



APRENDER A VOLAR

Impactos de la formación ciclista
para personas adultas

RESUMEN



InSPIRES

biciclot  ISGlobal

Introducción

El 20% de la población no sabe ir en bicicleta

BARÓMETRO DE LA BICICLETA EN ESPAÑA, 2019



El **20% de la población** no sabe ir en bicicleta y, en consecuencia, no puede acceder a los amplios beneficios del uso de ciclos y bicicletas para la salud y el bienestar. En Barcelona, la **cooperativa Biciclot** lleva muchos años ofreciendo cursos para aprender a montar en bicicleta y circular por la ciudad con ella. Este **proyecto social** apenas puede sostenerse en un contexto en el que no hay muchas alternativas (espacios seguros, programas con respaldo económico estable, etc.) para las personas que desean aprender.

El equipo de Biciclot intuía que estos cursos producen beneficios muy profundos en las personas que los reciben gracias al aprendizaje de la habilidad de montar en bicicleta. Sin embargo, es difícil capturar datos sobre estos beneficios, ya que van más allá de los que habitualmente se relacionan con el ciclismo como movilidad activa. El objetivo de este estudio colaborativo o *Science Shop* fue averiguar **cuáles eran los impactos de estos cursos en las personas participantes**.



¿Cómo hicimos este estudio?



Este estudio se realizó de forma colaborativa, **se diseñó conjuntamente** entre las personas investigadoras y el personal de la cooperativa Biciclot. Para ello, se entrevistó a las monitoras y gestoras del proyecto VESenBICI. Esto permitió ajustar el estudio a las necesidades del caso particular de los cursos para adultos con ayuda de las personas que han estado directamente involucradas en ello durante años. Desde la metodología hasta el reclutamiento de participantes, cada detalle del estudio se ha beneficiado de esta **investigación colaborativa**.

La metodología elegida para este estudio fue la de **entrevistas** a 18 personas que hubieran realizado los cursos, con un cuestionario que tenía como objetivo documentar las barreras que percibían las personas que querían aprender a ir en bicicleta, el impacto que aprender a ir en bicicleta causaba en sus vidas y qué ocurría después de los cursos.

LA PRESENCIA DE LA PERSONA INVESTIGADORA EN LOS CURSOS (OBSERVACIÓN NO PARTICIPADA) GENERÓ UNA RELACIÓN DE CONFIANZA QUE HIZO MUCHO MÁS FÁCIL Y EFECTIVO EL RECLUTAMIENTO DE PARTICIPANTES.



Lo que aprendimos sobre:

Las motivaciones para aprender a ir en bici

Hemos recogido diversos tipos de **motivaciones** que llevan a las personas a tratar de aprender a ir en bicicleta:

Superación personal

Muchas de las personas entrevistadas mencionaban tener un **tema pendiente, miedos o estigmas que superar**. La vergüenza de creerse la única persona de su círculo social que no sabe ir en bicicleta, o el temor, propio o influenciado por personas cercanas, a la caída o al ridículo generaban esa inquietud de tener "una espinita clavada". En algunos casos, las personas entrevistadas cuentan casos en los que se han sentido marginadas por no poder montar en bicicleta y perderse actividades sociales importantes, como excursiones con la escuela, vacaciones con amistades o familiares cercanos, etc. Esto les causaba aflicción y el temor a que, si surgía la oportunidad de socializar yendo en bicicleta, no lo podrían hacer.



YO PENSABA: ¿IRÉ EN BICICLETA ALGÚN DÍA? ES QUE YO SOY MUY TORPE, ¡ME CAERÉ Y ME HARÉ DAÑO!

NEL-LA

AHORA, DESPUÉS DE 20 AÑOS, PODRÉ QUEDAR CON AMIGOS PARA IR DE EXCURSIÓN EN BICI. PORQUE MUCHAS VECES QUEDARON PARA IR EN BICI Y, CLARO, YO NUNCA PUDE IR

JOAQUIM





CON MI PAREJA, HABÍAMOS IDO A UN PARQUE CON SU BICI Y ESTUVIMOS BASTANTE TIEMPO (TRATANDO DE QUE YO APRENDIERA). Y COGÍ EQUILIBRIO Y TAL. PERO NUNCA LLEGUÉ A COGER SEGURIDAD. Y ES ALGO QUE SE ME QUEDÓ AHÍ.

