

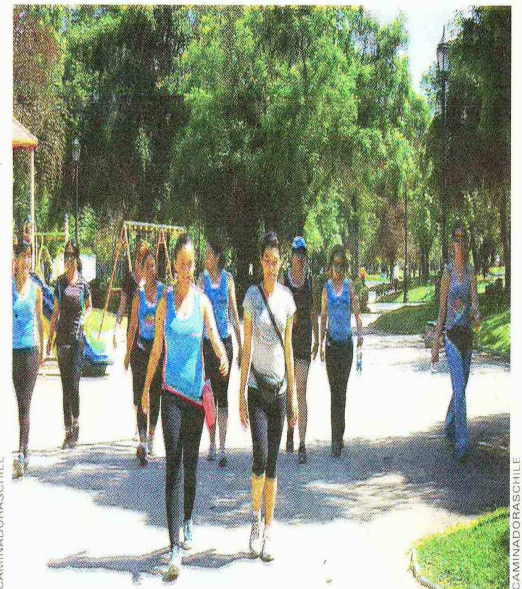
<b>Medio</b>	El Mercurio
<b>Fecha</b>	18-4-2013
<b>Mención</b>	Caminadoras. Dando pasos en la ciudad. Mención a Paola Sánchez, docente y entrenadora de la Universidad Santo Tomás y de la Universidad Alberto Hurtado.

# “Caminadoras”

## Dando pasos en la ciudad

MUJERES DE TODAS LAS EDADES HACEN UNA PAUSA EN LA VORÁGINE DIARIA PARA MEJORAR SU CONDICIÓN FÍSICA. LA RECETA ES SIMPLE: EN GRUPO Y RECORRIENDO SANTIAGO A PIE.

Silvana González Mesina



Las avenidas, parques y plazas son los escenarios de las actividades de Caminadoras en la capital.





**CONTACTO:**

Para inscribirse y/o solicitar información adicional

**Facebook:** CaminadorasChile

**Mail:** caminadorasvacontigo@gmail.com

**Móvil:** (+56) 9 98653534 / (+56) 9 63670675



La edad o los hijos no son excusas válidas para las "Caminadoras". Se puede dar el ejemplo a los más pequeños desde el primer día.



Los cafés del centro comercial son el clásico punto de encuentro de muchas santiaguinas. A escasos metros, en el Parque Araucano, un puñado de mujeres se reúne animadamente, también para compartir, pero con otro objetivo.

Son las "Caminadoras", un grupo que nació en noviembre del año pasado, y que busca mejorar la condición física al aire libre, con grata compañía y a través de una actividad sencilla, pero muy segura y productiva.

Mujeres de diversas edades, motivadas por su amistad, decidieron salir a los parques y plazas a entrenar juntas, para aprovechar de compartir algo más que el ejercicio. Como muchas de ellas tienen profesiones ligadas al deporte y a la salud, el complemento resultó ideal. Y ante la curiosidad de los mismos transeúntes y de la gente conocida, decidieron abrir esta opción a cualquier persona que se motive a seguirles el paso.

Una de sus fundadoras, Paola Sánchez, entrenadora y docente de las universidades Santo Tomás y Aberto Hurtado, explica que "la nutricionista evalúa, la psicóloga nos da herramientas para relajarnos y las profesoras aportan con las rutinas para los entrenamientos. Es un programa integral, programado y dirigido".

"Partimos caminando suave durante 5 a 10 minutos, luego la caminata se hace enérgica, y después de los 30 minutos empezamos a hacer alguna subida pequeña y a caminar más rápido. Vamos mejorando los tiempos y repitiendo las subidas. A veces vamos al cerro San Cristóbal y la idea es, a futuro, hacer trekking, no solo usar terrenos planos. Y después de la caminata comienza el

entrenamiento físico localizado y en suspensión. Más tarde viene el segmento de nutrición y finalizamos con la sesión de relajación con la psicóloga”, describe.

A fines del año pasado realizaron, literalmente, una “marcha” blanca que resultó muy exitosa. Se tomaron un receso en el verano y el pasado 7 de abril abrieron los llamados masivos. “Es un ejercicio fácil y seguro de realizar, conlleva menos riesgos que otras actividades deportivas y ofrece innumerables beneficios. Aquí encontrarán un completo entrenamiento basado en ejercicios destinados a mejorar el equilibrio, fuerza, resistencia, tono muscular y flexibilidad. Además, se entrega orientación

en diferentes áreas de la salud, como nutrición, kinesiología, psicología, masoterapia deportiva y educación física”, destaca Sánchez.

