

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4
Número 12 | 2025

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

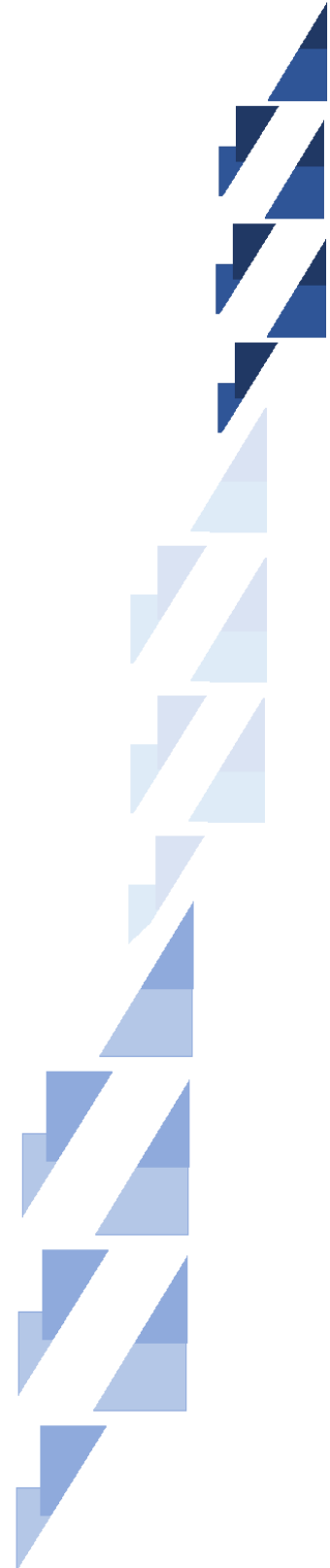
Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: Ph.D. Javier Fernández-Rio



Original

Physical Activity and Bicycle Use, Bogotá, Colombia

Realización de Actividad Física y Uso de la Bicicleta, Bogotá Colombia

Camilo Morales Rincón¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5042-4037>

Cronos Colombia CCF, Cundinamarca. Bogota-Colombia¹

Autor de correspondencia

tep.entrenador@gmail.com

Recibido: 11-04-2025

Aceptado: 01-08-2025

Disponible en línea: 15-09-2025

Abstract

Today, people have taken on a growing commitment and interest in their health and well-being, engaging in various activities that allow them to improve their quality of life. Among these practices, there is a growing awareness of the importance of physical activity and cycling as a means to achieve these goals. The main purpose of this study is to analyze the role of physical activity and cycling in the adult population of Bogotá, Colombia. To this end, a mixed-method approach was used, combining descriptive and explanatory elements in the research methodology. In total, 285 surveys were administered, which identified that 92.98% of participants practice some physical activity and 97.79% use bicycles frequently. Among the most relevant findings, it is worth highlighting that 94.75% consider physical activity an investment that benefits both their personal health and general well-being, while also generating a positive impact on their environment. Furthermore, 91.23% indicated that greater clarity is needed regarding bicycle use and its influence on the city's urban development. Promoting consistent and systematic physical activity can significantly contribute to creating a more active and healthy population, strengthening both individual and collective well-being.

Keywords: Physical Activity, Sport, Bicycle, Health, Wellbeing

Resumen

Hoy en día, las personas han asumido un creciente interés por su salud y bienestar, adoptando diversas actividades que le mejoran su calidad de vida. Se destaca la creciente conciencia sobre la

importancia de la actividad física y el uso de la bicicleta como medios para alcanzar esos objetivos. El propósito del estudio fue analizar el papel de la actividad física y el uso de la bicicleta en la población adulta de Bogotá, Colombia. Se empleó un enfoque mixto que combina elementos descriptivos y explicativos en la metodología de investigación. Se aplicaron 285 encuestas, donde se identificó que el 92,98% de los participantes practican alguna actividad física y el 97,79% utilizan la bicicleta con frecuencia. Se destaca que el 94,75% considera la actividad física como una inversión que beneficia tanto su salud personal como su bienestar general, generando además un impacto positivo en su entorno. El 91,23% señala que es necesario fomentar una mayor claridad en torno al uso de la bicicleta y su influencia en el desarrollo urbano de la ciudad. Promover la práctica constante y sistematizada de actividades físicas puede contribuir significativamente a formar una población activa y saludable, fortaleciendo tanto el bienestar individual como colectivo.

Palabras clave: Actividad Física, Deporte, Bicicleta, Salud, Bienestar

Introducción

Con el propósito de fomentar sociedades más dinámicas, se han promovido e incentivado tanto la práctica regular y responsable de actividad física como el uso cotidiano de la bicicleta. Este estudio tiene como objetivo analizar los patrones relacionados con la realización de actividad física y el empleo de la bicicleta en la población adulta de la ciudad de Bogotá, Colombia. Asimismo, se pretende destacar la relevancia y los beneficios asociados a estas dos prácticas, tanto desde una perspectiva individual como desde un enfoque colectivo.

Tejada et al. (2020) menciona que el sedentarismo es una acción de riesgo para el impulso de aparición de enfermedades no transmisibles, destaca que la realización y vinculación de la actividad física materializa una estrategia clave de prevención. La práctica sistematizada y regular representa beneficios al individuo y la población, aporte al bienestar y mejora de la calidad de vida. En el caso específico de las personas con enfermedades oncológicas, la actividad física debe ser diseñada y adaptada según las necesidades y capacidades individuales, lo que permite mitigar síntomas como la fatiga y el desacondicionamiento físico asociados a la condición médica del paciente.

