

El servicio de bicicletas cerca de los campus ayuda a mejorar hábitos en los universitarios - Levante - 06/08/2015

El servicio de bicicletas cerca de los campus ayuda a mejorar hábitos en los universitarios

► Un estudio demuestra que la ubicación de bases en las facultades favorece su uso e incide en el peso y la salud de los usuarios

EFE /LEVANTE-EMV VALENCIA

■ La Universitat de València presentó ayer un estudio en el que se demuestra que la ubicación de bases de bicicletas públicas alrededor de las facultades, contribuye a que más universitarios lleven a cabo prácticas saludables. El estudio, titulado «A la universidad en bicicleta: Evaluación de un programa de intercambio de bicicletas en España», afirma que queda probado que el uso de la bicicleta como medio de transporte principal para trasladarse a la universidad está relacionado con la promoción de un peso saludable. Por tanto, esto contribuye a una menor incidencia de obesidad y sobrepeso entre la ciudadanía.

El estudio tuvo lugar durante ocho meses entre septiembre de 2010 y abril de 2011, y se realizó con

173 estudiantes del grado de Psicología y Magisterio, con una edad media de 21,3 años, de los que un 8,7% hacía uso de la bicicleta antes del estudio.

Ocho meses después de la implantación del servicio «Valenbisi» — que en el verano de 2010 instaló 210 bicicletas en el campus de Blasco Ibáñez y 146 en Tarongers, complementado con 130 kilómetros de carril bici en toda la ciudad—, el 19% de los participantes eran usuarios habituales del sistema de bicicletas públicas. Por tanto, los investigadores aprecian un aumento signifi-

El informe recoge un aumento significativo en el uso de este medio de transporte entre los estudiantes

cativo en el uso de la bicicleta como medio de transporte principal para trasladarse a la universidad. Además, estos estudiantes aumentaron de forma significativa su gasto energético semanal, lo que redujo su índice de masa corporal (IMC), ya que los desplazamientos en bicicleta aportaban la mitad de la actividad física semanal recomendada por la OMS.

Los factores que más favorecieron el uso del nuevo sistema de bicicletas fueron: la existencia de al menos una estación de «Valenbisi» en un radio de 250 metros de la vivienda de los participantes; recorrer una distancia inferior a 5 kilómetros hasta la universidad; tener la percepción de un entorno urbano seguro respecto al tráfico; y la existencia de carriles bici separados del resto de vehículos.

El estudio ha sido elaborado por los investigadores Javier Molina-García, Isabel Castillo y Ana Queralt de la Universitat de València, junto a James F. Sallis, de la Universidad de California San Diego (Estados Unidos).