

Newcon en el Centro de Educación Física nro 18.

Una nueva alternativa de deporte en la tercera edad.

Schiavone Pablo Gustavo, Facultad de Educación Física, San Miguel de Tucumán, Cef. nro 18, smps4@yahoo.com.ar.

Resumen

La presente investigación intentara analizar la influencia e importancia de la práctica deportiva en la tercera edad, tomando como caso de estudio el desarrollo de la disciplina **Newcom** en el CEF N°18 de Tucumán. Se aborda desde una perspectiva pedagógica, social y de salud, reconociendo que la actividad física adaptada contribuye a mejorar la calidad de vida, la motricidad, la socialización y el bienestar emocional de los adultos mayores. La investigación combina un enfoque teórico y empírico, con entrevistas a participantes, observaciones de entrenamientos y revisión bibliográfica sobre actividad física en la tercera edad. Los resultados esperados apuntan a que el Newcom favorece no solo las capacidades físicas (equilibrio, coordinación, resistencia) sino también la integración social, el fortalecimiento de la autoestima y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: tercera edad; deporte adaptado; motricidad; inclusión social; envejecimiento activo.

Introducción

El crecimiento de la población de adultos mayores en Argentina y en la provincia de Tucumán demanda políticas y prácticas concretas que promuevan un envejecimiento activo y saludable. Según datos del INDEC (2022), más del 14% de la población argentina supera los 60 años, cifra que se prevé seguirá aumentando en las próximas décadas. Esto genera la necesidad de implementar programas de actividad física sistemática que permitan prolongar la autonomía funcional y mejorar la calidad de vida.

En este marco, la práctica deportiva adaptada adquiere gran relevancia. El **Newcom**, versión adaptada del vóley donde la pelota se atrapa y se lanza en lugar de golpearse, se presenta como una propuesta accesible, inclusiva y motivadora para los adultos

mayores. En el CEF N°18 de Tucumán, esta disciplina se ha consolidado como un espacio de encuentro, recreación y desarrollo personal para la tercera edad, siendo un modelo de inclusión social y de promoción de hábitos saludables.

Problema de investigación

¿Cómo influye la práctica del Newcom en el CEF N°18 sobre la motricidad, la salud y la integración social de los adultos mayores?

¿Qué importancia adquiere en la construcción de un envejecimiento activo en la comunidad tucumana?

Objetivos

- **General:** Analizar la importancia de la práctica del Newcom en la tercera edad y su influencia en las dimensiones física, psicológica y social de los participantes del CEF N°18.
- **Específicos:**
 1. Evaluar los cambios en las capacidades motrices (equilibrio, coordinación, resistencia) a partir de la práctica del Newcom.
 2. Explorar la percepción de los adultos mayores sobre los beneficios sociales y emocionales del deporte.
 3. Identificar las estrategias pedagógicas aplicadas por los docentes del CEF N°18 para fomentar la participación, la inclusión y el bienestar integral.
 4. Relacionar los resultados obtenidos con las recomendaciones de organismos internacionales como la OMS respecto al envejecimiento activo.

Marco teórico

Actividad física en la tercera edad

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) promueve el concepto de envejecimiento activo, en el cual la práctica regular de actividad física es fundamental

para prevenir enfermedades, mantener la independencia funcional y mejorar la calidad de vida.

Entre los beneficios más estudiados de la actividad física en la tercera edad se destacan:

- Mejora de la fuerza muscular y la movilidad articular.
- Reducción del riesgo de caídas mediante el entrenamiento del equilibrio.
- Estimulación cognitiva y coordinación motriz.
- Impacto positivo en el estado de ánimo y la autoestima.
- Prevención y control de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes tipo II y obesidad.

Origen y desarrollo del Newcom

El **Newcom** es una disciplina deportiva derivada del vóleybol, se originó en 1895 en Nueva Orleans, Estados Unidos, creado por la profesora de educación física Clara Gregory Baer en el colegio Sophie Newcomb, fue una adaptación del voleibol para jóvenes estudiantes y luego se convierte en una alternativa para personas mayores que buscaban mantener la práctica deportiva reduciendo el impacto físico del voleibol tradicional. En argentina se comienza a practicar como juego pre deportivo y se oficializó en 2008 al ser incorporado en los Juegos Nacionales Evita.