Aunque el desarrollo social ha generado nuevos entornos, persiste el problema del sedentarismo, estrechamente vinculado con la obesidad y el surgimiento de diversas enfermedades. Magaña et al. (2020) proponen la integración de la gamificación y el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en los procesos de educación física, con el objetivo de fomentar la motivación y la participación activa en actividades físicas. Esto busca promover la adopción de hábitos saludables a través del movimiento, destacándose los beneficios que aporta la práctica regular y estructurada de ejercicio físico. Por otro lado, Ruiz et al. (2021) llevaron a cabo un estudio con adolescentes en edad escolar en la ciudad de Bogotá, del cual concluyeron que la realización de niveles elevados de actividad física, cuando se lleva a cabo de manera adecuada, está asociada con una mejor condición física.

La actividad física no se limita únicamente a ser dirigida a grupos poblacionales según su edad cronológica o a personas con ciertas patologías, sino que también se aplica en diversos

contextos. Según Sanabria et al. (2023), esta práctica tiene un impacto significativo en el desempeño laboral, tal como lo demuestra un estudio realizado en la ciudad de Quito, Ecuador. Este trabajo concluye que una actividad física adecuada y bien estructurada contribuye positivamente al rendimiento profesional de los ejecutivos de una empresa.

Además, en el marco de atender específicamente las necesidades de distintos grupos poblacionales mediante la actividad física, se ha identificado un preocupante aumento de los índices de obesidad en niños y jóvenes. Ante esta problemática, Játiva et al. (2022) desarrollaron una guía que destaca los beneficios de realizar actividad física, acompañada de recomendaciones sobre ejercicios como trabajos de fuerza y entrenamientos interválicos, con el propósito de contrarrestar dicha tendencia.

En el marco del acompañamiento a diversos grupos poblacionales mediante la práctica de actividad física, Rodríguez et al. (2020) destacan que implementar una actividad física organizada, sistemática y adaptada a las características específicas del adulto mayor no solo favorece el fortalecimiento de las capacidades físicas, sino que también contribuye a mejorar la autoestima, las funciones cognitivas y la integración social de esta población. Por otro lado, Huaman y Bolaños (2020) analizaron a estudiantes de pregrado en enfermería de una universidad peruana y señalaron que el sobrepeso y la obesidad representan un serio problema de salud pública. Para abordar esta situación, es indispensable establecer y ejecutar estrategias de prevención y promoción. Sin embargo, los resultados revelaron que, pese a formar parte del área de la salud, este grupo realiza niveles bajos de actividad física.

Perea et al. (2020) destaca la relevancia de identificar las características fundamentales relacionadas con la actividad física, incluidas su definición y conceptos. Asimismo, recalca la importancia de entender los beneficios y la importancia de una apropiada prescripción, estableciendo que esto es un paso fundamental para el fomento de una práctica activa, segura y con acompañamiento profesional. Por otro lado, en el marco del estudio sobre el desarrollo humano, López et al. (2021) analiza la relación entre la actividad física y la inteligencia emocional, tomando como referencia un grupo de estudiantes de entre 10 y 12 años. Los hallazgos indican que los niños son quienes practican más actividad física y, como resultado, desarrollan un mayor control sobre sus emociones.

En el contexto de una sociedad que se adapta progresivamente al uso de tecnologías, estas se integran de manera creciente a las distintas actividades cotidianas. Duran et al. (2021) examinan la influencia de la motivación y la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la práctica de actividad física entre adolescentes. Los resultados indican que ambos factores están positivamente relacionados con la promoción de la actividad física, siempre que se garantice un manejo adecuado de las herramientas tecnológicas y se identifiquen los principales desencadenantes motivacionales del usuario. No obstante, el uso inapropiado de la tecnología podría conducir al sedentarismo y a una disminución de los hábitos saludables en la población juvenil, destacando así la importancia de una gestión cuidadosa y estratégica en este ámbito.

Maëlle (2023) destaca que la ciudad de Bogotá es ampliamente reconocida por el uso extendido de la bicicleta y por las políticas públicas orientadas a promover este medio de transporte. En este contexto, se implementan diversas estrategias que facilitan su movilidad y utilización, entre las cuales sobresale la ciclo vía, un espacio dedicado que no solo contribuye al desplazamiento seguro, sino que también fomenta la construcción de comunidades centradas en el aprendizaje y la apropiación responsable y respetuosa del entorno urbano.

Para comprender plenamente este tema, resulta fundamental definir el concepto general de la bicicleta. Este vehículo, compuesto por distintos elementos estructurales, tiene la particularidad de depender de la propulsión generada por el propio usuario mediante el pedaleo. Según Buhobike (2022), la bicicleta encuentra su aplicación en múltiples ámbitos: desde su uso como medio de transporte cotidiano hasta su integración en actividades recreativas, cicloturismo, deportes de competición y otras formas de ejercitación física.

Alvarez (2022) señala que uno de los grandes desafíos de la sociedad actual es la contaminación, destacando la importancia de adoptar medidas sostenibles que favorezcan el cuidado del medio ambiente. Entre estas acciones, la promoción del uso de la bicicleta como medio de transporte alternativo se presenta como una opción clave. Para lograrlo, es esencial contar con una infraestructura adecuada de ciclorutas y fomentar iniciativas que impulsen el uso de la bicicleta como una práctica de movilidad ecológica. Por su parte, Sanin (2020) enfatiza la necesidad de promover una movilidad sostenible mediante el diseño y la implementación de políticas efectivas y viables.

