UAI Universidad Abierta Interamericana

PERSPECTIVAS SOBRE LA DISCIPLINA NEWCOM EN LAS PERSONAS MAYORES DE LA PAMPA

DESARROLLO, NORMATIVAS Y CAPACITACION

Luciano S. Matias
Facultad de Motricidad Humana y Deportes
Licenciatura en actividad fisica y deporte
Agosto 2024

“Perspectivas sobre la Disciplina Newcom en las personas mayores de La Pampa: Desarrollo, Normativas y Capacitación”

ÍNDICE DE CONTENIDO

Justificación 3

Planteo del problema 3

Objetivos 4

Objetivo General 4

Objetivos Específicos 4

Marco Teórico 4

Antecedentes 4

Fundamentación Teórica 15

Adulto Mayor. 15

Transformaciones Físicas Generales Asociadas al Envejecimiento 16

La Práctica de Actividad Física en Adultos Mayores. 18

Ventajas del entrenamiento físico en adultos mayores 19

Pautas de Ejercicio para Adultos Mayores. 21

Newcom (vóleibol adaptado) 27

Abordaje Metodológico 29

Tipo de Estudio 29

Enfoque del Estudio 30

Diseño de Estudio 30

Población y Muestra 32

Instrumentos de Recolección de Datos 32

Categorías de Análisis: 37

Procedimiento de Análisis: 38

Procedimiento 39

Limitaciones del Estudio 40

Consideraciones Éticas 40
Análisis e Interpretación del Material Relevado 40
Presentación de los resultados cuantitativos 40
Interpretación de los resultados cuantitativos 47
Presentación de resultados cualitativos 47
Interpretación de los resultados cualitativos 49
Conclusión 50
Bibliografía 51

INDICE DE TABLA

TABLA 1 40
TABLA 2 41
TABLA 3 42
TABLA 4 42
TABLA 5 43
TABLA 6 44
TABLA 7 44
TABLA 8 45
TABLA 9 46
TABLA 10 47

Justificación

La investigación propuesta se justifica en virtud del crecimiento exponencial experimentado por la disciplina Newcom en la provincia de La Pampa y los desafíos que este fenómeno conlleva. A pesar de su origen como un programa de acondicionamiento físico para adultos mayores, el Newcom ha evolucionado hacia un deporte competitivo que atrae a participantes de diversas edades. Esta transformación, como señala Gómez-Caña (2019), ha generado un cambio significativo en la dinámica de la disciplina, convirtiéndola en un refugio para antiguos practicantes de voleibol y adaptándose a las necesidades de ejercicio de este grupo demográfico.

Sin embargo, el rápido crecimiento de Newcom ha planteado desafíos en términos de regulación y capacitación de los responsables de su implementación. La ausencia de normativas claras y la falta de formación adecuada para los instructores comprometen la calidad de la enseñanza y la seguridad de los participantes. Esta situación requiere una investigación exhaustiva que examine el crecimiento de la disciplina, su regulación por parte del estado y las asociaciones civiles, así como la capacitación del personal a cargo.

Por lo tanto, la presente investigación tiene como objetivo abordar estas problemáticas mediante un análisis detallado del crecimiento de Newcom en La Pampa, la regulación gubernamental y la capacitación de los profesionales involucrados. Se espera que los resultados de este estudio proporcionen información valiosa para el diseño de políticas y programas que promuevan un desarrollo sostenible y seguro de la disciplina, garantizando así una experiencia enriquecedora y saludable para todos los participantes.

Planteo del problema

El extraordinario crecimiento de la disciplina Newcom en la provincia de La Pampa ha trascendido su mero propósito deportivo, convirtiéndose en un pilar fundamental para la comunidad de adultos mayores. Sin embargo, este auge conlleva desafíos importantes. La ausencia de regulación, la falta de formación adecuada para los instructores y la escasez de profesionales cualificados plantean serias preocupaciones sobre la calidad de la enseñanza y la seguridad de los participantes.

Estos problemas generan cuestionamientos sobre cómo garantizar que el desarrollo de Newcom sea beneficioso para la comunidad, salvaguardando la integridad y la experiencia de los practicantes, especialmente aquellos que han integrado esta disciplina en su estilo de vida. Además, la actividad física no solo pretende mejorar la salud, sino también contrarrestar la reducción del círculo social que suele ocurrir con la edad. El Newcom, gracias a su adaptabilidad, se ha erigido como un actor clave en este sentido. Reconocer la imperiosa necesidad de un sistema integral que atienda tanto las necesidades físicas como psicológicas de los participantes es crucial para asegurar una experiencia enriquecedora y saludable. Esta perspectiva holística fomentará un crecimiento sostenible y el bienestar general dentro de la comunidad de Newcom. Ante esta compleja situación, surge la interrogante sobre cómo abordar de manera efectiva estos desafíos en beneficio de todos los involucrados.

