



caminatas
paso a paso

Caminatas Paso a Paso

Experiencia de Clubes de
Caminata Urbanas para
Personas Mayores.

Francisca Palma, Kinesióloga



Quiénes somos?

Somos **Caminatas Paso a Paso**, un emprendimiento social que promueve el **envejecimiento positivo** de los mayores a través de las caminatas.

Organizamos grupos de caminata urbanos, para mayores autovalentes, como una forma de darles **actividad física y social**, mejorando así su salud física y mental.



Objetivo: Preservar Autovalencia fomentando Actividad Física y Social



Experiencia 2021-2023

Intervenciones con
Adultos Mayores en base
a caminatas urbanas.

01. Visita a Parques
Urbanos.

02. Evento masivo.

03. Clubes o talleres
de Caminata.





Visitas a Parques Urbanos



Eventos Masivos de Caminata

Talleres de Caminata

Intervención de
12-14 semanas
basada en modelo
PACE UP de la St
George's University
of London



Taller de Caminata



- Acompañamiento por Kinesiólogo, con evaluación inicial y final.
- Progresión de caminatas de 20 min inicial a 1 hora continuado al final del taller
- Grupos de hasta 20 personas en rutas urbanas
- Comunidad de WhatsApp con entrega de mensaje motivacional semanal

Taller de Caminata

- Uso de reloj cuentapasos y registros de pasos.



Nombre: ROSA VIVAS NUÑEZ
Grupo:
Teléfono líder grupo:
Lugar de encuentro:
Día: LUNES
Horario: 9:30

Días	día/mes	Pasos diarios	(Salida a caminar)	Minutos
Lunes	25/9	10.831	Caminata	
Martes	26/9	8.320	Casa	
Miércoles	27/9	11.777	Caminata	
Jueves	28/9	16.555	Casa	
Viernes	29/9	8.522	Casa	
Sábado	30/9	7.102	Casa	
Domingo	1/10	6.222	Casa	
Lunes	2/10	5.632	Casa	
Martes	3/10	4.632	Camina	
Miércoles	4/10	18.850	Caminata	
Jueves	5/10	7.182	Casa	
Viernes	6/10	8.130	Casa	
Sábado	7/10	6.820	Casa	
Domingo	8/10	9.620	Casa	
Lunes	9/10	5.660	Casa	
Martes	10/10	5.380	Casa	
Miércoles	11/10	12.620	Camina	
Jueves	12/10	6.020	Casa	
Viernes	13/10	4.020	Casa	
Sábado	14/10	6.320	Salida	
Domingo	15/10	4.820	Casa	
Lunes	16/10	7.120	Casa	
Martes	17/10	5.320	Casa	
Miércoles	18/10	16.720	Salida	
Jueves	19/10	6.020	Casa	
Viernes	20/10	8.820	Casa	
Sábado	21/10	5.220	Casa	
Domingo	22/10	6.920	Casa	
Lunes	23/10	5.420	Casa	
Martes	24/10	7.620	Casa	
Miércoles	25/10	18.720	Salida	
Jueves	26/10	8.120	Casa	
Viernes	27/10	7.120	Casa	
Sábado	28/10	5.220	Casa	
Domingo	29/10	4.420	Casa	



Hoy

1325 Pasos

Meta diaria
1000 Pasos

Distancia recorrida
0.93 Km

Configuración Mi Progreso

Taller de Caminata

- Continuidad en el tiempo liderada por voluntario local
- Generación 2023, 11 grupos de 20 continúan caminando



665



Mayores intervenidos con talleres

- RM: La Florida, San Ramón, Estación Central, Cerro Navia, Renca, Las Condes
- V Región: Viña
- IV Región: La Serena y Coquimbo
- IX Región: Temuco
- X Región: Mariquina y Valdivia
- XI Región: Coyhaique