El empleo de la bicicleta como medio de transporte alternativo no solo contribuye a reducir la congestión vehicular en las ciudades, sino que, según Sanmiguel (2020), también ayuda a combatir el sedentarismo. En este contexto, la implementación de sistemas públicos de bicicletas ha demostrado ser efectiva, como lo evidencian datos en España donde estas bicicletas suelen utilizarse por períodos superiores a los 30 minutos. Este tiempo de uso, según la OMS, genera un impacto positivo en la salud de cada persona.

Según Suárez et al. (2022), resulta fundamental diseñar e implementar políticas que integren a los ciclistas como actores clave dentro del sistema vial, promoviendo su inclusión y participación activa en la dinámica de movilidad urbana. Un ejemplo relevante citado en su estudio es el Plan Bici de Ciudad de México, que constituye un modelo de este enfoque. Por otro lado, Salazar (2022) indica que el 37% de la población adulta en Colombia emplea la bicicleta al menos una vez por semana, mientras que el 16% la emplea como su principal medio de transporte, aprovechando la infraestructura de ciclorutas desarrollada en el país. Sin embargo, también advierte que un porcentaje significativo de usuarios percibe el desplazamiento en bicicleta como una actividad riesgosa en ciertas zonas. Además, Salazar (2022) acentúa los beneficios del uso de bicicletas en términos de disminución de contaminación y congestión vehicular.

Diversos organismos distritales se reúnen para promover una cultura de uso y disfrute de la bicicleta, implementando diversas estrategias y vinculándola al sistema cultural y patrimonial de la ciudad. Con estas acciones, se pretende generar mayor sensibilidad y conciencia sobre la

importancia de utilizar la bicicleta como medio de transporte sostenible, mientras instituyen un plan especial de su uso.

En este contexto, la Secretaría Jurídica Distrital (s.f) dio lugar al proyecto de acuerdo 399 del 2023, cuyo propósito es fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte en empresas privadas. Por su parte, Minsalud (2019) indica que movilizarse en bicicleta es una alternativa económica, responsable y respetuosa con el medio ambiente, además de brindar beneficios en relación a la salud. Asimismo, la ley 1811 de 2016 incentiva el uso de la bicicleta como medio de transporte, ofreciendo beneficios para los funcionarios públicos y destacando la importancia de garantizar la seguridad de los usuarios de bicicleta mediante una serie de observaciones y recomendaciones.

Según lo señalado por la Secretaría de Movilidad de Bogotá (2023), la ciudad se ha consolidado como un referente tanto a nivel nacional como internacional en la promoción del uso de la bicicleta, destacándose por la implementación de un sistema de bicicletas compartidas, el registro oficial de bicicletas, la creación de una red distrital de ciclo parqueaderos y el desarrollo de una infraestructura vial exclusiva para este medio de transporte, conocida como la red de ciclorutas.

En este contexto, como parte de las estrategias diseñadas para fomentar el uso de la bicicleta, la Secretaría de Salud presentó una cartilla titulada "Las emociones en bici" (Velásquez, 2024). Este recurso pedagógico será utilizado en diversos espacios educativos con el propósito de divulgar los beneficios emocionales, ambientales y sociales del uso de la bicicleta, promoviendo

su adopción como una alternativa sostenible de movilidad y como parte de un estilo de vida saludable.

Según los datos obtenidos de la Encuesta de Movilidad 2023, el 79,53% de las bicicletas que circulan en la región de Bogotá pertenecen a hogares ubicados en la capital, mientras que el 20,47% corresponde a residentes de los municipios vecinos. En el marco de esta encuesta, se realizó una clasificación de las bicicletas, cuestionando de manera implícita el concepto tradicional de las mismas. Como resultado, se determinó que el 93,60% corresponde a bicicletas convencionales, el 5,35% son bicicletas para niños, el 0,89% son bicicletas con motor eléctrico y el 0,71% son bicicletas con motor a gasolina.

En cuanto al perfil de los usuarios, el rango principal de edades en el que se emplea la bicicleta como medio de transporte oscila entre los 15 y los 65 años. No obstante, la mayor frecuencia de uso se observa en el grupo de edad comprendido entre los 25 y los 34 años. Además, los datos reflejan una predominancia masculina en el uso de este tipo de transporte. De manera general, la bicicleta representa el medio empleado en el 7,30% de los desplazamientos diarios, consolidándose como una opción de movilidad significativa.

Tras la pandemia, se ha evidenciado un incremento en la adopción de alternativas sostenibles de transporte, destacándose particularmente las bicicletas eléctricas, cuyo uso alcanzó un porcentaje del 13,60%, según el Observatorio de Movilidad de Bogotá (2023).

Metodología

Tomando como referencia la situación actual del uso de la bicicleta y la práctica de actividad física por la población adulta de la ciudad de Bogotá, se elaboró un formulario mediante la plataforma Google Forms®, el cual fue distribuido en línea para su diligenciamiento. Dicho instrumento consta de tres secciones principales: la primera destinada a la caracterización sociodemográfica de los participantes, la segunda enfocada en la práctica de actividad física y la tercera relacionada con el uso de la bicicleta. En total, el formulario incluye 28 ítems organizados de la siguiente manera: siete preguntas en la sección uno, once en la sección dos y diez en la sección tres. Las secciones uno y dos presentan preguntas con respuesta de opción múltiple, mientras que la sección tres se basa en respuestas cerradas tipo sí/no.