Objetivos

Objetivo General

- Examinar el desarrollo de la disciplina Newcom entre los adultos mayores de la Provincia de La Pampa, evaluando su crecimiento, regulación y el nivel de capacitación del personal a cargo de la actividad.

Objetivos Específicos

- Determinar el incremento significativo en la práctica de Newcom en La Pampa durante los últimos años.
- Analizar el papel desempeñado por el estado y las asociaciones civiles sin fines de lucro (clubes) en la regulación de la disciplina.
- Evaluar si los equipos de Newcom en la provincia cuentan con personal debidamente capacitado para trabajar con adultos mayores.

Marco Teórico

Antecedentes

Una investigación relevante debido a la similitud en el tipo de deporte y la proximidad geográfica es la realizada por Aguirre (2021) titulado “PREPARACIÓN FÍSICA EN NEWCOM: ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN

ACTUAL EN LA CIUDAD DE SANTA ROSA, LA PAMPA.” El diseño metodológico de esta investigación se enmarca en un estudio de tipo descriptivo, este tipo de estudio esta dirigido a determinar "cómo es" o "cómo está" la situación de las variables que se estudian en una población específica. En el contexto de este estudio, el objetivo es proporcionar una visión detallada sobre el estado actual de las prácticas y normativas de entrenamiento en el deporte de newcom en Santa Rosa, La Pampa.

Además, el estudio adopta una perspectiva retrospectiva ya que el investigador indaga sobre hechos ocurridos en el pasado. Esto implica que la investigación se basa en la recopilación y análisis de datos históricos que permitan comprender la evolución y el estado actual de las prácticas de entrenamiento. La naturaleza retrospectiva del estudio permite una evaluación temporal de las variables, proporcionando una comprensión histórica que enriquece el análisis descriptivo.

Otra característica distintiva de este estudio es su enfoque transversal, lo que significa que las variables son estudiadas simultáneamente en un momento específico del tiempo. Este enfoque permite captar una "fotografía" del fenómeno en estudio, proporcionando una instantánea de las condiciones y características presentes en el momento de la investigación. La transversalidad facilita la identificación de patrones y relaciones entre las variables en un contexto temporal definido.

Para la realización del estudio, se llevó a cabo un trabajo de campo basado en fuentes primarias. La población objeto de estudio estuvo constituida por los entrenadores de los diferentes equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa, La Pampa. Esta selección se basó en la relevancia de estos actores en el diseño y la implementación de las prácticas y entrenamientos deportivos, dado que son los responsables directos de la planificación y ejecución de las sesiones de práctica.

La muestra poblacional se conformó por un total de seis entrenadores que dirigen los equipos de newcom en Santa Rosa. Estos equipos practican de dos a tres veces por semana en diferentes ubicaciones de la ciudad. Los entrenadores seleccionados para la muestra incluyen tanto hombres como mujeres, y todos ellos forman parte del cuerpo técnico de sus respectivos equipos deportivos. Los criterios de selección se fundamentaron en su rol activo y regular en la dirección de las

prácticas deportivas, asegurando que los datos recopilados fueran representativos y pertinentes para el análisis de las variables elegidas.

El instrumento de recolección de datos utilizado en esta investigación consistió en un cuestionario dirigido a los sujetos de estudio. Este cuestionario, diseñado específicamente para esta investigación (Ad Hoc), comprendió un total de diez preguntas formuladas por escrito y fue distribuido a los participantes a través de la plataforma en línea Google Forms. La elección de este método se fundamentó en su capacidad para alcanzar a varios individuos independientemente de su ubicación geográfica, la posibilidad de mantener el anonimato de los encuestados y la facilidad para recopilar y gestionar los datos de manera eficiente sin requerir la presencia del investigador.

Los resultados obtenidos revelan una serie de aspectos relevantes sobre la estructura y las prácticas de los equipos de newcom en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa. Cada equipo de newcom ha formado distintos grupos correspondientes a diversas categorías reglamentarias. En relación con la clasificación de categorías por edad, se observa que solo dos equipos tienen un grupo en la categoría +40, lo que representa un 40% del total. Por otro lado, todos los equipos han constituido grupos tanto en la categoría +50 como en la categoría +60. Además, un 60% de los equipos, equivalente a tres equipos, ha formado grupos en la categoría +70.

La figura tres del análisis muestra que, de los cinco equipos de newcom de Santa Rosa, solo el 60% cuenta con un preparador físico dentro de su cuerpo técnico. El 40% restante, correspondiente a dos equipos, no dispone de esta figura. Sin embargo, dentro de este grupo, solo uno de los equipos expresó interés en la posibilidad de incorporar un preparador físico.

En cuanto a la diferenciación en el tipo de entrenamiento, el 80% de los equipos implementa entrenamientos específicos para cada categoría, mientras que el 20% restante entrena a todos los grupos de las diferentes categorías de manera conjunta. Estos datos resaltan la importancia que los entrenadores atribuyen a la preparación física en el newcom. Todos los entrenadores coinciden en que la preparación física es esencial para la práctica del deporte y, consecuentemente, todos los equipos

incluyen sesiones específicas de entrenamiento dedicadas exclusivamente a este aspecto.