RAQUEL

ME DIERON LA SORPRESA PARA EL DÍA DE LA MADRE. YO HACÍA TIEMPO QUE LO IBA PENSANDO: "CREO QUE DEBERÍA IR A HACER UN CURSO", PORQUE, UNO TE EXPLICA UNA COSA, EL OTRO OTRA, Y CLARO ELLOS LO TIENEN MUY INTEGRADO, PERO QUE LO TENGA QUE INTEGRAR YO... ESO YA NO ES TAN FÁCIL.

PEPI

Apoyo social

El **soporte de personas cercanas** tiene una gran influencia en la motivación para tomar los cursos. Este soporte funciona de dos maneras que podrían parecer opuestas. Por un lado, hay participantes que han recibido el curso como un regalo de sus amistades, parejas o familiares, y esto es lo que hace que finalmente den el paso y se lancen a hacerlo, sintiendo que tienen el apoyo de los suyos y que de alguna manera "les deben" aprender, para quizás luego poder compartirlo juntos.

Por otro lado, están los casos de participantes en los que ha habido intentos fallidos de enseñarles a ir en bici por parte de una persona cercana. Esto les ha dejado no solamente con la tarea pendiente, sino también con las ganas de **subsanan el intento no exitoso** de una persona apreciada con buenas intenciones, pero sin los conocimientos técnicos y pedagógicos necesarios. El alivio de estas personas cuando se someten a unas técnicas específicas y de eficacia probada, en manos de unas personas monitoras que les dan confianza y refuerzo positivo, es patente en las entrevistas.



Lo que aprendimos sobre:

Los impactos que aprender a ir en bici tiene sobre el bienestar

Superación personal

Del mismo modo que los temas de superación personal eran una motivación para aprender a ir en bicicleta, la superación personal es también una de las dimensiones en las que se observa el impacto de los cursos en las personas participantes.

Autonomía

La experiencia de haber aprendido a pedalear, además, permite a las personas adquirir una mayor sensación de **autoconfianza**, de sentirse capaces de conseguir más retos no solamente relacionados con la bicicleta, sino también en muchos otros aspectos de sus vidas. Parece que la autoconfianza desarrollada con la superación del curso va mucho más allá de la bicicleta, y se hace **transversal**, alcanzando otros aspectos de la vida, tanto personal como profesional, de las personas participantes.



EL AÑO PASADO FUE UN MAL AÑO, ANÍMICAMENTE, PARA MÍ. MI NIVEL DE AUTOESTIMA NO ERA EL MEJOR. Y SOLO POR HACER ESTE CURSO, FUERON CUATRO SÁBADOS QUE SALÍ DE MUY BUEN HUMOR Y MUY CONTENTO DE MÍ MISMO, Y SATISFECHO. ERA UNA COSA QUE HACÍA MUCHOS MESES QUE NO SENTÍA. ME HA AYUDADO MUCHO EN ESTE SENTIDO.

EN LA ÚLTIMA SESIÓN, CUANDO EMPECÉ A PEDALEAR, ME FALTÓ POCO PARA PONERME A LLORAR... LA VERDAD ES QUE FUE UNA SENSACIÓN MUY EMOTIVA DE "OSTRAS NO ME LO PUEDO CREER, ¡LO HE CONSEGUIDO!

JOAQUIM



A nivel práctico, la autonomía se manifiesta en la **apropiación de la movilidad ciclista**, es decir, en la integración de su uso en la vida de las personas que han recibido el curso. Esta apropiación se puede ver en cómo algunas personas “se lanzan” y la usan para ir al lugar de trabajo o estudio en bicicleta; o utilizan la bicicleta para actividades de ocio o deporte. Algunas personas también veían el aprendizaje a ir en bicicleta como un **primer paso** o un trampolín para continuar hacia otros aprendizajes relacionados con el uso de transporte motorizado, ya sea la motocicleta – dado que para acceder a ella se percibe conveniente saber ir en bicicleta, por tener práctica en equilibrio sobre dos ruedas - o el coche. En estos casos, la movilidad ciclista como primera experiencia con cualquier tipo de movilidad en las calzadas, permite a las personas que han realizado el curso sentirse disponibles para ir más allá y conducir otros tipos de vehículos del tráfico urbano.