La investigación fue desarrollada bajo un enfoque metodológico mixto, combinando elementos descriptivos y explicativos. Este enfoque permitió obtener un análisis integral que abarcó tanto una caracterización precisa de las experiencias de los encuestados como una exploración detallada de los beneficios individuales y sociales procedentes del uso de la bicicleta y la realización de actividad física. Esto direcciona a una comprensión acerca de los hábitos y su impacto en la calidad de vida de los participantes.

Resultados

En la metodología empleada, se estructuró el formulario en tres secciones. En la primera se llevó a cabo la caracterización de los encuestados, cuyos resultados se presentan en proporciones representativas para cada uno de los ítems, tal como se muestra en la tabla 1.

La participación de los encuestados fue completamente voluntaria, alcanzando el 100%. En cuanto a la distribución por sexo, se observó que el 50,18% eran hombres, el 44,56% mujeres y el 5,26% intersexuales. Estos datos reflejan una diversidad dentro del grupo de participantes, aportando distintas perspectivas y experiencias en relación con la práctica de actividad física y el uso de la bicicleta.

Respecto al rango de edad, se identificó una notable variabilidad. El grupo más representativo corresponde a personas entre 18 y 28 años, con un 49,47%, seguido por el segmento de edad de entre 29 y 38 años, que representa el 34,04%.

El 83,86% de los encuestados indicó no pertenecer a ningún grupo étnico, mientras que el 13,33% se identificó como población afrodescendiente. En cuanto a la ubicación de la vivienda, se observa participación de diversas localidades de Bogotá, destacándose Kennedy (localidad 8) con un 13,33%, seguida de Teusaquillo (localidad 13) con un 10,18%, y Bosa (localidad 7) con un 9,82%. Esto refleja una contribución significativa de diferentes sectores que permite un análisis integral en términos socioeconómicos y geográficos para el tema de la encuesta. Además, según la distribución geográfica, los estratos socioeconómicos más representativos son el estrato 3 con un 34,74% y el estrato 2 con un 31,93%.

Tabla 1

Caracterización de Encuestados

Ítems	Variables	Porcentaje
Participa voluntariamente en la encuesta	Sí	100,00
	No	0,00
Sexo	Mujer	44,56
	Hombre	50,18

Rango de edad	Intersexual	5,26
	18 a 28 años	49,47
	29 a 38 años	34,04
	39 a 48 años	9,82
	49 a 58 años	4,21
	59 a 68 años	1,40
	Mayor a 69 años	1,05
Grupo étnico	Gitano(a)	0,00
	Raizales	0,00
	Afro descendientes	13,33
	Indígenas	2,81
	Palenquero(a)	0,00
	Ninguno	83,86
	1. Usaquén	4,21
	2. Chapinero	6,32
	3. Santa Fe	0,00
	4. San Cristóbal	6,32
Localidad	5. Usme	5,61
	6. Tunjuelito	5,26
	7. Bosa	9,82
	8. Kennedy	13,33
	9. Fontibón	4,21
	10. Engativá	5,61
	11. Suba	4,91
	12. Barrios Unidos	8,42
	13. Teusaquillo	10,18
	14. Los Mártires	0,00
	15. Antonio Nariño	3,51
Estrato socioeconómico	16. Puente Aranda	5,26
	17. Candelaria	0,00
	18. Rafael Uribe Uribe	3,51
	19. Ciudad Bolívar	3,51
	20. Sumapaz	0,00
Tipo de encuestado	1	5,61
	2	31,93
	3	34,74
	4	27,72
	5	0,00
Tipo de encuestado	Profesional-Tecnólogo- Técnico de Actividad Física y/o Deporte	32,98
	Practicante – participante de Actividad Física y/o Deporte	67,02

Nota: Caracterización de Encuestados, diseñada por los autores, elaborado en Google Forms

La caracterización de la población queda definida con la identificación del tipo de encuestados, quienes se agrupan en dos categorías. Por un lado, están los profesionales, técnicos o tecnólogos en el ámbito del deporte y la actividad física, representando un 32,98% del total. Por otro lado, se encuentran las personas usuarias, participantes o practicantes de actividad física y deporte, que constituyen el 67,2% de los encuestados.

En la tabla 2 se presentan los resultados relacionados con la realización de actividad física y deporte. Se encuestó a 285 personas, de las cuales el 94,74% considera que practicar actividad física es una inversión, mientras que el 5,26% lo percibe como un gasto. En cuanto a la frecuencia de práctica de actividad física y deporte, un 92,98% reporta hacerlo de manera positiva y el 7,02% indica que no lo realiza. Estos resultados generan una variación en el número de encuestados para las preguntas siguientes, quedando fijado en un total de 265 personas.

Los principales motivos que llevan a los encuestados a realizar actividad física incluyen, en primer lugar, el componente estético corporal, señalado por el 29,06%. Le siguen el interés por la musculación y el desarrollo de capacidades físicas con un 24,91%, mientras que el relacionamiento social ocupa el tercer lugar con un 12,83%. En cuanto a las actividades preferidas por los participantes, destaca el entrenamiento individual, asociado principalmente a ejercicios realizados en gimnasios empleando diversas metodologías y herramientas, con un 51,70% que indica esta modalidad como su práctica habitual. Las clases grupales, como spinning, aeróbicos o zumba, ocupan el segundo lugar con un 21,89%. Por último, las prácticas de deportes individuales como ciclismo, atletismo o natación se posicionan en el tercer lugar con un 16,98%.

