años.
10. 1 año y medio.
11. Unos 35 años.
12. Desde los 12 años, aproximadamente.
13. 3 años.
14. 6 años aproximadamente.
15. Casi 1 año (antes solo usaba bici de paseo)
16. Un año y medio.
17. 5 meses.

4. ¿Qué beneficios encontrás al andar en bicicleta?

(21 respuestas)

1. La bicicleta te despeja la mente, te invita a conocer gente nueva, ayuda a tener buena salud, a distenderte y a pasarla bien.
2. El de poder hacer algo que me gusta y que a la vez le hace bien a mi salud.
3. Dejar de lado mis preocupaciones y mis responsabilidades como mamá, esposa, profesional, etc.
4. Buen trabajo aeróbico.
5. Mejoras físicas. Respiratorias. Genera un momento de tranquilidad mental.
6. Se puede conocer muchos lugares inaccesibles con el auto o lejanos para el peatón.
7. Diversión, esparcimiento, relajación, entrenamiento físico, beneficios en la salud y disfrutar de la naturaleza.
8. Los beneficios fueron muchos:
 - Mejorar mi calidad de vida
 - Conocer esta bella actividad
 - Conocer lugares nuevos en mi localidad
 - Fortalecer mi organismo
 - Realizar ejercicios con diferentes amigos/as de distintos géneros y edades
 - Cambiar mi forma de nutrición
 - Estar en actividad física más de 3hs
 - Etc.
9. Energía para la vida cotidiana, bienestar en lo corporal y en lo mental mucha paz.

10. Despejarme, divertirme mientras hago actividad física con claros beneficios para la salud
11. ¡Muchos! Mejora nuestra condición física, cómo circulación sanguínea, también mejora la capacidad aeróbica, el desarrollo muscular, mejora el estrés, y hace que podamos conciliar mejor el sueño.
12. Aire, conocer lugares, y poder desconectarme. Además, es amable el comienzo y el sostenimiento. No genera tanto impacto.
13. Hoy día mi bicicleta es mi psicóloga en primer lugar y además me complementa como actividad física.
14. Además del tema salud también distracción de los problemas cotidianos.
15. Tiene beneficios tanto físicos como psicológicos. Ya que ayuda a fortalecer músculos y a bajar de peso, sin sobre exigir articulaciones y, a nivel psicológico, ayuda muchísimo cuando uno no se encuentra en un buen momento personal.
16. Como toda actividad física, mejora en la salud.
17. Control de peso, mejor capacidad respiratoria, baja el stress.
18. Mejorar el estado físico y mental.
19. Múltiples beneficios, algunos los mencione anteriormente: mejora el estado físico, te libera del estrés, el aire libre te despeja la cabeza, la bici no ocasiona lesiones.
20. No estrés, cabeza oxigenada, cuerpo mucho más liviano.
21. Mayor fuerza en los cuádriceps y me sirve como complemento al atletismo.

5. ¿De qué manera se modificó tu rutina a partir de hacer uso frecuente y recreativo de la bicicleta?

(22 respuestas)

1. Mi rutina no se modificó porque si bien empecé como cicloturista hace dos años siempre hice actividad física.
2. Me permitió mejorar mis descansos y se una persona más activa.
3. Se agregó un lugarcito de la semana para mí.
4. Cortar la rutina, despejar la cabeza.
5. Me obliga a hacerme tiempo para la actividad. Me organiza.
6. Descansos del estudio.
7. Empecé a correr menos con menos frecuencia ya que me sentía desgastada y usé esos espacios para la bici complementando así varias actividades.

