

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 Deportivo

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.