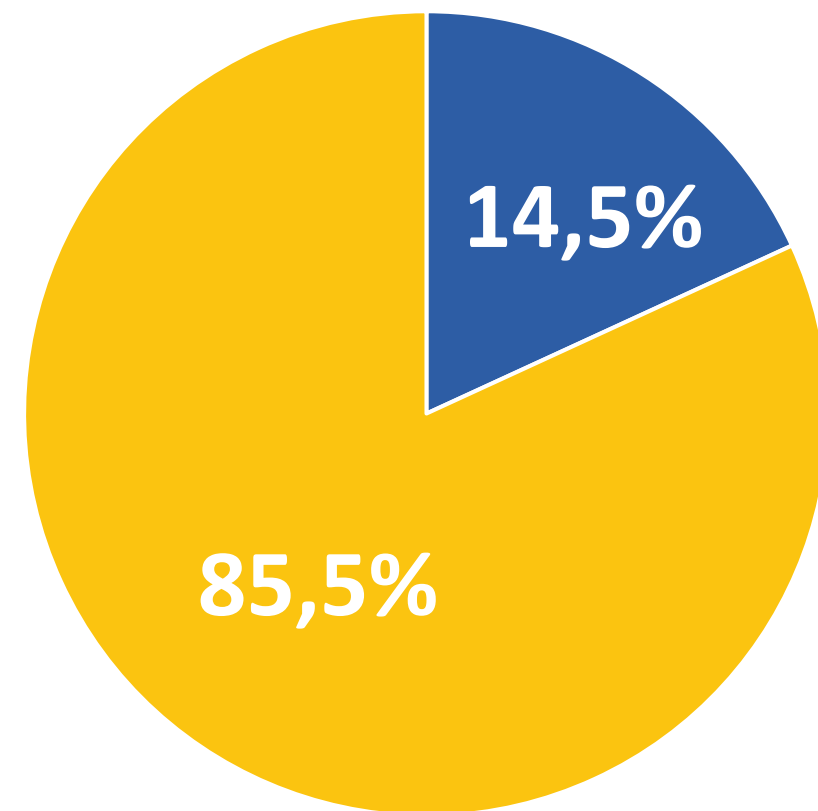
12
comunas

Caracterización muestra



354

Mayores
con evaluación
inicial y final
completa

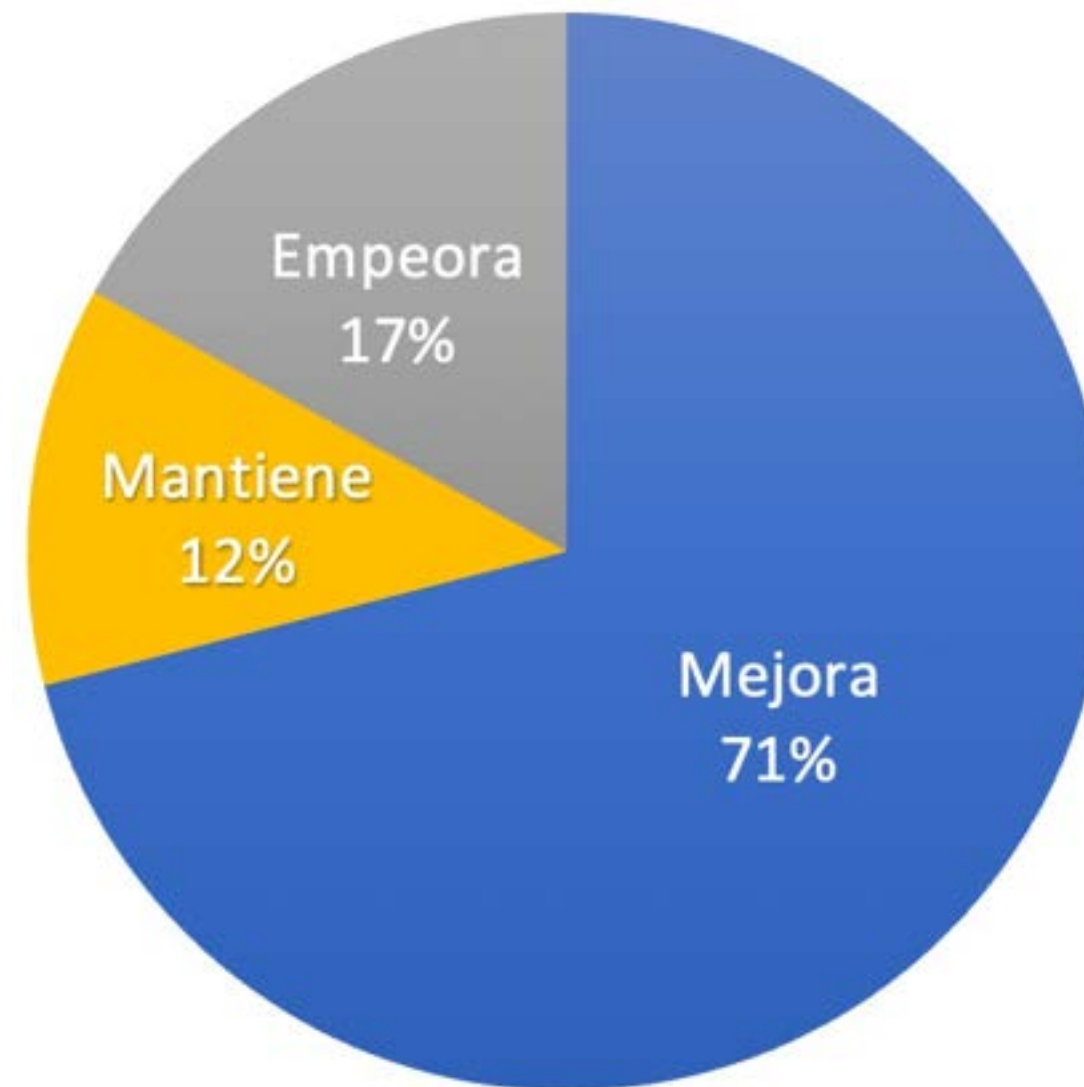