Asimismo, todos los equipos llevan a cabo rutinas de calentamiento antes del entrenamiento y ejercicios de vuelta a la calma al finalizar el mismo. Los entrenadores también consideran unánimemente que la preparación física debe ser realizada por un preparador físico, tanto en términos de planificación como de ejecución práctica. Esta unanimidad subraya la percepción generalizada de la relevancia de la especialización en la preparación física dentro del cuerpo técnico de los equipos de newcom.

La investigación realizada determinó que, aunque todos los equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa incluyen la preparación física como parte de su programa de entrenamiento, solo el 60% de estos equipos cuentan con un preparador físico en su cuerpo técnico. Este hallazgo permite rechazar la primera hipótesis, que afirmaba que “solo el 50% de los equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa incluyen la preparación física como parte de sus sesiones de entrenamiento”, así como la segunda hipótesis, que sostenía que “solo en el 50% de los equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa, un preparador físico integra el cuerpo técnico”. A pesar de la ausencia de un preparador físico en algunos equipos, todos los grupos realizan las rutinas de calentamiento previo y vuelta a la calma post-entrenamiento, lo que valida la tercera hipótesis planteada.

Adicionalmente, la investigación reveló que existe una clara clasificación y división por categorías dentro de este deporte. No obstante, no todos los equipos realizan un entrenamiento diferenciado para cada categoría, lo cual lleva a rechazar la cuarta hipótesis planteada. Pese a ser un deporte con una trayectoria relativamente corta en la ciudad de Santa Rosa, los equipos de newcom muestran un alto grado de organización en cuanto a sus programas de entrenamiento, evidenciando una comprensión generalizada sobre la importancia de una preparación física adecuada y ajustada a las necesidades y demandas específicas de sus jugadores.

Es crucial, sin embargo, reconocer que la ausencia de un preparador físico en algunos equipos plantea interrogantes sobre la ejecución y la calidad de la preparación física en esos casos. Aunque los entrenadores parecen estar conscientes

de la importancia de la preparación física, la falta de una supervisión especializada podría afectar la eficacia de los entrenamientos y, por ende, el rendimiento de los jugadores. En conclusión, mientras que los equipos de newcom en Santa Rosa han adoptado prácticas de entrenamiento físico de manera generalizada y organizada, la integración de preparadores físicos profesionales en todos los equipos podría mejorar significativamente la calidad de los entrenamientos y, en última instancia, el desarrollo del deporte en la región.

En México, un grupo de investigadores, liderado por Reynaga-Estrada et al. (2017), publicó un estudio titulado “MOTIVACIÓN AL DEPORTE EN ADULTOS Y PERSONAS MAYORES QUE PRACTICAN CACHIBOL”. El presente estudio exploratorio, con un diseño transversal descriptivo, se llevó a cabo mediante la técnica de encuesta para observar la importancia que los integrantes del equipo de cachibol de Tonalá atribuyen a diversos motivos de inicio, factores de motivación y desmotivación para la práctica deportiva. Para tal fin, se formuló un instrumento específico que permitió evaluar las variables de interés en esta investigación.

La muestra estuvo compuesta por los integrantes del equipo de cachibol de Tonalá, conformado por 26 participantes con edades comprendidas entre 42 y 78 años, con una media de 58.96 años y una desviación estándar de 9.09. Del total de participantes, el 38.5% eran varones y el 61.5% mujeres. Geográficamente, el 69.2% de los participantes provenían del estado de Jalisco, el 15.4% de Zacatecas, el 7.7% de Guanajuato y el 3.8% de Sonora.

Para la recolección de datos, se utilizó la Escala de Motivación en el Deporte para Personas Mayores (EMDPM), diseñada específicamente por Reynaga-Estrada y García-Santana para este estudio. Este instrumento se validó teóricamente debido a la limitación del tamaño de la muestra, quedando pendiente su validación estadística. Los reportes de instrumentos con validación de contenido y utilizando escalas tipo Likert permiten el uso de percentiles. Los ítems del cuestionario fueron agrupados en categorías para proporcionar una descripción clara de los motivos de inicio, factores de continuidad de motivación y factores de desmotivación en la práctica del cachibol. La importancia otorgada a cada motivo se calificó en una escala de 0 a 4, donde 0 representaba "nada importante" y 4 "muy importante".

El procedimiento seguido para esta investigación incluyó la aplicación de la Escala de Motivos para la Práctica de Cachibol en Adultos Mayores, diseñada para evaluar las variables de estudio. La elección de los ítems se basó en datos obtenidos de investigaciones similares, conforme al marco teórico-metodológico establecido. El cuestionario fue administrado con el consentimiento informado de los participantes, asegurando la confidencialidad de sus respuestas. Esta investigación formó parte de un macro proyecto titulado "Apoyo multiprofesional para la actividad física y la salud de las personas mayores que practican cachibol en Tonalá, Jalisco", aprobado por el Comité de Ética e Investigación del Centro Universitario de Ciencias de la Salud y la Secretaría de Salud Jalisco, con el apoyo del Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Guadalajara.