La promoción de la actividad física con fines de salud ha sido respaldada ampliamente por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que establece recomendaciones específicas para garantizar que dicha práctica tenga un efecto positivo en la salud y el bienestar integral de los individuos. En este contexto, los datos obtenidos reflejan que los encuestados realizan actividad física con una frecuencia semanal de 5 a 6 días en un 39,25% de los casos, y de 3 a 4 días en un 35,09%. Este patrón está alineado con las directrices emitidas por la OMS, las cuales subrayan los beneficios tanto físicos como psicológicos de mantener una rutina regular de ejercicio. Además, en términos de duración diaria, se observa que un 43,2% de los participantes dedican entre 45 y 60 minutos a la práctica física, mientras que un 32,83% emplea entre 90 y 120 minutos, cifras que evidencian un compromiso significativo hacia el mantenimiento de una vida activa y saludable.

Tabla 2

Realización de Actividad Física y/o Deporte

Ítems	Variables	Porcentaje
Practica actividad física y/o deporte	Sí	92,98
	No	7,02
La realización de actividad física y/o deporte para usted es	Gasto	5,26
	Inversión	94,74
		n° = 265
Motivo de practicar actividad física y/o deporte	Recomendación médica(física-mental)	5,66
	Estética corporal	29,06
	Salud y bienestar	10,94
	Rendimiento y competición	4,53
	Recreación y ocio	12,08
	Relacionamiento Social	12,83
	Musculación y capacidades físicas	24,91
	Deporte conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.)	9,43
Que practica	Deporte individual (ciclismo, atletismo, natación, etc.)	16,98
	Clases grupales (spinning, aeróbicos, zumba, etc.)	21,89
	Entrenamiento individual (peso corporal, pesas y máquinas, etc.)	51,7
	1 a 2 días	9,06

Número de veces de práctica a la semana	3 a 4 días	35,09
	5 a 6 días	39,25
	7 días	16,6
Que tiempo dedica diariamente	30 minutos	9,81
	45 a 60 minutos	43,02
	90 a 120 minutos	32,83
	Más de 120 minutos	14,34
En qué escenario	Sala fitness	14,34
	Gimnasio	37,74
	Centro Deportivo Especializado	14,72
	Espacios públicos (bioparques, parques vecinales, parques metropolitanos, ciclo carriles, ciclovía. etc.)	23,77
	Casa u oficina	9,43
Cuál es la inversión mensual que realiza en actividad física y/o deporte	Menos de 50.000 mil pesos	5,28
	Entre 50.000 y 100.000 mil pesos	53,58
	Entre 100.000 y 200.000 mil pesos	35,47
	Entre 200.000 y 300.000 mil pesos	5,66
Su proceso de actividad física y/o deporte es direccionado por	Medico	4,53
	Entrenador del centro deportivo	37,74
	Entrenador personal	16,98
	Es un proceso autónomo	24,91
Motivo por el que no realiza actividad física y/o deporte	Uso de información de internet y/o dispositivos, elementos tecnológicos	15,85
	n° = 20	
	Falta de tiempo	20
	Restricción médica	0
	Falta de motivación	30
	No me gusta la actividad física y/o deporte	5
	Malas experiencias en la actividad física y/o deporte	35
	Falta de escenarios	10
	Altos precios	0

Nota: Realización de Actividad Física y/o Deporte, diseñada por los autores, elaborado en Google Forms

Los lugares más frecuentados por los encuestados para realizar actividad física son los gimnasios, con un 37.74%; los espacios públicos, que alcanzan el 23.77%; y los centros deportivos especializados, con un 14.72%. Estos datos son útiles para entender la diversidad de opciones disponibles para la práctica de ejercicio físico, permitiendo al practicante elegir entre diferentes espacios según sus preferencias y necesidades, además de contribuir al crecimiento de este sector.

En lo que respecta a la inversión mensual destinada a la actividad física, el 53.58% de las personas afirma gastar entre \$50,000 y \$100,000 pesos colombianos, mientras que el 35.47% menciona un rango de entre \$100,000 y \$200,000 pesos colombianos.

En análisis previos se ha destacado que la práctica de actividad física puede ser guiada y supervisada por diversos actores, siendo lo ideal contar con el apoyo de un profesional en el área. Este especialista podría planificar y ajustar las cargas de trabajo según las características y objetivos específicos de cada individuo. Respecto a este aspecto, los encuestados revelaron que el 37,74% llevan a cabo su actividad física bajo la dirección de un entrenador en el centro deportivo donde asisten, el 24,91% lo hacen de manera autónoma, el 16,98% recurren a un entrenador personal y un 15,85% utilizan información obtenida a través de internet y medios tecnológicos.

Por otro lado, los 20 participantes que afirmaron en la sección 2 que no realizaban actividad física, representando un 7,2% de la población total encuestada, señalaron las principales razones detrás de esta decisión. En primer lugar, un 35% mencionó haber tenido malas experiencias relacionadas con la práctica de actividad física y el deporte; seguido por un 30%, que indicó falta de motivación; y por último, un 20% atribuyó su inactividad a la falta de tiempo disponible.