PUEDO QUE AHORA QUE HE APRENDIDO A IR BICI Y LA HE USADO POR BARCELONA, NO ME DE TANTO MIEDO HACER LAS PRACTICAS (PARA EL PERMISO DE CONDUCIR) COMO ME DABA ANTES. QUIZÁS ME AYUDARÁ EN ESO TAMBIÉN.

JOAQUIM

Conexión social

Las personas que han aprendido a ir en bicicleta reportan una **mejora en la calidad y cantidad de sus relaciones sociales**. Durante el curso, las participantes agradecen específicamente la confianza y la tranquilidad que les transmiten las monitoras. El apoyo mutuo entre las personas que participan en los cursos es también un elemento de conexión social muy apreciado. También debe indicarse que las relaciones generadas en cuatro sesiones no siempre continúan después.



LO DE LA BICI AYUDA. UNA DE LAS COSAS QUE SIEMPRE HABÍA QUERIDO HACER, PERO NUNCA ME HABÍA ATREVIDO, ES VIAJAR SOLA. Y ESTE VERANO ME VOY 10 DÍAS SOLA Y, BUENO, ¡ES COMO TODO UN GRAN PASO PARA MÍ!

RAQUEL

LLEGO MÁS RÁPIDO, DUERMO UN POCO MÁS PORQUE PUEDO COGER UN FERROCARRIL DE LA SIGUIENTE HORA, HAGO EL RECORRIDO EN 15 MINUTOS EN BICICLETA EN VEZ DE HACER 35 MINUTOS ANDANDO O TENER QUE ESPERAR EL AUTOBÚS, QUE TIENE HORARIOS MUY REDUCIDOS.

ÁLVARO

MIS HIJOS VIVEN FUERA Y HACEMOS LAS VACACIONES EN FAMILIA, ASÍ QUE MI VISIÓN ES MÁS QUE NADA COMPARTIR VIVENCIAS CON ELLOS.

PEPI



Un aspecto que se valora como muy poderoso en las entrevistas es la **posibilidad de participar en actividades sociales** que se abre gracias a haber aprendido a ir en bicicleta. También se valora poder hacer vacaciones o tener momentos de ocio en bicicleta con familia, la pareja o amistades, acercarse al deporte ciclista; o incluso poder enseñar a ir en bicicleta a otras personas, como fue el caso de la hija de una de las participantes.

MI PLAN ES CONTINUAR HACIENDO LA DOMINGUERA (RISAS). NOSOTROS TENEMOS UN COCHE ADAPTADO, Y EN ÉL NOS LLEVAMOS EL TRICICLO DE MI MARIDO, Y MI BICI PLEGABLE Y HACEMOS SALIDAS POR GAVÀ O POR CASTELLDEFELS.

CARME

Salud

Los efectos terapéuticos de superar el curso para aprender a ir en bicicleta son diversos, no solamente afectan a la **salud física**, sino también a la **salud mental** y al **bienestar** en general. Se sabe además que estos efectos están relacionados, con lo que se producen **sinergias** entre ellos: cuando se mejora uno, se mejoran todos. En concreto, las personas que han participado en el estudio subrayan los beneficios de la actividad física realizada durante el curso y posteriormente, a causa del uso de la bicicleta.



HACE DÉCADAS QUE MI MADRE NO COGE LA BICI Y ME HA DICHO QUE AHORA LE TENDRÉ QUE ENSEÑAR YO A ELLA.