■ Hombres ■ Mujeres

Edad
promedio

74 años

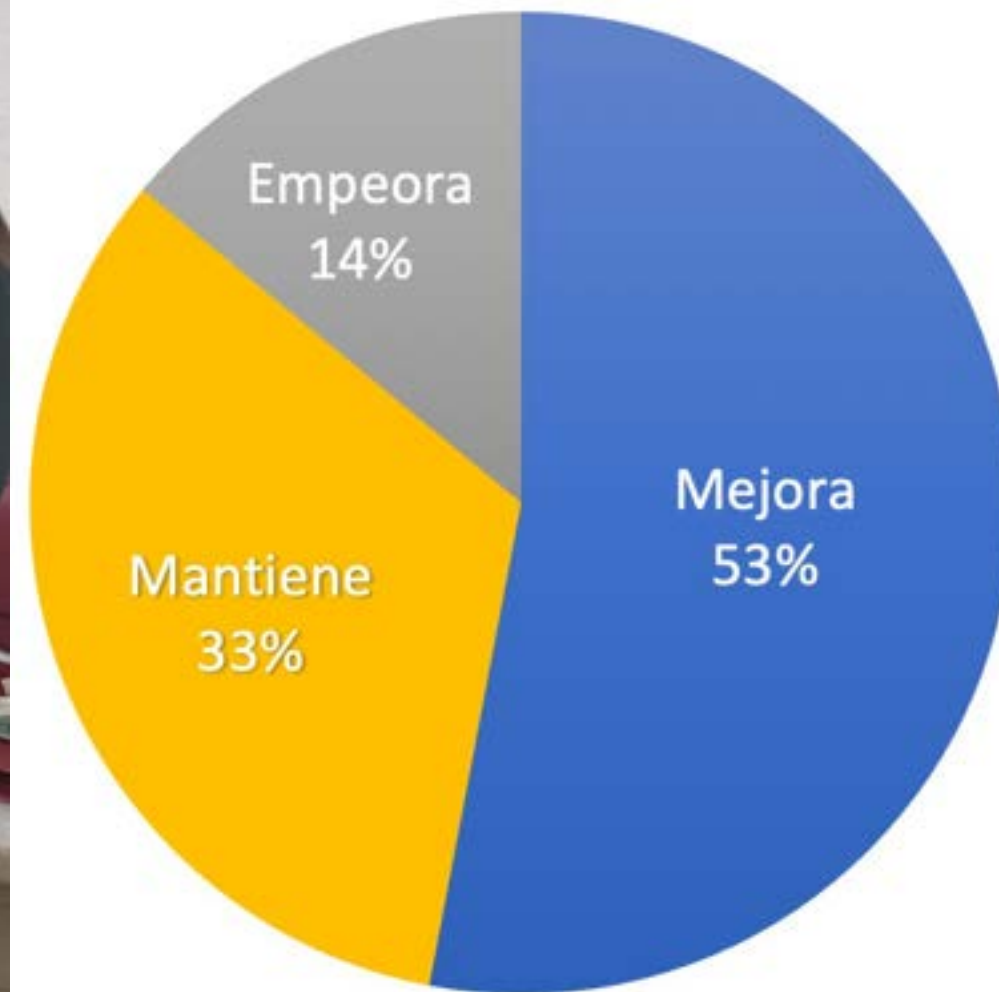
Evaluación de Fuerza



**Fuerza en
piernas**

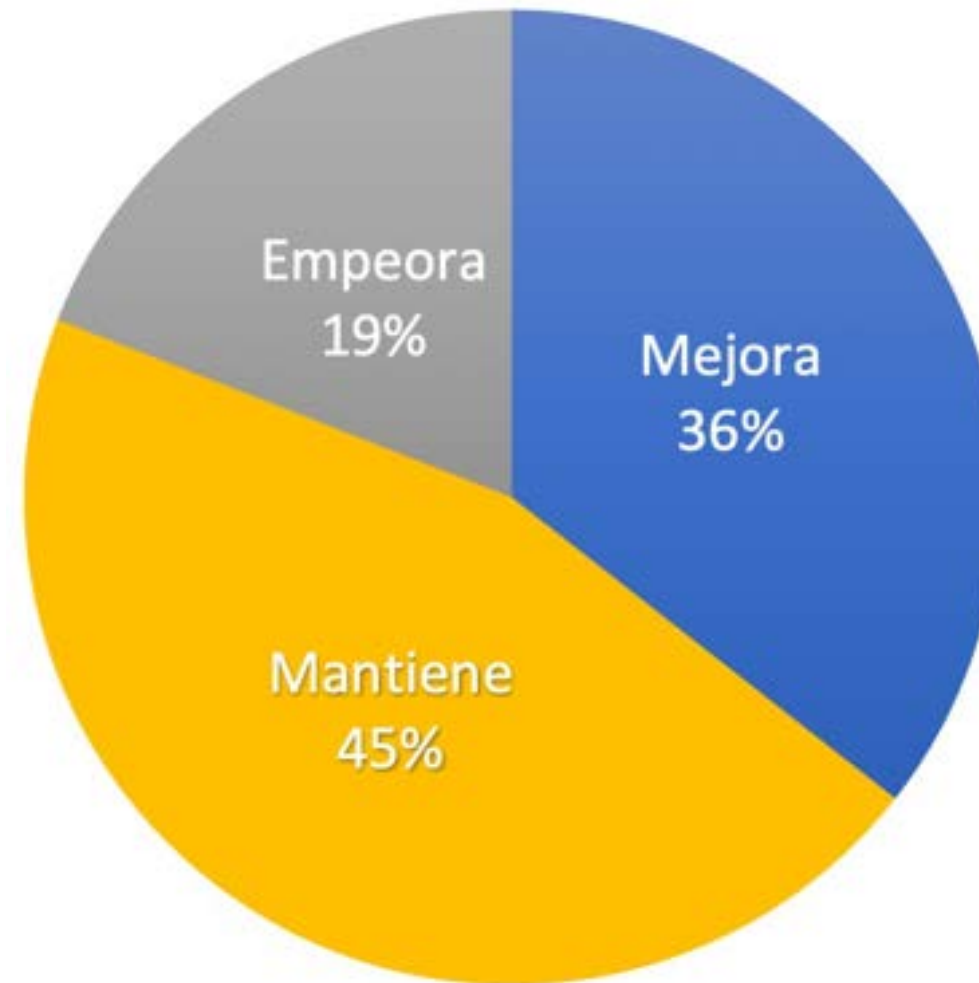
Test de la silla
30 segundos

Evaluación de Equilibrio



Test de equilibrio
4 posiciones

“Calidad de Vida”



Autopercepción
de salud actual
VAS
(237 encuestados)



