



caminatas
paso a paso

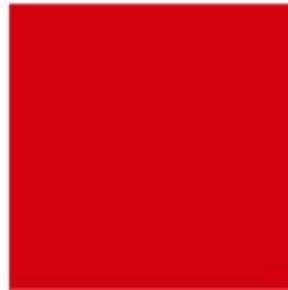
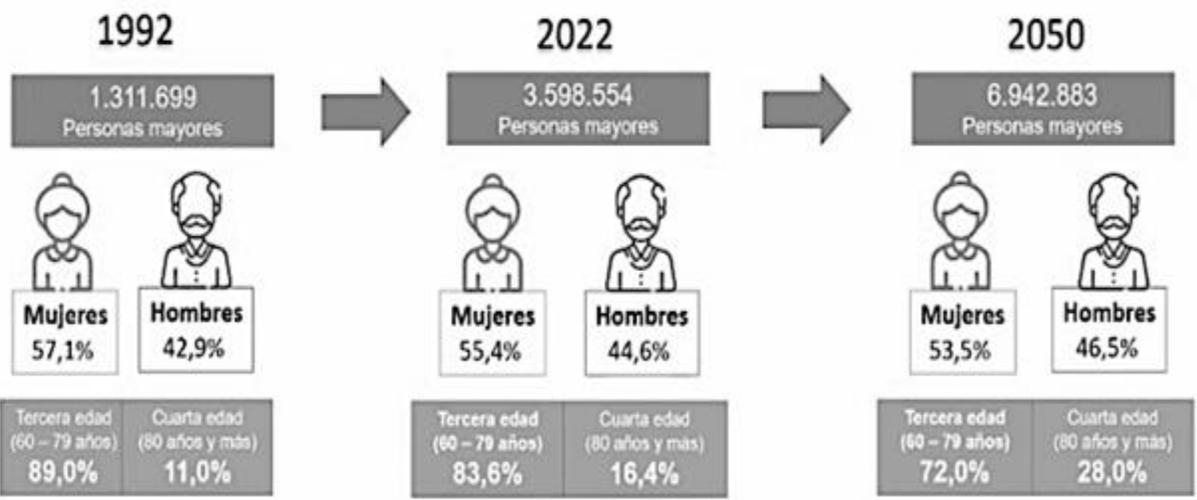
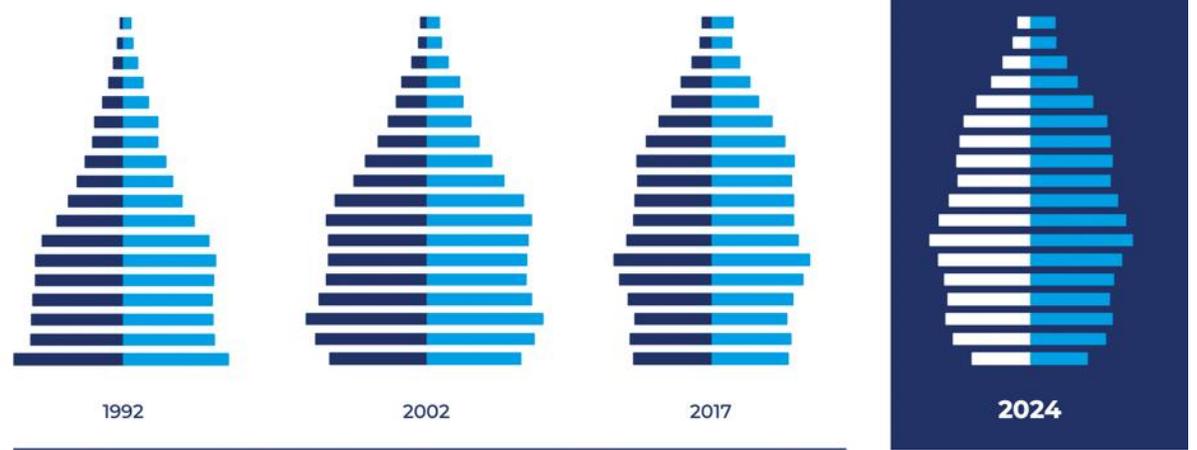


Gráfico 5: Distribución porcentual de las personas mayores según sexo y grupo de edad, 1992-2022-2050



Pirámides de población

■ Hombre ■ Mujer



Chile envejece

INE Censo 2024
14% mayores de **65 años**

En el **2024** ya hay **más personas mayores** que menores de 15 años

En el **2050** las personas mayores **duplicarán** a los menores de 15, y los **mayores de 80 serán el 9%** de la población.