JOAQUIM

HAY QUE PENSAR QUE, YO ESTOY AQUÍ, MI FAMILIA DEPENDE ECONÓMICAMENTE DE MI. QUE TUVIESE QUE IRME DE BAJA... ESO ME DABA MUCHO TEMOR, PERO LA MONITORA ME DIO MUCHA TRANQUILIDAD, ME DIO CONFIANZA.

ÁLVARO

ME DOLÍAN LOS DEDOS DE LO QUE APRETABA EL MANILLAR, ¡COMO SI LA BICI SE FUERA A IR A ALGÚN LADO! CUANDO ME DI CUENTA, Y AL IRME RELAJANDO, ES COMO QUE TENÍA MÁS CONTROL.

RAQUEL



Estos beneficios son mayores para personas con un estilo de vida sedentaria, para las cuales, el mero hecho de asistir al curso ya supuso un **cambio considerable en sus hábitos**. En la salud mental, destacan la mejora del **ánimo** en general. Todas personas que realizan el curso describen un aumento de **consciencia corporal**, sobretodo de las tensiones corporales durante y, en menor grado, después del curso. Esta consciencia corporal se manifiesta en una mejora de las habilidades de concentración y en la gestión del estrés. En las entrevistas, la mejora del bienestar se relaciona directamente con la tranquilidad experimentada gracias a la metodología de aprendizaje y a las habilidades pedagógicas de las monitoras, unas actitudes beneficiosas que algunas personas tratan de llevar a otros aspectos de su vida conscientemente, una vez terminado el curso.



YO NO HACÍA ABSOLUTAMENTE NADA DE EJERCICIO Y LA VERDAD ES QUE ESO TAMBIÉN MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO.

JOAQUIM

CREO QUE ME GUSTA LA BICI PORQUE LO QUE CONSIGO ESTANDO EN LA BICI, EN EL DÍA A DÍA ME CUESTA. LA BICI ME SIRVE COMO PRÁCTICA DE MINDFULNESS, ¿SABES? EL HECHO DE TENER CONSCIENCIA.

FERMINA

EL HECHO DE QUE NOS ENSEÑARAN COMO TAN TRANQUILO PERO MUY EFECTIVO, ME GUSTÓ PORQUE ES CÓMO, BUENO, SE PUEDEN HACER LAS COSAS DE OTRA MANERA. Y CREO QUE ESTO ME HA AYUDADO A BAJAR REVOLUCIONES EN MI VIDA.

RAQUEL

Lo que aprendimos sobre:

Las barreras que las personas encuentran después de los cursos

La mayoría de personas entrevistadas se sienten **inseguras en el tráfico**. La percepción de inseguridad vial solo se atenúa parcialmente con la realización del curso, tras el cual, las personas entrevistadas tratan de buscar lugares que perciben protegidos como seguros para poder practicar con la bicicleta. A menudo, las participantes que solo realizaron el curso de iniciación aun no se sienten capacitadas para circular por la ciudad y sus planes son, o bien evitar ir en bicicleta por la ciudad o bien tratar de tener más práctica o tomar más cursos para conseguirlo. Algunos casos específicos con una motivación muy fuerte, generalmente para desplazarse al lugar de trabajo, consiguen vencer sus reticencias. Las claves que comparten es el hacerlo justo después de acabar el curso y tener algún tipo de acompañamiento o apoyo. En muchos casos surge el miedo de compartir espacios con peatones o vehículos que se desplacen más rápido o en elevada intensidad, incluso en el caso de que esto ocurra en vías ciclistas protegidas.

Un elemento clave para que las personas continúen con el uso de la bicicleta es el de **conseguir un ciclo** (bicicleta o ciclo no convencional) y accesorios adecuados a sus necesidades. También se señala como clave el contar con una buena fuente de información para ello (una persona conocedora o un comercio local de su confianza). Tras el curso, aquellas personas que tratan de seguir usando la bicicleta encuentran dificultades debidas al miedo al robo: no encuentran aparcamiento disponible o tienen que subir la bicicleta a sus casas. La incertidumbre de saber si dispondrán de infraestructura ciclista protegida, aparcamiento y buena señalización puede suponer una barrera.