La Escala de Motivos para la Práctica de Cachibol en Adultos Mayores fue aplicada en formato de entrevista por personal previamente capacitado. Este método fue elegido para garantizar rapidez en las respuestas y minimizar el cansancio de los participantes, quienes podrían enfrentar dificultades técnicas y operativas como no llevar anteojos o estar sujetos a distracciones.

El presente estudio permitió resolver las preguntas de investigación planteadas, evidenciando que la metodología empleada fue adecuada. Contrario a nuestras hipótesis iniciales, los factores pertenecientes a las categorías de rendimiento, economía y gusto por el deporte no resultaron ser desmotivadores significativos para nuestra población de estudio. El hecho de que los participantes se sientan motivados por la posibilidad de ganar y competir, y que la derrota no sea un factor desmotivador, sugiere una cultura deportiva en nuestra población orientada hacia el disfrute del juego y la animación por competir, más allá de los resultados, centrándose en la diversión inherente a la práctica deportiva.

Los motivos relacionados con la salud, como mantener y mejorar la salud, fueron considerados altamente importantes por nuestra población, con un 88.5% y 80.8% de los participantes respectivamente destacando estos motivos. En contraste, los motivos como ocupar el tiempo libre (42.3%), encontrarse con amigos (42.3%) y conocer gente (38.5%) fueron considerados menos importantes. Es revelador que los motivos de mejorar habilidades y competir con otros deportistas, pertenecientes a la

categoría de rendimiento, obtuvieron puntuaciones de muy importantes con un 69.2% y 57.7% respectivamente. Estos resultados indican una mayor importancia atribuida al rendimiento en comparación con la socialización, lo cual contrasta con estudios previos donde los motivos de socialización eran destacados como primordiales para iniciar la práctica, relegando los motivos de rendimiento. Esto sugiere una ideología distinta en la población mexicana, reflejando una competitividad marcada.

Asimismo, se observa que entre los motivos de inicio mencionados por nuestra población, la invitación directa y los factores psicológicos juegan un papel significativo. Esto indica que una invitación directa sería una estrategia efectiva para promocionar la práctica deportiva entre los adultos mayores, además de resaltar los beneficios psicológicos derivados de la actividad física como un medio para incentivar su participación.

Los resultados muestran que, para esta población, la salud y el gusto por el deporte son los factores más motivadores, ambos alcanzando un 84.6%. Factores como aprender, mantener buenas relaciones con los compañeros y tener una buena relación con el entrenador fueron considerados muy motivadores por el 61.5% de los participantes. Ganar competencias fue importante para el 53.9% de los encuestados, mientras que ocupar el tiempo libre y la diversión alcanzaron porcentajes menores de 50% y 42.3% respectivamente. Estos hallazgos reafirman la importancia atribuida a la competencia en la práctica deportiva de esta población, en contraste con otros estudios donde este aspecto no es tan relevante.

La reiterada referencia al factor salud como motivador en la práctica deportiva implica la gran importancia que los participantes brindan a este aspecto. Otros factores de motivación mencionados, como liberar estrés y sentirse bien, destacan la relevancia de los beneficios psicológicos en la práctica del cachibol.

Finalmente, el factor que más desmotiva a nuestra población es el de las lesiones, con un 65.4%, seguido de las malas relaciones con los compañeros y con el entrenador, con un 34.6%. En cuanto a otros factores de desmotivación, los más recurrentes pertenecen a la categoría de salud (enfermedades y lesiones), seguidos por factores de socialización (pareja y relaciones con los compañeros). Estos resultados subrayan la importancia de mantener una buena salud y relaciones

interpersonales positivas para fomentar la continuidad en la práctica del cachibol entre los adultos mayores.

Como tercer antecedente, se menciona el estudio realizado por Renzi (2022), titulado "La motivación de los adultos mayores hacia la práctica de actividad física en Avellaneda". En esta investigación, se centró en el análisis de la demanda, con el objetivo de caracterizar la motivación hacia la actividad física de las personas mayores que participaban en programas ofrecidos por el estado en dicho municipio.

En el contexto de los centros de jubilados (CJP) y polideportivos municipales (PDM) de Avellaneda, que regularmente acogen a aproximadamente 2500 adultos mayores involucrados en actividades físicas diversas, se consideró esencial determinar un tamaño muestral representativo. Para ello, se estableció una muestra de 182 casos, basada en una heterogeneidad del 50%, con un margen de error del 7% y un nivel de confianza del 95%.

