

## Destacan los beneficios de practicar variante de vóleybol en personas mayores



EN LA UNIVERSIDAD DE TALCA se desarrolló una clínica para incentivar su práctica.

El Newcom es una modalidad de vóleybol 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 dicha casa de Estudios, junto a otras instancias organizaron una clínica deportiva para enseñar su práctica.

"La idea es promover, difundir y visibilizar esta

actividad deportiva que es adaptada a personas mayores y que permite, 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 UN DEPORTE QUE INTEGRA Y CONECTA

El Newcom es una

modalidad de vóleybol adaptado para personas mayores de 50 años que se practica en varios países.

Esta disciplina, creada en Estados Unidos a fines del siglo XIX, se ha popularizado en Chile y tiene cada vez más adeptos en todo el mundo.

El juego consiste en atrapar y lanzar una pelota más liviana que la de vóleybol, en lugar de golpearla, por arriba de la red, sin dejarla caer al suelo.

El newcom si bien fomenta el ejercicio físico tiene como uno de los objetivos fundamentales fomentar la integración social y recreación de los adultos mayores sin exigirles demasiado esfuerzo, sin riesgo ni lesiones.