



Quiénes somos?

Somos **Caminatas**

Nuestra misión es promover el **envejecimiento positivo** de los adultos mayores en Chile.

Hemos constatado el bienestar físico y emocional que generan las **caminatas grupales...**

... y soñamos con llevarlas a más comunidades.





En Chile
el 86% de las
Personas Mayores
son Autovalentes



Buscamos
preservar autovalencia
potenciando:

- Relaciones sociales activas
- Actividad Física

Cómo? ...saliendo a caminar en grupo!



Una **caminata enérgica** equivale a nadar o andar en bicicleta, siendo un **completo ejercicio al alcance de todos**

Hacer ejercicio en grupo aumenta la **probabilidad de adherencia** y hace que la experiencia sea **más entretenida**



- “Caminata Graduación” taller Paine 2020
- Inicio taller CVT Revivir Coyhaique 2021
- Graduación taller Parque La Bandera, San Ramón 2021-2022

Talleres "Caminatas Saludables 2021" en Clínica BUPA Santiago



Alternativas de Intervención



Eventos
Re Actíivate



Clubes de
Caminata



Evento
Multigrupo



Eventos Re Actívate

Eventos de un día

Caminata en parque o lugar específico del barrio.
Precalentamiento, caminata y vuelta a la calma.
Punto de encuentro con posibilidades de “activación”.

Clubes de caminata

Intervención de 3 meses

Una caminata semanal acompañada de kinesiólogo para incorporar el hábito de salir a caminar en grupo.



Qué incluye el Club ?

Acompañamiento

Kinesiólogo
acompaña
semanalmente a
los caminantes



Materiales

Cuentapasos
Mensajería y cartolas
brandeadas
Regalos publicitarios



Metodología

Uso de cuentapasos y
registro de pasos en
cartolas y/o App
Desafíos personalizados
Progresión en el tiempo



Evento multigrupo

Caminata que congrega varios grupos a “celebrar juntos” un mismo evento.

(Ej. Caminata de graduación de clubes de una comuna, celebración de día del adulto mayor).





Impacto observado*

77% mejoraron fuerza de piernas
(test de la silla)

78% mejoraron en pruebas de
equilibrio (test 4 posiciones)

Mejoras percibidas en:

- Calidad de sueño
- Sensación de soledad
- Niveles de ansiedad

*Intervención Talleres 3 meses La Florida 2021

Satisfacción usuario

98% valora el uso de reloj
cuentapasos

96% valora el acompañamiento
del kinesiólogo

94% valora caminar en grupo



Ventajas de Caminatas Grupales

- Programa **multicomponente**: físico, cognitivo y salud mental.
- Actividad física y social de **bajo riesgo (COVID)**
- **Visibilización e integración** de grupos de adultos mayores
- Invitación a **salir**, pero en forma **segura y responsable**