YO, PARA CIRCULAR POR BARCELONA TODAVÍA NO, CLARO. PERO EL OTRO DÍA, UN DOMINGO, COGÍ LA BICI DE MI PAREJA Y ME FUI TEMPRANO AL PARQUE QUE HAY AL LADO DE LA PLAYA.

FERMINA

LOS PRIMEROS DÍAS, IBA AL TRABAJO CON MUCHA TENSIÓN, SUDANDO Y MUY ATACADA, SOBRETUDO EL PRIMER DÍA. ESTO FUE JUSTO DESPUÉS DEL CURSO. PERO ES QUE, SI NO, NO LO HABRÍA HECHO NUNCA.

NEL-LA

NO IRÉ NUNCA POR LA CALZADA, ESO LO TENGO CLARO... BUENO, ¡PORQUE NO QUIERO! LO QUE QUIERO ES DISFRUTAR DE LA BICICLETA.

CARME



Implicaciones finales

En nuestro estudio, hemos visto que las personas que expresaban mayores impactos positivos de haber realizado los cursos para aprender a ir en bicicleta son: mujeres, personas migrantes, personas con diversidad funcional y sus personas cuidadoras y personas con trastornos psicológicos como ansiedad, depresión o estrés postraumático. Estos cursos **benefician más a quienes más los necesitan**.

Algunos de los impactos que hemos visto pueden vincularse con aspectos muy relevantes para el bienestar de las personas, por ejemplo:

La autonomía, que se desprende del incremento de la autoconfianza y de la apropiación de la bicicleta para la movilidad diaria o de ocio, contribuye al empoderamiento. Este empoderamiento es especialmente notable en grupos de población discriminados culturalmente e infrarrepresentados entre las personas ciclistas. Tal es el caso de las mujeres.

La experiencia de superación personal y la de autoconfianza alimentan directamente la resiliencia emocional de las personas, haciéndolas más capaces de enfrentarse a los retos y adversidades sin que esto les cause desequilibrios profundos.

Los efectos de los cursos en las personas contribuyen a alimentar las necesidades humanas básicas para el desarrollo personal, en prácticamente cada uno de los elementos recogidos en la "pirámide de Maslow (1942)".



Figura: impactos de los cursos para aprender a ir en bicicleta para adultos en relación con una adaptación de la jerarquía de necesidades de Maslow (1942).



Por último, en las entrevistas con las **monitoras** de estos cursos, estas personas revelaron que ellas también reciben **impactos positivos**, sobre todo los relacionados con la conexión social, la superación y el crecimiento personales. Este último efecto podría ser más profundo en monitoras que en participantes, debido a que realizan su dedicación de forma continua durante un período de tiempo relativamente largo. También revelaron que la comunicación de emociones entre las personas que participan en los cursos y las monitoras influye en la intensidad y la duración de estos efectos en las monitoras y alimenta su motivación.





APRENDER A VOLAR

Impactos de la formación ciclista para adultos

RESUMEN

Estudio: Esther Anaya Boig,
Equipo Biciclot -BiciHub,
Equipo InSPIRES-ISGlobal.

Equipo Biciclot: Eva Hernández Rodríguez, Gemma Simon Mas, Jose Robles, Quim Prat, Xavi Prat, Ester Cantos, Kim Gili, Montse Rodríguez Faidella, Sara Jaramillo.

Ilustraciones: Eva Cortés Jiménez
www.evacortesilustra.com

[@evacortesilustr](https://twitter.com/evacortesilustr)

BiciHub: Col·laboració comissió gestora BiciHub.

Equipo InSPIRES-ISGlobal: Leonardo de la Torre Ávila, Anne-Sophie Gresle, Irene Jimeno, Valeria Santoro Lamelas, Marta Solano, María Jesús Pinazo.



Este proyecto ha sido financiado por el programa de investigación e innovación de la Unión Europea Horizon 2020 en virtud del acuerdo de subvención No. 741677. Las opiniones expresadas en este documento son responsabilidad exclusiva de sus autores y no reflejan necesariamente las opiniones de la Comisión Europea.



InSPIRES

biciclot  ISGlobal