Personas mayores de hoy

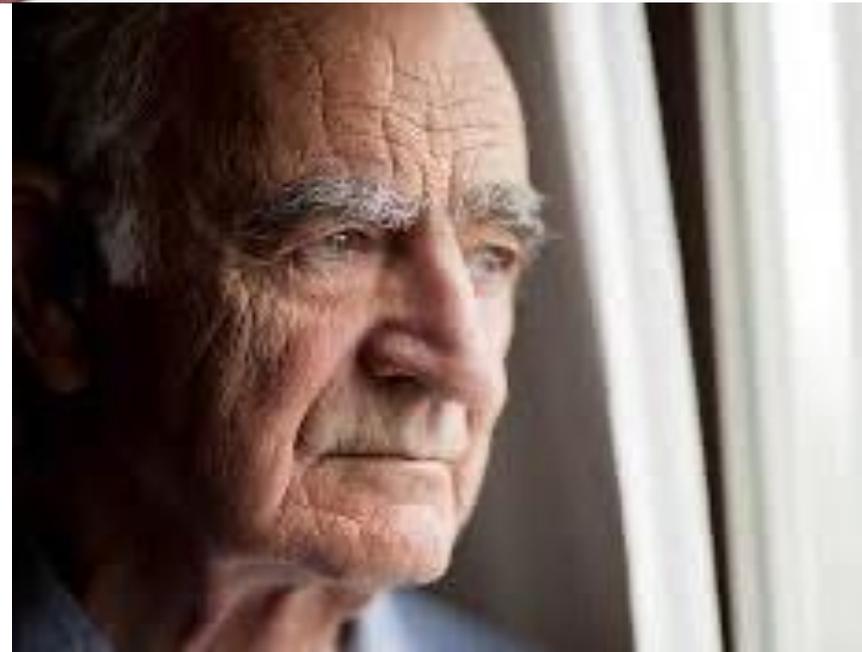
Aún cuando cerca del **80%** de los mayores en Chile son **autovalentes...**

73% no realiza **actividad física** ⁽¹⁾

49% se siente **solo** ⁽²⁾

(1) Encuesta de hábitos de actividad física y deporte 2018, Mindep

(2) Chile y sus Mayores UC 2022



Una solución: salir a caminar!



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

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

Quiénes somos?

Somos **Fundación Caminatas**, y promovemos el **envejecimiento activo** mediante las caminatas grupales.

Organizamos caminatas urbanas con mayores autovalentes, como forma de tener **actividad física y social**, mejorando así su **calidad de vida** y recuperando los **espacios públicos** para sus vecinos.



Taller de Caminata

Intervención de 12-14 semanas

- Una caminata semanal acompañada de kinesiólogo
- Rutas de caminata en barrio
- Uso de reloj cuentapasos y App
- Evaluación inicial y final
- Progresión en el tiempo





Ejemplo 1. Clínica BUPA Santiago 2021, 2022, 2023 y 2024
5 grupos (lunes a viernes), 20 personas c/u, en La Florida



Ejemplo 2. Proyecto Fundación Grandes 2023 y 2024

8 grupos, 5 comunas (Renca, San Ramón, Cerro Navia, Pudahuel y Santiago Centro)

Ejemplo de registro de pasos



Handwritten step log notebook with columns for Date, Day, Steps, and Location. The text is written in Spanish.

Días	día/mes	Pasos	Lugar
Lunes	25/11	10.300	Casa
Martes	26/11	11.300	Casa
Miércoles	27/11	11.300	Casa
Jueves	28/11	11.300	Casa
Viernes	29/11	11.300	Casa
Sábado	30/11	11.300	Casa
Domingo	01/12	11.300	Casa





Uso de relojes cuentapasos

modelo fácil
para mayores



Testimonios

Usa tu
cuentapagos!





