

Newcom: deporte que busca posicionarse entre las personas mayores de **Los Ríos**

MIGUEL BUSTOS/UNO NOTICIAS



EN EL GIMNASIO GIL DE CASTRO, INSTITUTO ITALIA Y COLEGIO EL BOSQUE SE REÚNEN LOS DEPORTISTAS MAYORES A PRACTICAR, ENTRENAN, AL MENOS, TRES VECES A LA SEMANA. TAMBIÉN HAY UN GRUPO EN PANGUIPULLI.

Disciplina nació en Estados Unidos y corresponde a una variante del vóleibol tradicional. Médicos y protagonistas destacan los beneficios de su práctica para la salud, la integración, el bienestar físico y emocional en la tercera edad.

Redacción DiarioAustral
 cronica@australvaldivia.cl

En Valdivia y durante tres días a la semana, entre 20 y 25 personas que superan los 60 años de edad participan en los entrenamientos de una disciplina deportiva especialmente diseñada para los adultos mayores. Paralelamente, en Panguipulli otras 26 personas participan activamente en el club local. Ambas comunas lideran la difusión y masificación de este “nuevo” deporte en la región de Los Ríos.

¿De qué se trata? Es el Newcom, cuyo origen se remonta al año 1895, en Estados Unidos, por iniciativa de la profesora de educación física Clara Gregory Baer como una variante del vóleibol tradicional, pero adaptado para escolares mujeres y cuya principal característica es que el balón es atrapado y lanzado, en vez de golpearlo.

Con el paso del tiempo, especialistas y deportistas coinciden en que esta actividad promueve el envejecimiento activo, la integración, el compañerismo y el bienestar físico y emocional de las personas mayores, segmento en el cual comienza a empoderarse con características especiales: es de fácil aprendizaje y no se necesita experiencia previa para poder jugarlo. Solamente hay que tener ganas, disposición y tener una salud apta para realizar actividad física.

En este contexto, el médico cirujano y periodista Miguel Ángel Carrasco García, especialista en Salud Pública y Magíster en Gerontología Clínica, quien trabaja en la Clínica Balmaceda de Paillico y la Clínica Alemana de Valdivia, asegura que “la actividad física en las personas mayores no solo previene enfermedades, sino que mejora la funcionalidad, el bienestar emocional y la integración so-

“La actividad física en las personas mayores no solo previene enfermedades, sino que mejora la funcionalidad, bienestar y la integración social...”

Dr. Miguel Ángel Carrasco
 Mg en Gerontología

“Nuestros objetivos principales se orientan hacia autocuidado, prevención, además de un envejecimiento activo...”

Germán Villanueva
 Presidente Newcom Valdivia

cial, constituyéndose como una intervención segura, costo-efectiva y fundamental para promover un envejecimiento saludable. Sus beneficios abarcan de manera integral los planos físico, psicológico y social, mejorando la calidad y expectativa de vida incluso cuando se inicia en edades avanzadas”.

En Chile, el Ministerio del Deporte reconoció oficialmente al Newcom como deporte en octubre de 2025, luego de un trabajo conjunto entre organizaciones deportivas, funcionarios del área de la salud, agrupaciones de personas mayores y parlamentarios de la región del Maule.

VALDIVIA

En la capital regional, el Club Deportivo Newcom Valdivia fue fundado el 2 de diciembre de 2024 y en la actualidad lo integran aproximadamente 30 personas mayores de 60 años de edad, de los cuales 25 son ju-

gadores (as) y los restantes, socios colaboradores. A ellos se suman algunos socios y socias de menor edad. Tiene equipos en Damas, Varones y Mixta +60 años, y además comenzarán a trabajar en la formación de una categoría +50 años.

El presidente y entrenador de Newcom Valdivia, Germán Villanueva, explicó que la institución trabaja en el fomento del desarrollo físico, deportivo y social de las personas mayores y, de esa manera, mantener la existencia de un espacio dinámico, que sirva como punto de encuentro que facilite la integración, empatía y desarrollo individual y grupal de damas y varones de la tercera edad. “Nuestros objetivos principales apuntan a que los entrenamientos y juegos recreativos y competitivos se orienten hacia el autocuidado, la promoción y prevención en salud, además de un envejecimiento activo”, agregó.

(viene de la página anterior)

Es así como Newcom Valdivia registra una serie de participaciones recreativas y competitivas en ciudades como Valdivia, Freire, Villarrica y Panguipulli, además de Piedra del Águila, en la Patagonia argentina, ante combinados trasandinos y uruguayos. Mientras que para esta temporada, a nivel competitivo tienen como desafíos inmediatos asistir a un torneo interregional en Villarrica; organizar un certamen de similares características en Valdivia; asistir a encuentros de intercambio en las ciudades argentinas de San Martín de Los Andes y Neuquén; y cerrar el año 2026 con un segundo campeonato aniversario de categoría internacional.

Paralelamente y en el ámbito directivo, tienen el objetivo de trabajar en la organización de una liga sur o una asociación regional de Newcom con equipos de las regiones de La Araucanía, Los Ríos y Los Lagos. Y para el verano de 2027, aspiran a organizar Juegos Binacionales con equipos del Sur de nuestro país y la Patagonia argentina.

Germán Villanueva señala que la institución trabaja a través de autogestión de los socios, mientras que para sus entrenamientos, cuentan con los gimnasios Gil de Castro y ex Masisa, donde pagan horas de arriendo; además del préstamo sin costo de los gimnasios del Instituto Italia y el Colegio El Bosque.

Villanueva agrega que "las puertas del club están abiertas para todas las personas mayores que quieran incorporarse. No se necesita experiencia previa. Solamente hay que tener una salud apta para la realización de actividad física, ganas de aprender, superarse, mantenerse activos y ser parte de una institución y un deporte donde el compañerismo, la amistad y la solidaridad son parte de nuestros objetivos".