8. De manera muy significativa, ya que hoy tomo mucha más conciencia de la práctica deportiva saludable individual y la importancia de un grupo.
9. Esta práctica cambio de manera radical mi pensamiento sobre q no importa la edad o estado físico, sino que solo una bici me puede llevar a cualquier lugar y encontrar nuevas personas que disfrutan el deporte.
10. Se modifican algunas cosas en cuanto a que uno busca ese tiempito si o si, sea como sea para poder salir a rodar uno le da prioridad a esa salida que antes no se hacía utilizando la excusa no tengo tiempo.
11. Al menos una vez a la semana salgo a pedalear, principalmente el fin de semana.
12. El salir a pedalear y entrenar arriba de la bici me generó que tengo que disponer de tiempo para poder salir a pedalear o entrenar.
13. Trato de generar dos horas, tres veces por semana para salir a pedalear. Igual se complica en lo personal. Pero ni bien tengo tiempo y me puedo organizar familiarmente lo hago.
14. No mucho, ando en bici en los mismos horarios y días que entrenaba fútbol o salía a correr.
15. En nada, solo cuando puedo o quiero.
16. Salgo prácticamente todos los días o día por medio, cuando estoy en Santa Rosa.
17. Duermo menos siesta y duermo mejor de noche.
18. Tratando de encontrar ratitos para salir a pedalear.
19. Incorporé a mi rutina horarios y momentos exclusivos para realizar deporte. Se incorporó dicha actividad como indispensable.
20. ¡Hace más de 10 años que no usaba bici, desde que empecé a rodar, siento que la necesito, así sea una vez a la semana! Pero ya es una necesidad en mi vida.
21. Tomo el salir a andar en bici como una materia más de mi carrera: saber que le tengo que dedicar 2 o 3 horas cada día y medio.
22. Antes tenía la costumbre de manejarme en colectivo y ahora prefiero mucho más la bicicleta.

6. ¿Recomendarías el uso de la bicicleta como medio de transporte? ¿Por qué?

(21 respuestas)

1. Creo que sería ideal el uso de la bici como medio de transporte, de hecho, la utilizo más con ese fin porque no te genera estrés manejar ni pensar en estacionar, no contamina el medio ambiente y genera menos gastos que un auto.

2. ¡Si totalmente!, en especial por la combinación de ser un medio de transporte totalmente ecológico que permite al usuario ejercitarse al mismo tiempo.
3. Súper recomendable y de fácil manejo.
4. Sí, es económico y ecológico, no perdés tiempo buscando estacionamiento. Para distancias cortas es ideal.
5. Sí, porque es sencillo, práctico y económico. No contamina y realizas ejercicio.
6. Sí, porque es buena para la salud y no contamina.
7. Me gustaría como medio de transporte. Es más sano y económico, pero es difícil manejarse en Santa Rosa (ciudad) en bici ya que es un lugar que no priorizan al ciclista ni al peatón y termina siendo peligroso usarlo de esa manera.
8. Si lo recomiendo porque es para todas las edades y cambia tu forma de vida como así también tu forma de ver las cosas y conocer lugares maravillosos que jamás hubiese conocido sino era por la bicicleta.
9. ¡Si totalmente! Por una cuestión de comodidad para circular, para evitar tanta contaminación, y por salud obviamente.
10. Claro, porque todos lo pueden hacer beneficiando su salud, sin dañar el medio ambiente
11. Sí, obvio que sí. Primero por todos los beneficios que nos produce y segundo es un medio de transporte que no contamina el medio ambiente.
12. Si. Por todo esto que menciono.
13. Lo recomendaría porque una bici es un auto menos.
14. Si por salud, por agilidad en cuanto al tránsito, etc.
15. Totalmente, es ecológico y súper saludable.
16. Si, menor gasto en transporte y beneficios en la salud.
17. Sí, de hecho, lo recomiendo por salud y economía.
18. Si, por ser económico y saludable al mismo tiempo. Además, es una actividad que no genera daño en el medioambiente.
19. ¡La recomiendo al 100%! Ojalá yo pudiera usarla para ir a trabajar, pero mi laburo es recorrer colegios con tiempos de 10 minutos para llegar de uno a otro, razón por la cual me es imposible, por eso mi uso de la bici es recreativo y a veces para complementar mi entrenamiento físico.
20. Si claro, porque es mucho más sustentable, ayuda al medio ambiente y es más barato que el uso del automóvil.
21. Sí es muchísimo más económico que andar en transporte público o en auto.

