

Destacan los beneficios de practicar variante de voleibol en personas mayores

Newcom es el nombre de esta modalidad que permite mejorar las condiciones físicas y funcionales de los jugadores. En la Universidad de Talca se desarrolló una clínica para incentivar su práctica.

El Newcom es una modalidad de voleibol adaptado a personas mayores que cada día suma más adherentes debido a los diversos beneficios que entrega para la salud. Por ello, el Programa de Deportes de la Universidad de Talca, junto al Departamento de Ciencias del Movimiento Humano de la U-Talca, el Programa Más Adultos Mayores Autovalentes del Cesfam Villa Magisterio y el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES) organizaron una clínica deportiva para enseñar su práctica.

Durante el encuentro se realizó un partido amistoso con 2 equipos de Newcom de la Región del Maule; Súper Senior y Lontué.

“La idea es promover, difundir y visibilizar esta actividad deportiva que es adaptada a personas mayores y que per-

mite, a través del ejercicio, mantener las condiciones físicas y funcionales. Como es un deporte en equipo, además, se puede socializar, mejorando la salud emocional y mental de las personas mayores”, comentó Jessica Espinoza, académica de la Universidad de Talca e integrante del CIES.

“Es importante la actividad física, incentivarla desde etapas tempranas hasta las personas mayores, por ello creemos muy relevante darla a conocer, ya que, es una medida preventiva frente a enfermedades no transmisibles que hoy enfrenta nuestro país”, comentó Cristian Santos, director del Programa de Deportes de la U-Talca.

Valoración de la actividad

“El Newcom es un deporte que nos permite no solo hacer actividad física, también competir, ir a visitar otros clubes como lo estamos ha-



ciendo con Lontué, además de recrearnos y mantener nuestro estado físico. Esta actividad nos ha servido para socializar un poco con muchos adultos mayores, ya que eso nos hace falta”, comentó Jorge Gómez, presidente del Club Sporti-

vo Súper Senior, uno de los equipos participantes en la clínica.

A este club asisten tanto hombres como mujeres que participan de entrenamientos semanales, siendo una instancia para entretenerse y practicar ejercicio.

“Llevo año y medio en este equipo y ha sido una excelente experiencia, muy bonita, me encanta la actividad física, poder moverme, hacer ejercicio, participar con otras personas y compartir”, dijo María Jesús González, integrante de Súper Senior.