Impacto observado

71% mejora fuerza en piernas

53% mejora en equilibrio

En personas que terminaron el taller de 12 semanas

Satisfacción usuario

98% valora el uso de reloj
cuentapasos

96% valora el acompañamiento
del kinesiólogo

94% valora caminar en grupo



1.088



Mayores intervenidos con talleres 2021-2024

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

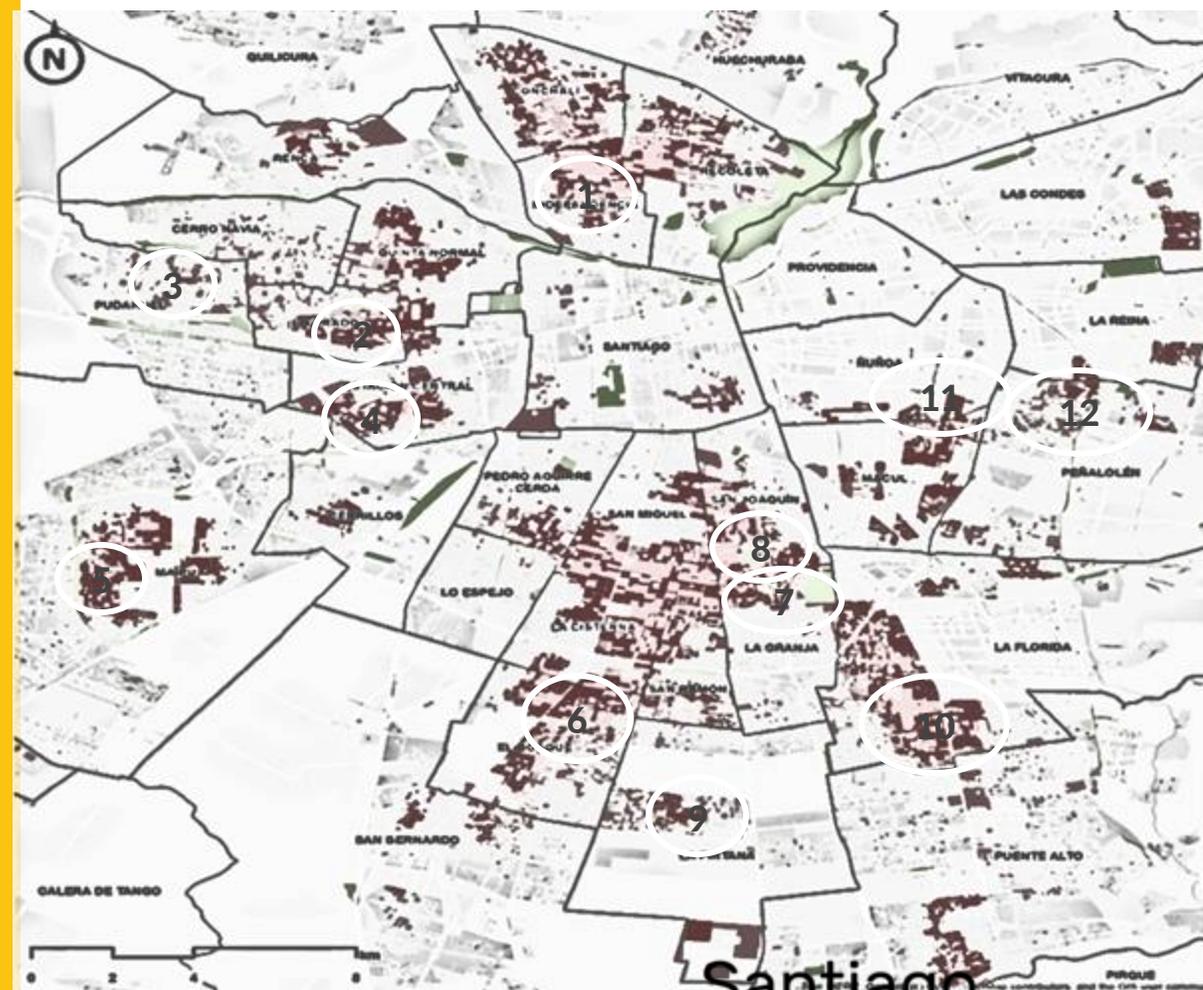
18
comunas

Santiago Sin Prisa

Proyecto con Corporación Ciudades

Iniciativa de **movilidad peatonal** que diseñó **12 rutas seguras, caminables**, en diferentes comunas.

Con metodología **en base a datos**, dónde hay mayor concentración de personas mayores, en barrios vulnerables.