Finalmente, en la sección 3 se formularon preguntas en torno al uso de la bicicleta, cuyos resultados están pendientes de desarrollo en el informe, y se observaran en la tabla 3.

Tabla 3

Utilización Bicicleta

Ítems	Variables	
	Si	No
Utiliza la bicicleta (Sabe Montar Bicicleta)	95,79%	4,21%

Conoce las normas, reglamentación y políticas sobre el uso de la bicicleta	52,63%	47,37%
Identifica las señales para la movilidad en bicicleta	44,91%	54,04%
Emplea elementos de seguridad al momento de utilizar la bicicleta	38,60%	61,40%
Conoce la diferencia entre ciclovía y bicicarril	43,86%	56,14%
Es Bogotá un espacio seguro para el uso de la bicicleta	29,82%	70,18%
Es Bogotá un espacio adecuado para el uso de la bicicleta	32,98%	67,02%
Genera mantenimiento continuo a su bicicleta	36,49%	63,51%
Cree que debería existir más reglamentación clara frente al uso de la bicicleta (identificación, uso de elementos, uso de espacios, mantenimiento)	91,23%	8,77%
En que contexto usa la bicicleta	Recreativo	64,21%
	Competitivo	6,32%
	Medio De Transporte	25,26%
	No Utilizo	4,21%

Nota: Utilización Bicicleta, diseñada por los autores, elaborado en Google Forms

La tabla 3 presenta un conjunto de diez preguntas con respuestas cerradas relacionadas con el uso de la bicicleta, complementadas por una pregunta con opción múltiple. Según los datos obtenidos, el 95,79% de las personas encuestadas señalan que utilizan o saben montar bicicleta. En lo que respecta al conocimiento de las normas y reglamentaciones vinculadas al uso de este medio de transporte, los resultados reflejan un equilibrio en las respuestas: el 52,63% afirma que las reconoce, mientras que el 47,37% indica lo contrario. Este nivel de desconocimiento podría incidir en el empleo adecuado y responsable de la bicicleta en espacios urbanos, así como en su interacción como elemento dentro del sistema vial.

El reconocimiento de las señales de movilidad relacionadas con el uso de la bicicleta en el entorno urbano resulta esencial. Sin embargo, solo el 44,91% de las personas afirma identificarlas y conocerlas, mientras que el 54,04% no lo hace, lo que representa una situación preocupante que incrementa los riesgos para todos los actores viales y contribuye a la congestión en los procesos de

movilidad en las ciudades. Además, el uso de elementos de seguridad y protección al momento de emplear la bicicleta es fundamental, pero únicamente el 38,60% manifiesta utilizarlos, frente al 61,40% que no lo hace. Esta falta de prevención supone un riesgo adicional para este grupo dentro del entorno vial.

La ciudad ha desarrollado una infraestructura destinada a atender las necesidades de esta población, incluyendo la creación de espacios exclusivos para su uso. Ante la consulta sobre la diferencia entre la ciclovía y el bicicarril, un 43,68% de las personas afirmaron que sí la reconocen, mientras que un 56,14% no lo hacen. Esta situación podría ser uno de los factores que dificultan un uso adecuado de la infraestructura urbana, contribuyendo así a una mayor congestión en los procesos de desplazamiento y transporte. En cuanto a la percepción sobre si la ciudad es segura para el uso de la bicicleta, destaca que un 70,18% considera que no, lo cual podría deberse a múltiples motivos como el estado de las vías o problemas relacionados con actos de agresión y vulneración hacia los ciclistas.

Bogotá enfrenta desafíos significativos para consolidarse como un espacio adecuado para el uso de la bicicleta. Esto se refleja en la percepción ciudadana, donde el 67.2% considera que no es un lugar apto, frente al 32.98% que opina lo contrario. Los espacios seguros para los ciclistas deberían contar con características esenciales como organización, señalización, seguridad, acompañamiento y mantenimiento. Sin embargo, debido a diversos factores, la ciudad no está atendiendo adecuadamente estas necesidades. Por otro lado, el mantenimiento continuo de los elementos necesarios para la actividad física en bicicleta, que también funciona como medio de transporte,

resulta fundamental. En este aspecto, los datos son preocupantes: solo un 36.49% afirma que realiza mantenimiento periódico a la bicicleta, mientras que el 63.61% indica que no lo hace. Esta situación incrementa no solo los riesgos para la seguridad de los biciusuarios, sino también para otros actores que interactúan en las vías.

Los encuestados consideran crucial establecer una reglamentación más clara respecto al uso de la bicicleta, abarcando aspectos como identificación, elementos necesarios, espacios habilitados y mantenimiento. El 91,23% está de acuerdo en que se debe incrementar la exigencia en las normas, mientras que el 8,77% no lo considera necesario. En cuanto a los contextos en los que utilizan la bicicleta, el 64,21% la emplea principalmente con fines recreativos y el 25,26% como medio de transporte.