7. ¿Qué observaste en la etapa de DISPO (Distanciamiento social, preventivo y obligatorio) durante el 2020 en relación al uso de la bicicleta en forma recreativa?
(21 respuestas)

1. Durante el 2020 observé que hubo mayor cantidad de gente interesada en utilizar la bici y me parece que es re importante este cambio porque como dije anteriormente ayuda muchísimo a despejarse y al mismo tiempo a tener buena salud.
2. El uso cada vez más frecuente no solo para usarlo como actividad sino también como medio de transporte.
3. Que aumentó considerablemente.
4. Se incrementó muchísimo.
5. Dentro de todo fue una actividad que tuvo poca restricción realizándola de manera individual.
6. Mucha gente comenzó a andar en bicicleta.
7. Observe un altísimo incremento en el uso de la bici como actividad física. Las personas se ocupan más de tener una vida saludable e incorporaron la bici en su habitualidad cotidiana. Se puso "de moda" la actividad.
8. Observe que es una actividad que al hacerse al aire libre y en lugares alejados de mi ciudad es menos factible de que este virus nos toque, como así también que al realizar actividad por mucho tiempo y con diferentes tipos de clima nuestro organismo se potencia positivamente en inmunidad orgánica.
9. Yo creo que con lo que nos tocó vivir la gente se inclinó mucho por la bici y eso hizo que terminara de explotar la bici como opción saludable.
10. Aumento notable de ciclistas.
11. Un atentado a la salud de las personas porque no nos dejaban salir, aunque sea solo a pedalear. Encerraron a la población, pensando que esa era la solución.
12. Me compre un rodillo. La verdad que salgo casi siempre solo a pedalear y sé que no sería un riesgo.
13. Creo que fue una de las actividades que más creció.
14. Mucha gente se volvió ciclista sin serlo.
15. El uso de la bicicleta aumento muchísimo.
16. Incremento en su uso.
17. No se debería haber interrumpido el deporte al aire libre

18. En primera medida, no debería haberse prohibido dicha actividad por la baja tasa de contagio. En segunda medida, observo que cada vez más personas se suman a la actividad por los beneficios que anteriormente mencioné.
19. Claramente aumento notablemente el uso de la bicicleta, no solo para salir a "entrenar", sino también de forma recreativa. ¡El hecho de estar encerrados en casa, salir a andar en bici aprovechando el aire libre era la excusa perfecta!
20. Me ayudó a utilizar más la bicicleta.
21. Mayor cantidad de gente andando en bicicleta que antes de la pandemia.

8. ¿Podes agregar algo que te parezca relevante y no haya sido preguntado?

(14 respuestas)

1. “Más bicicletas y menos autos”, deberían hacerse más campañas promoviendo su uso cotidiano.
2. Considero que el cuestionario abarcó muy bien los principales aspectos.
3. Debería fomentarse la conducción responsable en la vía pública de los ciclistas, con el uso del casco, las luces, etc.
4. Es la actividad ideal para la gente que no es buena en deportes, ya que prácticamente no tiene dificultad para realizarla. Genera la posibilidad de socializar con otra gente, que es bueno en este momento como en cualquier otro de la vida, ya que salís de tu ambiente laboral y encontrás otra gente, con otra vida, otros temas, etc.
5. Es una actividad física que genera mucha satisfacción personal y también es una actividad cara ya que los elementos necesarios para realizarla como se debe son elevados, comparado con otras actividades. No así comparado con el uso de auto ya que ahí resulta económico.
6. Que ojalá mucha más gente se vuelque a esta actividad y que los ministerios de educación como así también los clubes la tengan como plataforma deportiva y promuevan el Cicloturismo.
7. Lo que te da la bici más allá de lo saludable. La amistad sobre todas las cosas. Y el ser todos iguales. No hay títulos o estudios que valgan. ¡Rodando somos todos iguales! No hay discriminación. Se termina transformando en una gran familia. En mi caso la bici me ha dado la oportunidad de conocer personas increíbles. Personas que creo si no fuera de esta manera nunca tendría la oportunidad de conocer.