Criterios diseño



- Concentración de personas mayores
- Sectores vulnerables con mejores niveles de seguridad
- Acceso a parque o plazas
- Punto de encuentro con baño

245

Caminantes en la RM el 2024



12 rutas diseñadas,
8 inauguradas:

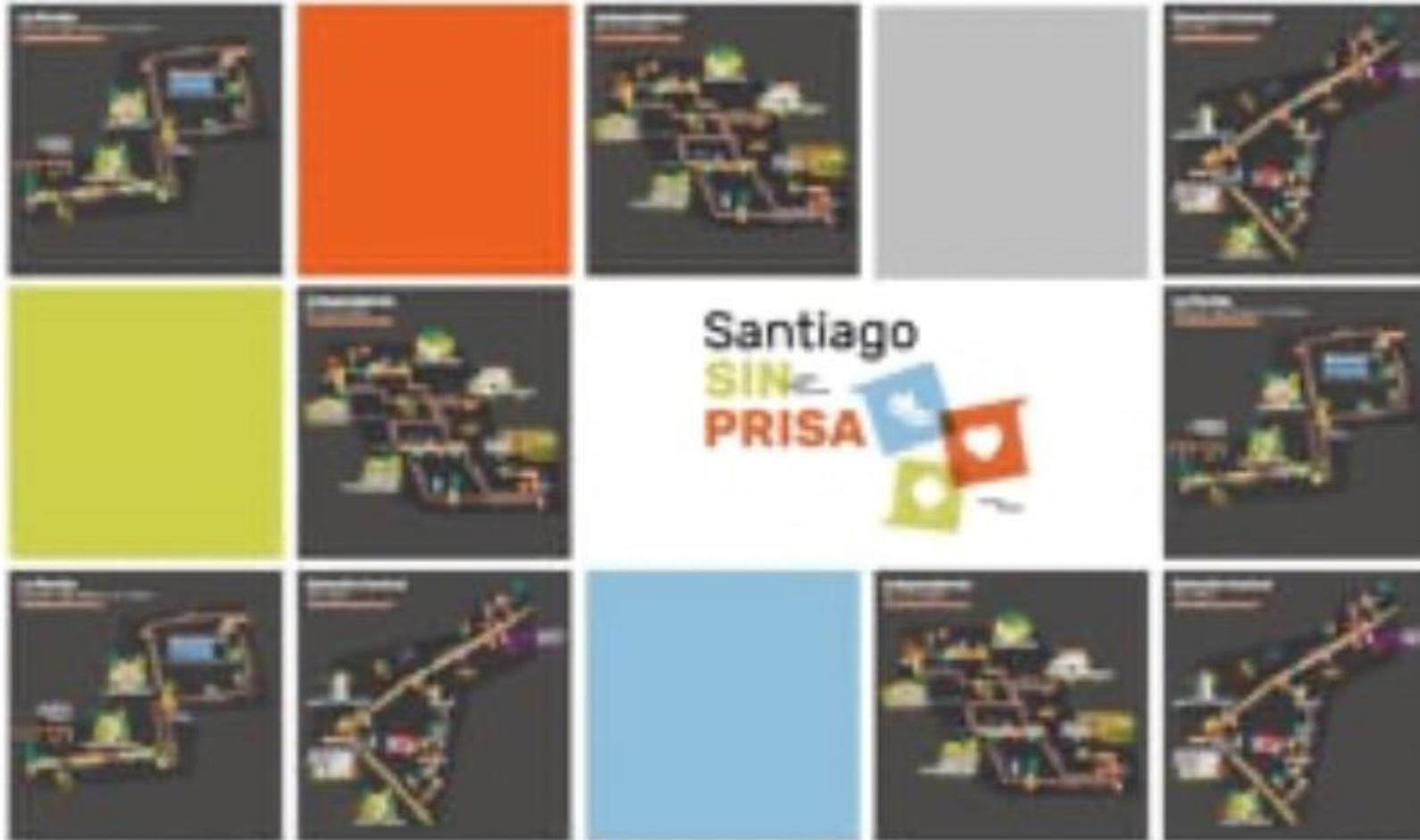
La Pintana, San Joaquín, Estación Central, La Florida, Maipú,
Independencia, El Bosque, Pudahuel

2025 San Joaquín en ejecución Taller de Caminatas

Inauguración ruta



Video Santiago Sin Prisa



<https://vimeo.com/1033992199>



Circuito Graduados

- 1 caminata mensual
- Acompañados de 2 kines
- Parques de Santiago con buen acceso

“Comunidad” de Graduados en grupos de WhatsApp



431

Caminantes en el 2024

8 comunas visitadas

5 parques públicos

2 parques privados

1 campus universitario

2025 en ejecución gracias a Fundación Grandes



Conversemos?



Contacto:
info@caminatas.cl

Instagram:
[caminatas_pasoapaso](https://www.instagram.com/caminatas_pasoapaso)

Página web:
www.caminatas.cl