Discusión

El análisis realizado revela una conexión clara entre los resultados obtenidos en la encuesta, base para el presente estudio, y las ideas expuestas por diversos autores consultados. En particular, Franco et al. (2024), quienes centraron su investigación en la Ciudad de México, abordaron el impacto de la actividad física sobre el bienestar psicológico en jóvenes adultos. Este estudio enfatiza la importancia de políticas y estrategias educativas orientadas hacia la práctica sistematizada de actividad física, destacando su influencia positiva en el manejo del estrés, el autoconcepto y la autoestima. Dichas acciones se encaminan hacia la adopción de un estilo de vida activo que, a su vez, fomenta la mejora significativa tanto del bienestar mental como físico. Este mismo proceso se refleja en los datos recabados en la encuesta, donde se evidencia que los

participantes buscan diversos entornos y objetivos que promuevan actividades y prácticas encaminadas a su desarrollo integral.

La tarea de sensibilizar y concientizar a la población sobre la relevancia y los beneficios de practicar actividad física de forma regular ha permitido analizar diversos componentes y áreas en las que los individuos se desarrollan. Posso et al. (2020) exploran cómo los enfoques curriculares pueden fomentar la autonomía en la práctica de actividad física, centrándose en un grupo de estudiantes de educación física. En su investigación, concluyen que cuando las clases de esta disciplina se planifican y ejecutan de forma integral —incorporando elementos como la inclusión, el desarrollo corporal y lo lúdico— los estudiantes adquieren autonomía en la práctica de actividad física, al tiempo que fortalecen sus habilidades sociales, capacidades cognitivas y aspectos afectivos. Este análisis resalta que el proceso educativo no debe enfocarse únicamente en la realización física de las tareas, sino también en una adecuada planificación y el acompañamiento por parte de profesionales capacitados.

En los últimos años, el incremento en el uso de la bicicleta ha puesto en evidencia la necesidad de desarrollar nuevas estrategias que garanticen una mayor seguridad durante su empleo como medio de transporte. Según González (2021), la inseguridad y el deterioro de las vías es una de las principales preocupaciones de los ciclistas, situación que fomenta un alto nivel de inconformidad entre los usuarios. Para atender esta situación, el autor propone la creación de una aplicación dirigida a los biciusuarios en la ciudad de Bogotá, cuyo objetivo sería facilitar la planificación de sus recorridos y permitir el almacenamiento seguro y confiable de datos. Además, esta iniciativa

busca responder a los resultados obtenidos en una encuesta, en la que los participantes manifestaron la necesidad de una mejor información sobre los derechos y las responsabilidades relacionadas con el uso de la bicicleta como medio de transporte.

El desarrollo de políticas y estrategias orientadas al fomento del uso de la bicicleta requiere no solo de acciones gubernamentales sino también de una participación activa por parte de los ciclistas, quienes deben asumir un rol como agentes responsables en su práctica cotidiana. Según Fierro (2024), es esencial que los usuarios adopten medidas preventivas, tales como el uso de casco y otros accesorios de seguridad, así como la identificación previa de un plan de emergencia ante posibles siniestros. No obstante, a los avances significativos en la promoción del uso de la bicicleta dentro del ámbito urbano, aún subsiste la necesidad de implementar operaciones transversales que fortalezcan el proceso formativo. Estas iniciativas deberían orientarse hacia la construcción de una cultura vial y ciudadana que permita a los ciudadanos interiorizar plenamente la importancia de este medio de transporte y los riesgos asociados a su utilización.

Conclusión

Los resultados de la encuesta permiten concluir que los participantes son personas activas, ya que reportan realizar actividad física de manera constante durante un tiempo adecuado, lo cual podría conducirlos hacia un estado integral de salud y bienestar. Este enfoque está cimentado en los objetivos individuales que cada uno se plantea. Además, se evidencia una amplia disponibilidad de espacios y escenarios destinados a la práctica deportiva, promovidos tanto por el sector público como por el privado. Sin embargo, no se trata solo de ofrecer estos espacios, sino de fomentar una

conciencia adecuada sobre su uso responsable y la importancia de realizar actividad física bajo la guía de un profesional especializado en movimiento y corporalidad.

La actividad física debe ser observada como una inversión de cada persona, enfocándose en la prevención y promoción de la salud, direccionándola al bienestar y vinculándola directamente con la medicina preventiva. Para potenciar su impacto, es esencial contar con el respaldo de diferentes disciplinas, promoviendo un trabajo interdisciplinario que visibilice de manera efectiva los beneficios de una práctica sistemática.

Respecto al uso de la bicicleta, resulta imprescindible reconocer tanto los beneficios individuales como los colectivos que esta puede generar. Es fundamental establecer normativas claras sobre su uso, así como fomentar procesos de concientización en torno a las características, medidas de seguridad y buenas prácticas necesarias al momento de utilizarla. En muchas ocasiones, el empleo de la bicicleta se ha convertido en una tendencia pasajera, donde no se le da la importancia adecuada desde una perspectiva personal ni pública para garantizar un uso apropiado. Más allá de la acción mecánica de montar en bicicleta, es necesario educar e informar para desarrollar competencias y habilidades físicas, así como un compromiso ciudadano, que aseguren un impacto positivo y significativo en quienes la adoptan como medio de transporte o actividad física.

Referencias

Álvarez, O., Coral, J., & Triana, E. (2022). Análisis de la Red de Ciclorutas en la Ciudad de Bogotá.

Unipiloto.edu.co. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/12019>

Buhobike, (2022), Diferentes usos habituales de la bicicleta - Buhobike Blog.

Durán Vinagre, M. Ángel, Leador Albano, V. M., Sánchez Herrera, S., & Feu Molina, S. (2021).