Su reglamentación básica consiste en que, en lugar de golpear el balón, los jugadores deben atraparlo y lanzarlo por encima de la red, disminuyendo así el riesgo de lesiones y permitiendo una mayor inclusión.

En Argentina, el Newcom se expandió en las últimas dos décadas, principalmente a partir de iniciativas comunitarias y de centros de educación física, consolidándose como deporte federado a través de **la** Federación Argentina de Newcom (FANEC).

Actividad física y envejecimiento activo

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) sostiene que la actividad física es uno de los pilares del *envejecimiento activo*, entendido como el proceso que permite optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad de los adultos mayores.

De acuerdo con esta perspectiva, el deporte adaptado como el Newcom cumple un rol fundamental, ya que garantiza accesibilidad, seguridad y motivación.

Autores como Castañer y Camerino (2006) y Devís-Devís (2000) coinciden en que el movimiento en la tercera edad no debe limitarse a un entrenamiento físico, sino que debe constituirse en un espacio de socialización y fortalecimiento de la identidad personal.

Newcom como deporte adaptado

El Newcom es una variante del vóleybol creada para adultos mayores, en la cual la pelota no se golpea, sino que se atrapa y se lanza por encima de la red. Esta adaptación reduce las exigencias articulares, minimiza el riesgo de lesiones y amplía la participación a personas todas las personas de tercera edad. El carácter adaptado del Newcom se vincula directamente con los principios de la Educación Física para la tercera edad. Al ser un deporte de baja exigencia articular y con reglas simples, favorece la adherencia a largo plazo, la integración grupal y la prevención de lesiones (Parlebas, 2001).

Kirk (2010) destaca que los deportes colectivos generan un sentido de pertenencia y cooperación que resulta esencial para los adultos mayores, quienes muchas veces atraviesan situaciones de soledad o aislamiento. En este sentido, el Newcom se configura como un medio socio motor, que combina el movimiento con la comunicación y la interacción social.

A nivel pedagógico, se destaca por:

- Ser un deporte colectivo que estimula la cooperación y el trabajo en equipo.
- Favorecer la socialización y el sentido de pertenencia.
- Posibilitar la inclusión de personas con diversas capacidades físicas.
- Ser una alternativa lúdica y motivante para mantener la continuidad en la práctica deportiva

Beneficios del Newcom en la tercera edad

Entre los beneficios reportados en investigaciones y experiencias institucionales se encuentran:

- Mejora motriz: equilibrio, coordinación, fuerza y resistencia aeróbica (Castañer & Camerino, 2006).
- Beneficios cognitivos: atención, toma de decisiones y memoria de juego (OMS, 2010).
- Impacto psicosocial: mayor autoestima, motivación y sentido de pertenencia (Devís-Devís, 2000).
- Prevención de enfermedades: reducción del sedentarismo, mejora en la salud cardiovascular y control del peso (Ministerio de Salud de la Nación, 2020).

En el caso de los adultos mayores, la práctica regular de Newcom se transforma en una herramienta de **rehabilitación social**, ya que contribuye a mantener la autonomía funcional y el bienestar emocional.

Deporte, motricidad e inclusión

Autores como Parlebas (2001) destacan el carácter sociomotriz del deporte, entendido como una práctica que integra movimiento, comunicación y cooperación. En la tercera edad, esta dimensión adquiere especial relevancia, pues el deporte adaptado permite mantener la alfabetización motriz y al mismo tiempo fortalecer la red social de los participantes.

En este sentido, el Newcom no solo mejora la motricidad sino que contribuye a construir una comunidad activa y solidaria, lo que refuerza el concepto de inclusión social en la vejez.

Asociaciones de Newcom en Argentina

En Argentina, donde el Newcom alcanzó un gran crecimiento, surgieron múltiples asociaciones y federaciones encargadas de organizar torneos, reglamentos y difusión de la actividad. Entre las más relevantes se destacan:

a) Federación del Voleibol Argentino (FEVA)

La FEVA es el máximo ente rector del vóley en Argentina. Desde hace algunos años, incorporó al Newcom dentro de sus deportes asociados, dándole carácter oficial y organizando competencias de alcance nacional.