8. No.
9. Creo que es importante saber cómo impactan las políticas de estado que lleva adelante el gobierno, en referencia a la práctica de la actividad física. Sería interesante que se lleve a cabo alguna política de incentivo para adquirir diferentes bicicletas, con la intención de que la gente adquiriera una bicicleta para transportarse o para realizar una actividad física.
10. En Santa Rosa, no existe educación en relación al ciclismo y tampoco hay infraestructura en la ciudad, haciendo que se convierta en algo peligroso o molesto, según como se lo vea.
11. No.
12. Que las salidas grupales son de lo mejor de esta actividad. Mientras se realizar un deporte, de pueden generar vínculos sociales.
13. ¡No! ¡Gracias!
14. Es muy buena la idea de tomar la bici no solo como un deporte, sino también como algo que nos ayuda mentalmente, psicológicamente hablando.

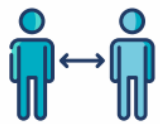
Protocolo Ciclismo Saludable y Recreativo



GOBIERNO DE
LA PAMPA

Argentina **unida**

Protocolo Ciclismo Saludable y Recreativo

1  Horario de funcionamiento: 8.00 a 18.00 hs 	4  No están permitidas salidas o actividades grupales
2  Actividad: de lunes a lunes 	5  Promover y difundir el distanciamiento social de forma permanente
3  Durante la actividad no se permite el uso de gimnasios o estructura urbana al aire libre 	6  Distancia social de 20 mts para circular en bicicleta. Anterior y posterior

Protocolo Ciclismo Saludable y Recreativo

7  Durante la actividad física llevar toalla húmeda y alcohol en gel	10  Realizar actividad en lugares abiertos, ventilados y de baja circulación vehicular
8  Cada deportista debe tener su botella de agua	11  No salivar en los espacios públicos
9  Respetar el distanciamiento social acorde a la actividad (20 metros)	12  Toser o estornudar usando el pliegue del codo

Argentina **unida**
2
GOBIERNO DE LA PAMPA

Protocolo Ciclismo Saludable y Recreativo

13  No tocar objetos en la vía pública	16  Evitar realizar la actividad con temperaturas bajas
14  Los deportistas se trasladarán a los lugares de práctica saludable obviando el transporte público o privado de pasajeros	17  No realizar actividad en espacios cerrados
15  No detenerse en la vía pública	18  No realizar actividades en canchas ni escenarios deportivos

Argentina **unida**
3
GOBIERNO DE LA PAMPA

Protocolo Ciclismo Saludable y Recreativo

19



Usar ropa deportiva de fácil lavado y secado

22



Lavar la ropa a temperaturas entre 40°C a 60°C

20



No entrenar con máscaras de hipoxia

23



No realizar actividad personas con síntomas de Covid 19

21



Al regreso a su hogar, guardar la vestimenta en un lavadero en bolsa hasta el momento del lavado

24



No realizar actividad física quienes viajaron a lugares de circulación viral fuera de la provincia y están dentro de periodo de cuarentena

Argentina **unida**

4

GOBIERNO DE
LA PAMPA

Protocolo Ciclismo Saludable y Recreativo

25



No realizar actividad física quienes hayan estado en contacto con un caso sospechoso o confirmado de Covid 19 en los últimos 14 días y sin el alta sanitaria

Argentina **unida**

5

GOBIERNO DE
LA PAMPA