## MÁS QUE EJERCICIO

Así como existen agrupaciones de corredores y de ciclistas, ¿por qué no crear una para las personas a las que les gusta caminar o aquellas a las que la salud no les permite realizar actividades fuertes?

Paola Sánchez recuerda que todo comenzó cuando sus alumnas de la selección de gimnasia aeróbica comenzaron a egresar de la universidad. Ahora, con otras obligaciones y diferentes horarios, querían seguir entrenando y seguir viéndose. Paola, por su parte, acababa de someterse a una cirugía de cadera y no podía realizar actividades de alta exigencia o impacto. “Encontrar un ejercicio más suave, pero sin que fuera latoso fue la misión que nos propusimos. Y las caminatas fueron la solución perfecta. Además de estado físico, hemos ganado momentos muy entretenidos”, asegura.

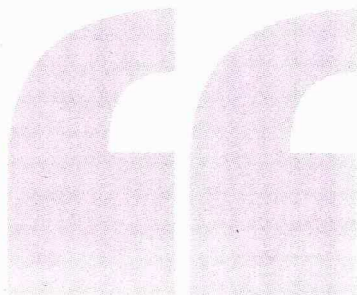
“Perfectamente, este puede ser el punto de partida para otras actividades deportivas. Por ejemplo, es ideal que la gente se prepare para trotar antes de inscribirse en una corrida. Si eres capaz de caminar una hora en forma enérgica, recién estás preparada para empezar a trotar diez minutos. Así no te lesionas”, agrega.

Como es un grupo de espíritu inquieto, periódicamente va variando las rutas, e incluso cambiando de lugar. Regularmente se reúne en el Parque Araucano, pero también en el San Alberto Hurtado, en avenida Pucuro o en Escuela Militar. Se distinguen por sus poleras color turquesa y en las calles reciben a cada momento el manifiesto apoyo de conductores y transeúntes.

Hay que disponer de una hora y media. Disminuye el estrés, mejora el sistema cardiovascular, la oxigenación y la musculatura. En suma, mejora la calidad de vida. Además, es un trabajo supervisado, pero compartido y al aire libre, lo que lo hace más entretenido. Una oportunidad para mejorar la condición física y para, literalmente, llegar cada vez más lejos.

## BENEFICIOS DE LA CAMINATA

- Es fácil y segura de realizar.
- Provoca menor impacto en las articulaciones.
- Permite un avance más gradual.
- Mejora el sistema cardiovascular.
- Contribuye al buen funcionamiento pulmonar.
- Regula la presión arterial.
- Ayuda a evitar el sobrepeso.
- No tiene restricciones de edad.
- Permite contacto con la naturaleza y el aire libre.



"Las enfermedades crónicas no transmisibles, que comienzan a manifestarse a partir de los 40 años, están muy ligadas al sedentarismo... Somos un grupo muy bien complementado, con especialistas de distintas áreas de la salud y de la educación física. Las rutinas están muy bien programadas y además se comparte mucho. Hay mucha confianza y buena onda".

**Natalia Araya (26),**

ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN, UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS.

"Más allá del objetivo común del entrenamiento, hay una relación muy rica, nos preocupamos de las personas. Además de hacer actividad física, es una instancia para socializar, pasarlo bien y distraerse, más encima al aire libre. Es muy distinto a un gimnasio o hacer ejercicio en casa. Para mí representa bienestar personal... Mi pololo es bien deportista y ya está esperando que nazca 'Caminadores'".

**Javiera Carrasco (25),**

PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

"Yo vengo del mundo del ballet clásico y la danza, y debo decir que el fitness da oportunidades a cualquier edad... Y es que es muy entretenido hacer algo en grupo. Sobre todo para las mujeres. Hay gente que por lesión o sobrepeso no puede correr, pero sí caminar. La gente queda contenta, siente que hizo ejercicio. Es muy completo y entretenido".

**Vivian Paredes (54),**

BAILARINA Y CULTORA DE FITNESS.

"Además de participar en los entrenamientos, colaboro desde mi profesión. Aplicamos cuestionarios periódicamente y al final de cada sesión se realiza una relajación a través de imaginería, para proyectar al resto de la semana y a todos los ámbitos de nuestras vidas. Todo bajo el enfoque de la psicología positiva: las personas pueden ser felices y esa felicidad es subjetiva. Hacemos énfasis en los recursos más que en las debilidades".

**Carolina Maass (27),**

PSICÓLOGA DE LA UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS.

