

"CAMINATAS PASO A PASO", UNA APP QUE MONITOREA CAMINATAS RECREATIVAS DE PERSONAS MAYORES

Entendiendo que no debe ser exclusivo de niños y jóvenes el uso de la tecnología, sobre todo en estos tiempos en que la pandemia forzó el desarrollo de muchas innovaciones digitales que nos facilitan la vida, el emprendimiento "Caminatas paso a paso" está próximo a lanzar una aplicación que permitirá a los grupos que organiza, que son personas de la tercera edad, a llevar un registro de sus pasos sin necesidad de usar un reloj pulsera de alto valor sino que simplemente bajando esta app en su celular, pudiendo, además, compartir sus datos, metas y logros por WhatsApp.

"Buscando acercar la tecnología a los mayores quisimos desarrollar una app y una plataforma para crear una comunidad de caminantes sénior", dice María Teresa Palma, directora del proyecto. Agrega que "la app ya está desarrollada y estamos pilotando su uso con grupos de mayores en las comunas de Estación Central y San Ramón gracias a la adjudicación de un proyecto Corfo 'Crea y Valida'. Es una app simple, muy fácil de usar".

Esta tecnología "amigable" con las personas mayores que participan de las "Caminatas paso a paso", se conectará con una plataforma que llevará todo el monitoreo a distancia. Así, uno de los objetivos es desarrollar —con inteligencia artificial y *machine learning*— un "entrenador virtual" capaz de elaborar recomendaciones inteligentes y personalizadas de metas de pasos para cada uno de los caminantes.

"Queremos que ellos, con el uso de la tecnología, tomen conciencia de su actividad física y se hagan cargo de su salud", señala María Teresa Palma, quien espera que las herramientas tecnológicas puedan debutar en los próximos talleres de caminata que harán en Santiago y regiones durante 2022.

"Caminatas Paso a Paso" gestiona grupos de caminatas urbanas para personas de la tercera edad como una forma de

REDUCCIÓN DE LAS
DESIGUALDADES



La tecnología permite contar pasos, guardar registros y compartir metas por WhatsApp.

generar hábitos y vínculos para un envejecimiento activo. "Estudios científicos revelan que un adulto mayor que registre sobre 4.400 pasos diarios recibe un impacto positivo sobre su salud, por eso para nosotras es importante contar los pasos, ya que nos hace conscientes de la actividad física, y qué mejor que realizar caminata, una actividad transversal y que dependiendo de cómo se organice, puede promover la inclusión social tanto dentro de un grupo de adultos mayores, como intergeneracional si se incluyen voluntarios de otro segmento etario. La caminata grupal visibiliza a los mayores dentro de su territorio y le abre espacios públicos promoviendo la inclusión social", concluye María Teresa Palma.



"Buscando acercar la tecnología a los mayores quisimos desarrollar una app y una plataforma para crear una comunidad de caminantes sénior".

MARÍA TERESA PALMA,
directora de
"Caminatas paso a paso".