Testimonios

“Nos motiva a mantenernos activos” **Juan**

*“Me reencontré con muchas personas después de
enviudar”* **Anita**

“Me dolían las piernas, ahora camino mejor” **Iris**

“Me siento mejor, estoy más relajado” **Antonio**

Santiago

SIN

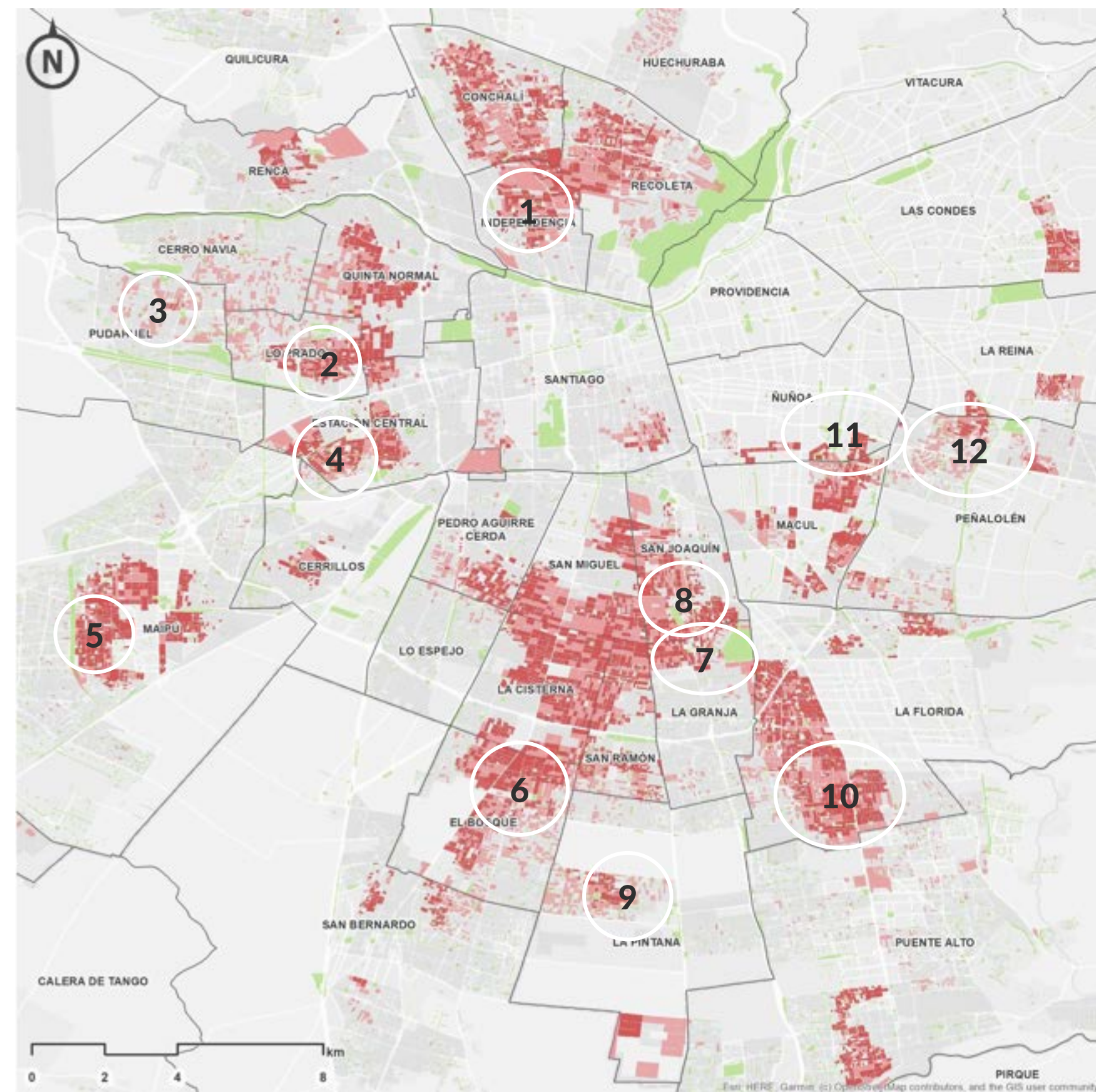
PRISA



HOY EXISTEN 12 RUTAS EN 12 COMUNAS DEL GRAN SANTIAGO

1. Independencia
2. Lo Prado
3. Pudahuel
4. Estación Central
5. Maipú
6. El Bosque

7. La Granja
8. San Joaquín
9. La Pintana
10. La Florida
11. Ñuñoa
12. Peñalolén



Santiago Sin Prisa promueve...



la actividad física



la sociabilización



la reconexión con el entorno

para vivir la ciudad **en comunidad.**



CADA RUTA SIGUE 4 CRITERIOS BÁSICOS



Área de concentración de **personas mayores en sectores vulnerables**



Servicios higiénicos y equipamiento de descanso y ejercicio



Presencia de por lo menos **un parque urbano o 4 plazas**



Veredas de 2 metros de ancho en gran parte de la ruta o al menos de 1,2m*

* Minvu. Normativa de Accesibilidad Universal, 2016.



RUTA DE EXPLORACIÓN Y CALMA

Extensión: 3,9 km.

Duración: 72 minutos.

Días sugeridos: todos los días de la semana.

Potenciales usuarios: 61.144 personas mayores.

Estación San José de la Estrella y Los Quillalles Línea 4 a 850 metros.

Antecedentes importantes

Feria libre y persa día sábados por calle San Jorge desde Joaquín Tocornal hasta Calle 12.

Barrios próximos: Sector de La Florida Sur, Población 21 de Mayo, Diego Portales y Los Quillalles.

Unidas vecinales: 19, 20, 26 y 27.

Santiago

SIN PRISA



caminatas
paso a paso



CORPORACIÓN
ciudades

Vivir la ciudad en comunidad

Más información en www.santiagosinprisa.cl



Contacto:

+569 7 432 60 73

info@caminatas.cl

Instagram:

caminatas_pasoapaso

Página web:

www.caminatas.cl

Muchas gracias!



caminatas
paso a paso

www.caminatas.cl

