



**FERNANDA CALVO**  
ACADÉMICA DE KINESIOLOGÍA UC  
**JULIA MARTÍNEZ**  
FUNDADORA DE CAMINA 60+  
**JORGE SILVA**  
DIRECTOR DE DEPORTES UC

## Caminemos juntos

**C**aminar es una de las actividades más sencillas de realizar al momento de decidir tener una vida más activa y un envejecimiento saludable.

Es amplia la evidencia de sus beneficios a nivel del sistema cardiovascular, a nivel metabólico, muscular, cerebral, funcionalidad y calidad de vida en personas mayores. Es una actividad que se puede realizar en cualquier lugar, que se puede incorporar a lo largo del día y que no requiere de equipamiento deportivo especial.

A pesar de todo esto, es una actividad que menos de la mitad de las personas mayores lleva a cabo (solo el 40%, según la VI Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez UC-Caja Los Andes). Entonces, la pregunta es ¿por qué caminamos tan poco?

La falta de motivación y autoeficacia es una de las barreras hacia la actividad física comunes en personas mayores. ¿Cómo abordarlo? "It's better together" (es mejor juntos), afirma la investigadora Marlene Kritz, quien encontró que las personas mayores que caminaban al menos una vez por semana con un acompañante mostraron mayor motivación y confianza en continuar con esta actividad que quienes caminaron solos, además de mejoras físicas y funcionales (Kritz, M. *et al.*, 2021).

Y es que aprendemos de nuestros amigos y amigas. Ellos y ellas son capaces de mostrarnos que una actividad que se ve difícil se puede lograr, nos levantan del sofá con la excusa de una buena conversación, y eso nos permite continuidad.

De hecho, otro estudio encontró que tener múltiples opciones de acompañantes para caminar (por ejemplo, con amigos, familiares o mascotas) aumentaba el tiempo total de caminata semanal (Ory, M. *et al.*, 2021).

Esto último es relevante, ya que para obtener beneficios en nuestra salud debemos ser constantes, y en el caso de la caminata, continuos, es decir, lograr mantenerlas por lo menos 10 minutos continuos e idealmente a una intensidad moderada (que podamos conversar, pero que se sienta la respiración más agitada).

Por ello, este 1 de octubre caminemos juntos y juntas para celebrar el Día Internacional de las Personas Mayores. Te esperamos en la VI Camina 60+, la meta es tu salud, en el Campus San Joaquín y en Villarrica.

Este puede ser el primer paso para incluir en tu vida un hábito accesible, saludable y muy gratificante.

*Este 1 de octubre  
caminemos juntos y  
juntas para celebrar  
el Día Internacional  
de las Personas  
Mayores. Te  
esperamos en la VI  
Camina 60+, la meta  
es tu salud.*