La metodología de recolección de datos incluyó el uso de encuestas autoadministradas, desarrolladas a partir de dos escalas validadas previamente: la Escala de Medición de la Satisfacción de las Necesidades Psicológicas en el Ejercicio (PNSE) y la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES). Estas escalas fueron adaptadas para la población bonaerense, incorporando 18 ítems que evalúan las necesidades de autonomía, competencia y relación, utilizando una escala Likert de 1 a 5. Además, se incluyeron preguntas sociodemográficas y sobre los hábitos de actividad física.

El estudio de campo se realizó mediante muestreo aleatorio simple, resultando en 213 encuestas válidas, con consentimiento informado. La muestra resultante se consideró fiable con un 95% de confianza. El análisis demográfico reveló una predominancia femenina (82%) y una media de edad de 70,9 años, con la mayoría de participantes situados entre los 62 y 72 años.

Los datos mostraron que las mujeres predominaban en los CJP, mientras que los hombres tenían mayor presencia en los PDM. Un análisis descriptivo inicial de las respuestas indicó altos niveles de satisfacción en todos los ítems, con especial énfasis en la relación social y la competencia, por encima de la autonomía.

Un análisis factorial y de correlación de Pearson evidenció que los ítems relacionados con las necesidades básicas psicológicas (NBP) eran coherentes y significativos, con correlaciones entre 0,00 y 0,65. Los resultados destacaron la importancia de las relaciones sociales y la competencia para los participantes, con puntuaciones altas en estos aspectos.

El estudio también identificó fortalezas y debilidades en los indicadores, mostrando que, aunque la mayoría presentaba una alta fortaleza, algunos ítems relacionados con la autonomía presentaban debilidades. Esto podría deberse a la naturaleza de las actividades físicas propuestas, que requieren seguir instrucciones específicas de los profesores.

Además, se observó que un 15% de los encuestados dio puntuaciones máximas en todos los ítems, acompañado de comentarios positivos sobre los profesores, lo que sugiere un sesgo en sus respuestas debido a la empatía y la aprobación hacia los instructores.

En definitiva, el análisis comparativo no mostró diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la valoración de las NBP, destacando que la relación con los demás era el factor más valorado por ambos sexos. Esto indica que la motivación principal para participar en actividades físicas en los CJP y PDM de Avellaneda es la satisfacción de la necesidad psicológica de relacionarse con otros, lo cual realza la importancia del entorno social en la práctica de la actividad física para los adultos mayores.

En la búsqueda de entender las motivaciones que impulsan a los adultos mayores (AM) a participar en actividades físicas en los Centros de Jubilados y Pensionados (CJP) y en los Polideportivos Municipales (PDM) de Avellaneda, esta investigación ha identificado que el encuentro y la aceptación social son los principales factores que favorecen esta práctica. Los resultados indican que la necesidad de relación con los demás es el factor motivacional predominante entre los AM encuestados. Este hallazgo es crucial para fundamentar decisiones futuras que busquen fomentar la continuidad y adherencia de los AM a la actividad física. La importancia de las relaciones sociales como necesidad psicológica básica (NPB) está

en consonancia con estudios previos, como los de Di Domizio (2011) y Marcos Pardo et al. (2014), que también resaltan el valor del grupo y el sentido de pertenencia.

La investigación también reveló que la satisfacción de las necesidades de competencia y autonomía tiene una menor incidencia como factor motivacional en comparación con la relación social. Específicamente, los indicadores de la encuesta relacionados con la autonomía generaron más dificultades de interpretación y consultas por parte de los AM, sugiriendo la necesidad de explorar más a fondo cómo se comprende este concepto en el contexto bonaerense.

Desde un punto de vista demográfico, se observó un porcentaje notablemente más alto de participación de AM varones en los PDM, donde predominan actividades deportivas como el newcom, el futbol tenis, el tejo y las bochas, que son percibidas como prácticas masculinas. En contraste, actividades como la gimnasia y el yoga, ofrecidas en los CJP, son más frecuentemente asociadas a prácticas femeninas. Además, se encontró que la edad promedio de los AM varones que practican actividad física es mayor que la de las mujeres, posiblemente debido a que los varones acceden a la jubilación a los 65 años.

Dos aspectos importantes se relacionan directamente con la satisfacción de la necesidad de relación. Primero, es esencial reconocer y valorar a los CJP como espacios de encuentro donde los AM pueden encontrar un sentido de pertenencia y oportunidad de interactuar con sus pares. Segundo, las propuestas de actividad física deben satisfacer la necesidad psicológica de estar con otros y ser reconocidos por ellos. En este sentido, es fundamental que los profesionales a cargo de estas actividades asuman el rol de coordinadores grupales, promoviendo la interacción y la comunicación entre los participantes. La formación continua de estos profesionales debe incluir el desarrollo de estrategias para la coordinación de grupos, contribuyendo así a mejorar la calidad de las ofertas de actividad física para los AM.