Al mismo tiempo, Newcom Valdivia trabaja en una campaña de difusión y posicionamiento del deporte a nivel local, regional y nacional, además de la búsqueda de apoyo para el desarrollo de sus actividades a través de profesionales del deporte y la salud; apoyo en implementación deportiva y balones.

MEJOR SALUD

Desde el área de la salud, el dr. Miguel Ángel Carrasco, destaca que "la actividad de intensidad moderada o baja, realizada de forma regular, genera mejoras significativas en la salud física de los adultos mayores. Mejora la fuerza muscular y prevención de la sarcopenia, reduciendo la fragilidad y favoreciendo la autonomía funcional;



EN PANGUIPULLI, EL NEWCOM SE DESARROLLA AL ALERO DE LA AGRUPACIÓN DEPORTIVA DE PERSONAS MAYORES (ADEPERMA).



“Estoy muy feliz con el Newcom. Esto es algo nuevo, estoy aprendiendo y me gustaría que mucha gente más se integrara a esta actividad...”

Patricia Fuentes
 Jugadora Club Newcom Valdivia



“He sido deportista durante toda mi vida. Y hoy, con mis 77 años, acá me siento como un cabro de 50. Recomiendo el Newcom...”

Pedro Pacheco
 Jugador Club Newcom Valdivia

¿Dónde practicar Newcom?

- **En Valdivia:** Miércoles: Gimnasio Gil de Castro (10 a 12 horas), General Mackenna esquina Andrés Bello. Viernes: Gimnasio Instituto Italia (14 a 16 horas), Avda. Francia 2670. Sábado: Gimnasio Colegio El Bosque (11 a 13 horas), Avenida Circunvalación Sur 2365. **Inscripciones:** Mayores de 50, 60 y 70 años de edad, en los lugares de entrenamiento. Números de contacto: +56 9 94275937 y +56 9 33553873.
- **En Panguipulli:** Martes (13 a 15 horas), miércoles (12 a 14 horas) y viernes (12.30 a 14 horas) en el Gimnasio Municipal de Panguipulli. **Inscripciones:** en los lugares de entrenamiento. Número de contacto: +56 9 82507301.

incremento del equilibrio, la movilidad y la coordinación, lo que disminuye el riesgo de caídas y fracturas, una de las principales causas de discapacidad en esta población; mejora la salud cardiovascular y metabólica, con reducción del riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, enfermedad coro-

naria y accidente cerebrovascular; ayuda a prevenir osteoporosis y sus complicaciones y entrega mayor capacidad funcional para las actividades de la vida diaria". También, el doctor Carrasco valora los beneficios en el plano psicológico: "La actividad física regular en personas mayores se asocia de manera

En Panguipulli

● Panguipulli es la otra comuna de la Región de Los Ríos donde el Newcom avanza con sus propias fortalezas, a través de la Agrupación Deportiva de Personas Mayores (Adeperma), que además trabaja con otros dos deportes: tenis de mesa y tenis. Esto, desde marzo de 2025. El presidente de Adeperma es Alexis Torres y se le suman Silvana Ponce como secretaria y María Cristina Martínez como tesorera y delegada oficial del Newcom. Alexis Torres explica que los 26 socios de la rama de Newcom son mayores de 60 años y que incluso tienen jugadores de 80 años de edad, esperando en el futuro la incorporación de un grupo de +50 años, "para ir preparando nuevas generaciones". "La gracia que tiene este deporte es que permite mantenerse en un estado mucho más activo, más dinámico y con menos enfermedades. Hay menos depresión, menos estrés y mayor sociabilidad. Nuestra agrupación y el Newcom son grupos muy acogedores, además del deporte mismo por la capacidad de socialización existente, todo lo cual influye en el bienestar físico y mental de las personas. También permite la generación de amistad con equipos y gente de otras ciudades", asegura el dirigente. Algo de lo cual los mayores panguipullenses pueden dar fe: en poco más de un año de existencia han participado en encuentros deportivos en Valdivia, Freire, Villarrica y Argentina (Picun Leufú y Piedra del Águila). Y este año proyectan participar en torneos que se desarrollarán en Panguipulli y Puerto Natales, además de compromisos a nivel regional e interregional. En la parte física y técnica trabajan con el profesional Francisco Gallardo.

consistente con importantes beneficios en el plano psicológico. Diversos estudios han demostrado que actúa como un factor protector frente a trastornos del ánimo, contribuyendo a la reducción de síntomas de depresión y ansiedad. Asimismo, se ha observado una mejora significativa del bienestar emocional y de la autoestima, favoreciendo una mayor percepción de autoeficacia, control personal y satisfacción con la vida. En el ámbito cognitivo, la práctica sistemática de actividad física se relaciona con una mejor función cognitiva global, incluyendo un menor deterioro cognitivo y mejoras en procesos como la atención, la memoria y la velocidad de procesamiento. Estos efectos se acompañan de un incremento en la vitalidad, la sensación de propósito y el sentido de significado vital, elementos

clave para una adecuada calidad de vida en la vejez". Mientras que en el plano social, explica que "la participación en actividades físicas, en particular cuando se desarrollan en contextos grupales o comunitarios, se asocia con una disminución significativa del aislamiento social y la sensación de soledad, fenómenos altamente prevalentes en la población mayor. Asimismo, estas prácticas favorecen el fortalecimiento de las redes de apoyo social, promoviendo la interacción interpersonal, el sentido de pertenencia y la participación activa en la comunidad". Así, pase tras pase y servicio tras servicio, de la mano con la salud y un envejecimiento activo, el Newcom se abre paso en el grupo etario de las personas mayores de la región de Los Ríos. **CS**