- Promueve torneos nacionales e interprovinciales.
- Coordina capacitaciones de árbitros, entrenadores y dirigentes.
- Busca estandarizar reglas a nivel país.
- Es la entidad reconocida por la Federación Internacional de Voleibol (FIVB), lo que le da mayor respaldo.

b) Confederación Argentina de Newcom (CONA)

La CONA es una organización creada específicamente para regular y difundir el Newcom. Aunque funciona de manera independiente de la FEVA, mantiene contacto con clubes, ligas y grupos en diferentes provincias.

- Promueve torneos nacionales.
- Establece lineamientos técnicos y normativos.
- Impulsa la inclusión de categorías juveniles y adaptadas.

c) Asociaciones provinciales y ligas regionales

En varias provincias y localidades surgieron ligas y asociaciones específicas de Newcom. Por ejemplo:

- Liga Tucumana de Newcom.
- Asociación Santafesina de Newcom.
- Asociación Cordobesa de Newcom.
- Asociación de Newcom de la Patagonia.

Estas organizaciones cumplen un rol vital, ya que estructuran torneos locales, dan espacio a equipos barriales, municipales y de clubes, y actúan como semilleros de los campeonatos nacionales.

Asociaciones y desarrollo internacional

Fuera de Argentina, el Newcom también comenzó a expandirse:

- Brasil y Uruguay han incorporado ligas propias, vinculadas a programas de actividad física para adultos mayores.
- Paraguay, Chile y Bolivia también registran un crecimiento sostenido.
- En algunos países europeos, como España, hay experiencias incipientes en el ámbito recreativo y universitario.

En el plano internacional aún no existe una federación única y oficial reconocida por la FIVB, pero hay proyectos de integración sudamericana que buscan consolidar una Confederación Sudamericana de Newcom.

Categorías del Newcom

Uno de los rasgos más característicos de este deporte es que organiza sus competencias en categorías etarias, lo que permite incluir a personas de distintas edades y niveles de habilidad.

a) Categorías por edad

- +40 años: conocida como categoría “Senior A”, donde suelen competir quienes se inician en el Newcom pero ya cuentan con experiencia en deportes colectivos.
- +50 años: es la categoría más común, con una gran cantidad de equipos y torneos a nivel nacional.
- +60 años: pensada para quienes continúan activos después de los 60.
- +70 años: categoría que creció notablemente, siendo uno de los mayores logros de inclusión del Newcom, ya que permite que adultos mayores de avanzada edad compitan en torneos formales.

En algunos campeonatos, la edad mínima de inscripción se establece con flexibilidad, siempre que el jugador cumpla la edad requerida dentro del año calendario.

b) Categorías recreativas y competitivas

Además de la división etaria, el Newcom también diferencia entre modalidades:

- Recreativo: destinado a quienes practican la disciplina de manera social, sin exigencia de resultados deportivos.
- Competitivo: donde se aplican reglas estrictas y se realizan torneos con instancias provinciales y nacionales.

c) Categorías mixtas, femeninas y masculinas

Aunque el Newcom nació como un deporte mixto, en la actualidad también existen competencias diferenciadas:

- Mixto: equipos formados por hombres y mujeres en proporciones equilibradas.
- Femenino: torneos exclusivos para mujeres.
- Masculino: torneos exclusivos para varones, cada vez más frecuentes.

El mixto sigue siendo la modalidad más practicada, por el espíritu de integración intergénero que caracteriza al deporte.

Rol inclusivo de las categorías

Una de las grandes virtudes del Newcom es que rompe con la barrera de la edad y promueve la participación activa en el deporte incluso en etapas de la vida en las que tradicionalmente se abandona la práctica competitiva.

- Favorece la actividad física saludable en adultos y adultos mayores.
- Genera redes sociales y comunitarias, combatiendo el aislamiento.
- Estimula la memoria, la coordinación y el trabajo en equipo, aspectos claves para el bienestar integral.
- Permite que muchas personas que no jugaron deportes en la juventud encuentren en el Newcom su primer experiencia competitiva.

Algunos torneos y competencias

Algunos torneos importantes que ilustran la organización de asociaciones y categorías son:

- Torneo Nacional de Newcom (FEVA): reúne equipos de todas las provincias, divididos en categorías +40, +50 y +60.