Por último, como antecedente relacionado con las normativas que regulan a quienes imparten conocimiento, cabe destacar que la Universidad Nacional de Avellaneda ofrece la única carrera de posgrado en el país en este ámbito.

La Resolución CS N°239/2016 aprobó la creación de la carrera de Especialización en Envejecimiento Activo y Saludable de los Adultos Mayores, dependiente del Departamento de Salud y Actividad Física, así como su plan de estudios. Esta especialización tiene como objetivo formar profesionales capacitados para abordar el envejecimiento desde una perspectiva integral, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.

Para ingresar a la especialización, los aspirantes deben acreditar un título universitario de grado o de nivel superior no universitario con una duración mínima de cuatro años. Estos títulos deben ser emitidos por instituciones reconocidas y acreditadas por el Ministerio de Educación de la Nación, y pueden pertenecer a las áreas de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Ciencias de la Salud, Ciencias de la Educación y Ciencias Sociales.

La estructura curricular de la especialización está organizada en tres núcleos temáticos: Adultez Mayor, Cuidados de la Salud y Estrategias para Envejecer Mejor.

El núcleo de Adultez Mayor se centra en la etapa evolutiva en la que el envejecimiento se acentúa, analizando a la persona mayor desde una perspectiva psicosocial, ética, política, legal y organizacional. Las actividades curriculares incluidas en este núcleo son "Nuevos paradigmas psicosociales del envejecimiento", "Aspectos éticos, políticos y legales en la vejez" y "Gestión de organizaciones, servicios gerontológicos y de salud para la persona mayor".

El núcleo de Cuidados de la Salud aborda los aspectos biológicos y psicológicos que inciden en el envejecimiento, con el objetivo de su prevención y la promoción de la salud de la persona mayor. Las actividades curriculares correspondientes a este núcleo incluyen "Biología humana del envejecimiento normal y patológico", "Salud mental y psicopatología de las personas mayores" y "Fomento del autocuidado, prevención y rehabilitación de las personas mayores".

El núcleo de Estrategias para Envejecer Mejor ofrece un enfoque novedoso del envejecimiento, proporcionando herramientas para el diseño y gestión de actividades orientadas a promover la autonomía y el bienestar de las personas mayores. Las actividades curriculares en este núcleo son "Abordajes preventivos hacia un

envejecimiento activo y saludable", "Diseño y gestión de programas de actividad física y de salud para personas mayores" y "Gestión de actividades de ocio y tiempo libre para personas mayores".

El plan de estudios se completa con un taller para la elaboración de un trabajo final integrador de carácter individual, que permitirá a los estudiantes aplicar los conocimientos adquiridos durante la especialización en un proyecto concreto, demostrando así su competencia profesional en el campo del envejecimiento activo y saludable.

Fundamentación Teórica

Adulto Mayor.

El término "persona mayor" se refiere a los individuos que tienen 60 años o más, con ciertas variaciones según las legislaciones internas de cada país. Algunas jurisdicciones pueden establecer una edad base diferente, siempre y cuando esta no supere los 65 años (Oea, 2017). Este concepto abarca también el de persona adulta mayor, proporcionando una categorización que se utiliza para diferentes fines, incluyendo la formulación de políticas públicas, la planificación de servicios sociales y de salud, y la investigación demográfica.

A lo largo de la historia, el concepto de persona mayor ha experimentado múltiples transformaciones, no solo en el ámbito lingüístico sino también en su significado intrínseco. Este proceso refleja una evolución en la percepción y valoración de las personas adultas mayores, a quienes históricamente se les han asociado diversas condiciones, prejuicios y estigmas. Estas atribuciones han sido cuestionadas y modificadas con el avance de las sociedades (Collado, 2023). Este cambio es crucial para entender las dinámicas actuales en torno al envejecimiento y la longevidad.

La longevidad se ha convertido en una de las tendencias sociodemográficas más significativas del siglo XXI. Frente al envejecimiento poblacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) destaca que el verdadero desafío de las sociedades modernas es adaptarse a esta realidad y desarrollar estrategias que promuevan la salud, la capacidad funcional, la participación social y la seguridad de

las personas mayores. Estas estrategias son fundamentales para garantizar la autonomía e independencia de este grupo etario a medida que envejece.

Para enfrentar estos retos, es imprescindible promover un envejecimiento saludable. Este concepto, según la OMS (2015), se refiere al proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional, entendida como la combinación de las capacidades intrínsecas (físicas y mentales) y los factores ambientales del entorno. La capacidad funcional permite a las personas mayores realizar actividades significativas y mantener su bienestar durante la vejez. En este contexto, los factores ambientales pueden desempeñar un papel crucial al ampliar o restringir las oportunidades y posibilidades de las personas mayores.

El enfoque en la capacidad funcional resalta la importancia de un entorno que apoye las necesidades de las personas mayores, facilitando su participación activa en la sociedad y promoviendo su seguridad y bienestar. Esta perspectiva no solo busca prolongar la vida, sino también mejorar la calidad de vida durante la vejez, asegurando que las personas mayores puedan vivir de manera autónoma e independiente tanto tiempo como sea posible.