Motivación y TIC como reguladores de la actividad física en adolescentes: una revisión sistemática, *Retos*, 42, 785–797. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.88120>

Fierro-Rojas, C. (2024). Medidas preventivas en la práctica del ciclismo y el uso de la bicicleta.

Revista Mexicana De Ciencias De La Cultura Física, 3(7), 96–106.
<https://doi.org/10.54167/rmccf.v3i7.1398>

Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Ponce de León, A. C., Robles Hernández, G. S. I., &

Montes Mata, K. J. (2024). Intersecciones entre la salud mental y la actividad física: revisión de beneficios y mecanismos neurofisiológicos. *Revista Vitalia*, 5(2), 304–325.
<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.137>

González, H. A. (2021). Cómo fomentar el uso de la bicicleta en la ciudad de Bogotá a través de la transformación digital Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10654/39737>

Huaman-Carhuas, Luis, & Bolaños-Sotomayor, Nidia. (2020). Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada. *Enfermería Nefrológica*, 23(2), 184-190. <https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842020018>

Játiva Almeida, J. G., Paucar Morales, A. R., & Carrillo Fernández, S. C. (2022). Programa de actividad física para niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad post pandemia. *Revista Cognosis*. ISSN 2588-0578, 7(1), 111–124. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v7i1.4531>

- López, S. G., Zurita Ortega, F., Ubago Jiménez, J. L., & González Valero, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género Retos, 42, 636–642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>
- Maëlle, L. (2023). El uso colectivo de la bicicleta en Bogotá. Socialización y sociabilidades ciclistas para apropiarse de la ciudad. Hal.science. <https://hal.science/hal-04191226>
- Magaña, E., Manrique, J., Manso, V., Ramos, M., & Fraile, J., (2020), La gamificación como herramienta motivacional para fomentar una actividad física saludable, EmásF: revista digital de educación física, ISSN 1989-8304, N°. 64, 2020, págs. 30-45
- Minsalud, (2019), Desplazamientos en bicicleta, una opción saludable para movilizarnos. Minsalud.gov.co.
- Morales, C., & Gómez, V., (2022), Realización de actividad física y deporte en población mayor de edad en la ciudad de Bogotá, Google Sites, Cultura Física, Cultura del Movimiento.
- Observatorio de Movilidad de Bogotá, (2023), Encuesta de Movilidad 2023, Secretaría Distrital de Movilidad Bogota
- Perea, A., López, G., Perea, A., Reyes, U., Santiago, L., Ríos, P., Lara, A., González, A., García, V., Hernández & M., Solís, C., (2020). Importancia de la Actividad Física. Salud Jalisco, 6(2), 121–125. <https://www.medigraphic.com/cgi>
- Posso, R., Barba, L., Marcillo, J., Acuña, M., & Hernández, F., (2020), Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física, EmásF: revista digital de educación física, ISSN 1989-8304, N°. 63, 2020, págs. 132-145

Rodríguez, A., García, J., & Luje, D., (2020), Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores, EmásF: revista digital de educación física, ISSN 1989-8304, N°. 63, 2020, págs. 22-35

Ruiz Castellanos, E. J., Sánchez Rojas, I. A., Rincon Herrera, A. D. , Sánchez Hernández, N. D., Mendoza Romero, D., & Lozano Rueda, S. (2021). Niveles de actividad física en adolescentes de Colombia. Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte, 10(3), 78–98. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i3.12533>

Salazar, D., (2022). Uso de la bicicleta en Colombia es uno de los mayores de LatAm a pesar de riesgos. Bloomberg Línea.

Sanabria Navarro, J. R., Silveira Pérez, Y., & Cortina Núñez, M. de J. . (2023). Análisis de la actividad física en el desempeño laboral de ejecutivos organizacionales Retos, ISSN-e 1988-2041, ISSN 1579-1726, N°. 47, págs. 783-791
<https://doi.org/10.47197/retos.v47.96090>

Sanin, A., (2020). El uso de la bicicleta como promotor de la movilidad sostenible: acciones y efectos en la movilidad cotidiana, el mejoramiento de la calidad del aire y el transporte público de las ciudades. Revista Kavilando, 12(1), 118–126. <https://doi.org/2344-7125>

Sanmiguel-Rodríguez, Alberto. (2020). Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física de la OMS por usuarios de bicicletas públicas en un municipio español. Revista Habanera de Ciencias Médicas, 19(3)

Secretaría Distrital de Movilidad, (2023), La ciudad se consolida como un referente mundial en el uso y promoción de la bicicleta.

Secretaria Jurídica Distrital, (s,f), Proyecto de Acuerdo 399 de 2023, Concejo de Bogotá, D.C. (2023). Alcaldiabogota.gov.co

Suárez-Lastra, M., Galindo-Pérez, C., & Reyes-García, V. (2022). Plan Bici CDMX: una estrategia de movilidad en bicicleta para Ciudad de México. *Ciudad Y Territorio Estudios Territoriales*, 54(213), 665–682. <https://doi.org/10.37230/CyTET.2022.213.8>

Tejada-Medina, V.; Franco, G.; & Ventaja-Cruz, J. (2020). Efectos de un programa de intervención de actividad física en pacientes oncológicos: una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*. 12(1):126-139.

Velásquez, J., (2024), Nueva cartilla del uso de la bicicleta para promover el bienestar emocional, Bogota.gov.co

Financiación

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

Conflicto de Intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de Autoría:

Los autores han participado en la construcción del documentos