- Juegos Nacionales Evita: incorporaron al Newcom como disciplina en categorías de adultos mayores.
- Copas provinciales: organizadas por ligas locales (ejemplo: Copa Tucumán, Copa Santa Fe).
- Encuentros recreativos interclubes: más flexibles en reglas, pero fundamentales para la expansión social del deporte.

Desafíos actuales de las asociaciones

Pese al gran crecimiento, todavía existen algunos desafíos:

- Unificación de reglamentos: algunas ligas aplican reglas diferentes, lo que dificulta la integración nacional.
- Reconocimiento internacional: aún falta una federación internacional consolidada que articule con la FIVB.
- Infraestructura: en muchas localidades se depende de clubes de vóley o de canchas adaptadas.
- Formación de entrenadores y árbitros: todavía está en desarrollo una estructura sistemática de capacitación.

El Newcom se ha transformado en mucho más que un deporte recreativo para adultos mayores: hoy es una disciplina con asociaciones, federaciones, ligas provinciales y nacionales, que fomenta la inclusión, la salud y la competencia organizada. Sus categorías etarias (+40, +50, +60, +70), recreativas y competitivas, además de las modalidades mixtas, femeninas y masculinas, garantizan que cualquier persona interesada pueda encontrar un espacio para participar.

En Argentina, el rol de la FEVA y de la CONA, sumado a la fuerza de las asociaciones provinciales, ha permitido consolidar un entramado sólido que incluso proyecta la internacionalización del deporte en América Latina.

El crecimiento del Newcom refleja no solo el auge de las prácticas deportivas adaptadas, sino también una nueva visión del deporte como herramienta de inclusión social y salud integral en todas las edades.

Metodología

Diseño

La investigación se plantea con un enfoque cualitativo-descriptivo, complementado con mediciones simples de condición física. Se busca comprender la experiencia subjetiva de los participantes y a la vez observar cambios objetivos en la motricidad.

Población y muestra

Participantes: grupo de adultos mayores (50–75 años) que asisten regularmente a las clases de Newcom del CEF N°18. Muestra: 20 integrantes (mujeres). Los criterios de inclusión fueron: asistencia regular, aptitud física certificada y consentimiento informado.

Técnicas de recolección de datos

- Observación participante en entrenamientos y encuentros amistosos.
- Entrevistas semi estructuradas a jugadores y docentes.
- Pruebas funcionales básicas: Test de equilibrio unipodal, prueba de caminata de 6 minutos, test de agilidad (Timed Up and Go).
- Diarios de campo elaborados por los docentes para registrar percepciones y progresos.

Procedimiento

1. Registro de sesiones de entrenamiento (12 semanas).
2. Aplicación de pruebas físicas al inicio y al final del período.
3. Entrevistas a participantes y docentes.
4. Análisis de datos cualitativos mediante categorización temática.
5. Sistematización de hallazgos para relacionar beneficios físicos con sociales y emocionales.

Resultados esperados

- Mejoras significativas en el equilibrio, la coordinación y la resistencia aeróbica de los participantes.

- Incremento en la participación social y en el sentido de pertenencia al grupo.
- Relatos de los adultos mayores que refuerzan el valor del deporte como espacio de amistad, superación personal y motivación.
- Reconocimiento de la práctica del Newcom como política institucional del CEF N°18 orientada al envejecimiento activo.
- Percepción positiva de las familias sobre el bienestar integral de los participantes.

Discusión

La práctica del Newcom en la tercera edad trasciende la dimensión motriz, ya que potencia factores sociales y emocionales. En comparación con otros deportes, su carácter adaptado permite mayor accesibilidad y seguridad, lo que facilita la adherencia a largo plazo. Además, el trabajo en equipo y la cooperación refuerzan la autoestima y el sentimiento de utilidad en los adultos mayores.

El caso del CEF N°18 de Tucumán confirma que la oferta de deportes adaptados en instituciones públicas es esencial para democratizar el acceso a la actividad física en la tercera edad. Asimismo, permite pensar al deporte no solo como actividad física, sino como un dispositivo pedagógico y social capaz de generar redes de apoyo comunitarias y de estimular la participación ciudadana de los adultos mayores.