Transformaciones Físicas Generales Asociadas al Envejecimiento

El envejecimiento conlleva una serie de cambios fisiológicos que afectan el rendimiento físico en personas mayores.Uno de los aspectos más destacados es el declive en la capacidad de resistencia y fuerza, factores cruciales en el desempeño deportivo y en la vida cotidiana (Wilmore et al., 1998). Este deterioro se atribuye principalmente a reducciones en la capacidad cardiorrespiratoria, manifestada por una disminución en la circulación central y periférica. Tanto hombres como mujeres experimentan una disminución anual de aproximadamente el 1% en su capacidad de resistencia, principalmente debido a la reducción en la frecuencia cardíaca máxima y el volumen sistólico, lo que afecta el transporte de oxígeno a los músculos.

Por otro lado, la capacidad de fuerza también se ve afectada por el envejecimiento, como indican Wilmore et al. (1998). Este declive se debe a la reducción en la actividad física y en la masa muscular, provocada por la disminución en la síntesis proteica y la pérdida de unidades motoras de contracción rápida.

Además, el sistema nervioso parece experimentar una ralentización en su capacidad para detectar estímulos, procesar información y emitir respuestas motoras, lo que contribuye aún más a la disminución de la capacidad de fuerza con la edad.

En cuanto a la composición corporal, los cambios durante el envejecimiento incluyen un aumento en el porcentaje de grasa corporal y una disminución en la masa magra. Este aumento en la grasa corporal se debe a una mayor ingesta de alimentos, menor actividad física y una disminución en la capacidad para movilizar grasas (Wilmore et al., 1998). Por otro lado, la disminución en la masa magra se relaciona con una menor masa muscular y ósea, causada por una disminución en la actividad física y en la síntesis proteica.

Por último, Pancorbo Sandoval (2008) menciona que el envejecimiento también afecta otras capacidades físicas, como la velocidad, la flexibilidad y la coordinación. La atrofia muscular y la disminución de la coordinación neuromuscular contribuyen a la disminución de la capacidad de velocidad. La flexibilidad se ve afectada por calcificaciones progresivas de los cartílagos y la menor elasticidad de ligamentos y cápsulas articulares. Además, la capacidad de coordinación disminuye con la edad, lo que se ve exacerbado por el sedentarismo y la menor posibilidad de realizar combinaciones de movimientos a partir de los 40 años.

En definitiva, el envejecimiento se asocia con una serie de cambios fisiológicos que afectan la capacidad física y el rendimiento en personas mayores, lo que destaca la importancia de adaptar programas de ejercicio y actividad física para abordar estos cambios y promover un envejecimiento saludable y activo.

La Práctica de Actividad Física en Adultos Mayores.

La actividad física (AF) se define como cualquier movimiento corporal que implique el uso de los músculos esqueléticos y conlleve un consumo de energía, abarcando desde las labores cotidianas hasta las actividades recreativas y deportivas (OMS, 2019; Vernaza et al., 2017). Es importante diferenciar la actividad física del ejercicio, siendo este último una subcategoría de la primera que tiene como objetivo

mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico, según lo establecido por la OMS en 2019.

Los beneficios de la actividad física son diversos y abarcan tanto aspectos físicos como emocionales (Berlin et al., 1990). En el caso de los adultos mayores, la práctica regular de actividad física contribuye significativamente a mejorar la flexibilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, lo cual resulta fundamental para mantener una postura corporal estable y prevenir caídas que puedan ocasionar lesiones graves (Nelson et al., 2007). Además, se ha observado que la actividad física favorece la autoestima, retrasa el deterioro cognitivo, alivia los síntomas de depresión y promueve una mayor integración social, así como también ayuda a controlar el estrés psicológico (OMS, 2010; Barrera, 2017; Ramírez et al., 2016).

Es fundamental destacar que la realización regular de actividad física ayuda a prevenir el sedentarismo, considerado uno de los principales factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiacas y de muerte por causas cardiovasculares (Pérez, B., 2014). De hecho, numerosos estudios han establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario, la inactividad física y la mortalidad cardiovascular.

Resumiendo, la participación en programas de actividad física regular es esencial para los adultos mayores, ya que contribuye a evitar el estilo de vida inactivo, promueve el desarrollo de hábitos saludables y mejora la calidad de vida en esta etapa de la vida (Guerra et al., 2015; Hechavarría et al., 2019). Además, las actividades físico-recreativas representan una alternativa integral para ocupar el tiempo libre y mejorar la salud, al contribuir a la reducción del peso corporal y, por ende, a la disminución de los riesgos asociados a diversas enfermedades (Calero et al., 2016).

