

La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de ciclismo

Por: Valeria Delgado Arroyo^{1*}

Licenciada en Comunicación por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. Actualmente es reportera para un medio de comunicación. *Correspondencia: valeria.delarroyo@gmail.com

De acuerdo con un estudio de la consultora Euromonitor International, México se encuentra en el puesto número 46 a nivel mundial en el uso de bicicletas, donde el 17.1 % de su población cuenta con una.

Gran parte del país ha aumentado su crecimiento urbano, así como el área metropolitana de la ciudad de Puebla, que, a través de iniciativas en la infraestructura, ha priorizado la movilidad... predominando la motorizada. Sin embargo, en los últimos años la bicicleta se ha convertido en una opción de transporte y recreación, debido a su costo y su impacto en la salud.

Actualmente, Puebla, San Andrés y San Pedro Cholula suman en total 157.79 kilómetros de infraestructura ciclista. Así mismo, los municipios de la periferia como Coronango, Cuautlancingo y Amozoc están en crecimiento y no cuentan con un plan de infraestructura y movilidad adecuada para transitar por sus calles y hacer deporte de forma adecuada.



El ciclista, Uriel Sarabia nos habla sobre cómo el ciclismo profesional llegó a su vida en forma de una tradición y con el tiempo, ha sido su estilo de vida. Originario de Petlancingo, Puebla, nos cuenta sobre las dificultades que enfrentan los atletas en el estado de Puebla.

Actualmente tengo 29 años y llegué a la ciudad de Puebla por medio del ciclismo de ruta a los 17 años, tras el buen rendimiento que tuve, pude pertenecer a la selección estatal para poder representar al Estado en diferentes competencias a nivel nacional, y con ello, estudiar la licenciatura en Cultura Física en 2013.



¿Cómo empezó el ciclismo?

Inicié el tema del ciclismo con una categoría que le llaman *Carrera Ciclista Turismiera*, por lo general estas competencias se realizan en los pueblitos por fiestas patronales.

Así inicié, mi primera competencia fue en Petlancingo, en el mes de julio cuando realizan la festividad de la Virgen del Carmen. Se realiza del 16 al 17 de julio, y es tradición hacer competencia el 25 de julio, donde la premiación son 10 mil pesos. Es un evento que se hace cada año y no importa el día, “el día que caiga la realizan”.

Recuerdo que estaba en casa viendo la televisión, cuando un primo llegó a invitarme, y me dijo que fuéramos a competir, las inscripciones eran gratis, y no teníamos que pagar nada. Mis papás estaban trabajando y se me hizo fácil irme.

Al llegar al evento mi primo no apareció, pero yo ya estaba inscrito entonces nos formaron y arranqué, después de eso quedé en tercer lugar, y recuerdo que mi primer premio fue un termito y una película. Estaba feliz, lo que más me gustó fue cómo te trata la gente, una por ser deportista, y otra, si eres bueno, te pagan por hacerlo.

Elegí el ciclismo porque es un deporte muy duro, principalmente por el tiempo que pasas en la bicicleta, hay competencias en donde puedes estar 5-6 horas en ella, o carreras muy cortas de una o dos horas.

A mí me tocó vivir una época en donde a los ciclistas nos daban todo, para mí fue una bonita etapa, tuve todo

el apoyo del estado en su momento, lo único que teníamos que hacer era entrenar y competir. En la actualidad, es triste porque ya no se tienen los mismos apoyos, tal vez mala gestión o no le están dando la importancia que se merece al ciclismo.

La selección de ciclistas de ruta era de 20 a 30 ciclistas por cada modalidad, vivíamos alrededor de 20 ciclistas en el Centro de Alto rendimiento Mario Vázquez Raña, en la actualidad, creo que está, pero no funciona para lo que fue creado.

La pandemia y el ciclismo

La pandemia frenó una mayor proyección de mi persona en el tema del ciclismo de alto rendimiento. Fueron alrededor de dos a tres años de los cuales nosotros nos seguimos preparando, pero no había competencias, cuando terminó el brote, cambiaron el proyecto y decidieron apoyar a gente más joven, por lo que me quedé fuera y tuve que buscar otras alternativas, estuve a punto incluso de dejar el ciclismo.



¿Qué opinas de las actividades que impulsa el Estado? En la ciudad falta implementar el tema de ciclovías porque hay lugares donde no las hay y donde están los asaltos o hay un percance, también falta más cultura vial, tanto de los ciclistas, peatones y automovilistas. Actualmente sí existen ciclovías, pero haría falta crear nuevas, porque llega un momento en donde hay que cruzar toda la ciudad o te encuentras a gente que no respeta la vialidad, te avientan el carro, ya te recordaron a tu mamá... al final del día lo ideal es hacer consciencia.

Hay gente que se transporta a su trabajo, chicos que van a la universidad, etcétera, a veces vas con todo el cuidado del mundo, pero si te encuentras a una persona que no está en su mejor momento, se provocan los accidentes.

¿Para impulsar el deporte en el Estado? Principalmente serían competencias, si no hay eventos, entonces no hay de dónde crear un semillero, pero si sales a las comunidades y municipios hay mucho talento. Lo que pasa es que el tema económico no es el adecuado.

Ahora, hablando de salud, el ciclismo es un ejercicio cardiovascular, los pulmones en consecuencia van a funcionar de la mejor manera posible, y también beneficia en el tema psicológico, te sales de la rutina, ver cosas diferentes cambia la mentalidad.

Sólo si lo haces de manera recreativa yo creo que tienes una inmensidad de beneficios a tu salud. En el tema negativo, creo que las personas no llevan un seguimiento personalizado, pero cabe mencionar que lejos de hacerle un bien a su cuerpo, le afecta, esto es por entrenamientos prolongados, exigentes y no comen bien.

Cualquier deporte requiere de ciertas características y de lo que sí estoy seguro es que forma personas respetuosas, disciplinadas y puedes lograr grandes cosas. He conocido a gente que no le gusta ejercitarse, yo creo que es falta de cultura deportiva, principalmente en la zona en la que vivimos, en las escuelas no se desarrollan como tendría que ser, pero ahí es donde inicia la cultura deportiva, por ejemplo, el ciclismo no te lo dan en las escuelas.

Si la familia tiene la cultura de hacer deporte y alimentarse de una manera correcta, lo más probable es que los hijos hagan deporte porque están motivados y ven a sus papás hacer deporte.

Montar la bicicleta aumenta nuestra capacidad aeróbica y pulmonar, generando en nuestro cuerpo el intercambio de gases (O_2/CO_2), además, libera hormonas como endorfinas, dopamina y serotonina que combaten el estrés y evitan la tristeza.

Cualquier deporte es bueno de manera recreativa o como un hábito, sin embargo, es preciso informarse sobre las lesiones que se pueden generar por su mala práctica.

Cabe recordar que la activación física se debe plantear como una necesidad básica de las personas, y con ello, espacios dignos y seguros. En este sentido, la bicicleta ha trascendido su uso y actualmente es un medio de transporte cotidiano que usan las personas. Por lo que debemos respetar y movernos de acuerdo con la pirámide de prioridad de movilidad.

Asimismo, debemos comprenderla como un método de actividad física que muchos niños, jóvenes y adultos han utilizado tras la pandemia por Covid-19 para su salud física y mental.

Como citar este artículo:

Delgado AV. La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de ciclismo. *Körperkultur Science* 2025; 3(6): 96-97.



Körperkultur Science