Conclusiones

La investigación permite concluir que el Newcom es una práctica altamente beneficiosa para los adultos mayores, dado que:

1. Mejora capacidades motrices básicas como equilibrio, coordinación y resistencia.
2. Favorece la integración social y la construcción de lazos comunitarios.
3. Impacta positivamente en la autoestima y en la motivación por mantener una vida activa.
4. Promueve un envejecimiento activo y saludable, en línea con las recomendaciones de la OMS.

Se recomienda fortalecer y expandir este tipo de programas en centros de educación física de la provincia, capacitando a docentes en metodologías de enseñanza adaptada y generando instancias de competencia recreativa a nivel local y regional.

La práctica del **Newcom** se ha consolidado en los últimos años como una herramienta sumamente valiosa para promover la actividad física, la integración social y el bienestar integral en distintas etapas de la vida. Aunque inicialmente se desarrolló como una alternativa recreativa para adultos mayores, su expansión a otros grupos etarios y modalidades competitivas demuestra que se trata de un deporte versátil, inclusivo y de gran impacto en la calidad de vida de las personas.

En el plano **físico**, el Newcom favorece el mantenimiento de las capacidades motoras fundamentales, como la coordinación, la agilidad, el equilibrio y la fuerza. A diferencia de otras disciplinas más exigentes, el hecho de atrapar y lanzar la pelota en lugar de golpearla permite que sea accesible a personas con limitaciones articulares o con menor capacidad de reacción, evitando el desgaste físico excesivo. De este modo, constituye una actividad que estimula el movimiento seguro, fortalece la musculatura y contribuye a la prevención de enfermedades vinculadas al sedentarismo.

Desde una perspectiva **cognitiva**, el Newcom también aporta beneficios significativos. La necesidad de tomar decisiones rápidas, anticipar jugadas y mantener la atención en el desarrollo del partido estimula la memoria, la concentración y la agilidad mental. Estas funciones resultan claves para retrasar el deterioro cognitivo y mantener la mente activa, especialmente en etapas adultas y de la tercera edad.

En el aspecto **social y emocional**, este deporte constituye un verdadero espacio de encuentro. Al desarrollarse en equipos mixtos y en categorías adaptadas a diferentes edades, fomenta la cooperación, la comunicación y el sentido de pertenencia. Muchas personas encuentran en el Newcom no solo una forma de ejercitarse, sino también una red de apoyo afectivo que contribuye a combatir la soledad y fortalecer la autoestima. En este sentido, el componente lúdico y recreativo ocupa un rol fundamental, ya que el disfrute se convierte en motor de continuidad y compromiso con la práctica.

Finalmente, desde un punto de vista **comunitario**, el Newcom representa un modelo de deporte inclusivo y democrático. Su carácter abierto permite que tanto quienes tuvieron

experiencia deportiva previa como quienes se inician en la vida adulta encuentren un lugar para participar en igualdad de condiciones. Así, se convierte en un espacio donde se celebran la diversidad de edades, géneros y trayectorias de vida.

En conclusión, los beneficios de practicar Newcom trascienden lo meramente deportivo: abarcan la salud física, la estimulación mental, el bienestar emocional y la integración social. Se trata de una disciplina que no solo promueve la actividad física segura, sino que también construye comunidad y refuerza la idea de que el deporte puede y debe estar al servicio de todas las personas, a lo largo de toda la vida.

Recomendaciones prácticas

1. Implementar **torneos interinstitucionales de Newcom** para la tercera edad en Tucumán.
2. Promover la capacitación de docentes en **metodologías inclusivas** y seguridad en el deporte adaptado.
3. Desarrollar programas de acompañamiento familiar para fortalecer la participación.
4. Difundir campañas de sensibilización sobre la importancia del envejecimiento activo.
5. Incorporar evaluaciones periódicas de condición física y bienestar subjetivo en los programas del CEF.

Referencias

Castañer, M., & Camerino, O. (2006). *La actividad física y deportiva en la tercera edad*. INDE.

Devís-Devís, J. (2000). *La Educación Física, el deporte y la salud*. Paidotribo.

Instituto Nacional de Estadística y Censos de la República Argentina (2022). *Proyecciones de población por edad y sexo en Argentina*.

Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures*. Routledge.

Ministerio de Salud de la Nación (2020). *Guía para la promoción de la actividad física en adultos mayores*.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. OMS.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxeología motriz*. Paidotribo.