Ventajas del entrenamiento físico en adultos mayores

El entrenamiento físico en adultos mayores conlleva numerosos beneficios fisiológicos, como señalan diversos estudios. Coburn y Malek (2021) destacan que los ejercicios de resistencia aeróbica son altamente efectivos para aumentar el consumo de calorías y reducir el peso corporal, lo que a su vez disminuye el riesgo de hipertensión arterial, diabetes tipo II y obesidad. Estos ejercicios también mejoran

la condición cardiorrespiratoria, favoreciendo la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer y estrés psicológico. Además, contribuyen a mejorar el sueño, la digestión y la evacuación, incrementando el volumen de sustancia gris y blanca en varias regiones del cerebro.

Los beneficios del entrenamiento de fuerza son igualmente significativos tanto para hombres como para mujeres mayores. Según los autores, este tipo de ejercicio ayuda a reducir el riesgo de diversas enfermedades debilitantes comunes en la vejez, como enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon, diabetes tipo II, osteoporosis, lumbalgia, artritis y depresión. Asimismo, el entrenamiento de fuerza previene la pérdida de masa muscular, conocida como sarcopenia, ralentiza el metabolismo y aumenta la utilización de grasas durante y después del ejercicio.

Pancorbo Sandoval (2008) añade que el ejercicio en adultos mayores contribuye a enlentecer el proceso de envejecimiento, mejorando la edad biológica funcional, la calidad de vida y la longevidad. Además, potencia las capacidades funcionales motoras de forma integral, mejora el consumo máximo de oxígeno y la sensibilidad celular a la insulina, optimizando la captación de glucosa por los tejidos.

También ayuda a mantener un perfil adecuado de lipoproteínas, disminuyendo los niveles de colesterol total, LDL-C y triglicéridos, mientras eleva el HDL-C, y regula la presión arterial. El ejercicio también ralentiza la involución músculo-esquelética, mejora la fuerza muscular facilitando la actividad articular y la locomoción, y tiene efectos positivos sobre las funciones cognitivas, regulando patrones de sueño, la ansiedad y la depresión. Además, contribuye a recuperar el equilibrio psicofísico y la integración psicosocial, mejorando la autoestima y la sensación de bienestar.

Calero et al. (2062) subrayan que estos beneficios no solo afectan al individuo, sino también a la sociedad en general. La práctica regular de ejercicio en adultos mayores puede reducir los costos sociales y de salud al retrasar el deterioro físico y la aparición de enfermedades.

Además, mejora la productividad de los adultos mayores al permitirles participar más activamente en la sociedad, promueve una imagen positiva y activa de las personas mayores y empodera a los adultos al reducir la tendencia al sedentarismo

y la pérdida de independencia. Finalmente, favorece una mejor integración social, estimulando las interacciones con sus pares y mejorando la actividad intergeneracional.

Así, La práctica de actividad física en adultos mayores es un componente esencial para promover la salud y el bienestar en esta población. A medida que la esperanza de vida continúa aumentando, se hace cada vez más importante abordar las necesidades específicas de los adultos mayores para mejorar su calidad de vida y reducir la incidencia de enfermedades crónicas. Numerosos estudios han demostrado que la actividad física regular puede tener múltiples beneficios para los adultos mayores. Entre estos beneficios se incluyen:

1. **Mejora de la Salud Cardiovascular**

La actividad física regular es fundamental para mantener un corazón y sistema circulatorio saludables. En los adultos mayores, el ejercicio aeróbico, como caminar, nadar o andar en bicicleta, puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. La actividad física mejora la función del corazón, disminuye la presión arterial, aumenta los niveles de colesterol HDL (el "bueno") y reduce los niveles de colesterol LDL (el "malo") y los triglicéridos. Además, la actividad física ayuda a mantener la elasticidad de las arterias, lo cual es crucial para prevenir problemas cardiovasculares.

2. **Control del Peso y Reducción del Riesgo de Obesidad**

Mantener un peso saludable es crucial para prevenir una serie de problemas de salud, incluidos la diabetes tipo 2 y la hipertensión. La actividad física regular ayuda a quemar calorías y a mantener un equilibrio energético adecuado, lo que es esencial para el control del peso. En los adultos mayores, el ejercicio también puede ayudar a preservar la masa muscular, que tiende a disminuir con la edad, contribuyendo así a un metabolismo más activo. La prevención de la obesidad mediante la actividad física también reduce la carga sobre las articulaciones y disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el sobrepeso.

3. **Fortalecimiento Muscular y Óseo**

La práctica de ejercicios de resistencia y fortalecimiento es crucial para mantener la masa muscular y la densidad ósea en los adultos mayores. Ejercicios como el levantamiento de pesas, el uso de bandas de resistencia o actividades con el peso corporal, como las sentadillas y las flexiones, ayudan a fortalecer los músculos y a mantener la integridad ósea. Esto es vital para prevenir caídas y fracturas, que son comunes en esta población debido a la osteoporosis y la sarcopenia (pérdida de masa muscular). Además, los ejercicios de resistencia mejoran la coordinación y el equilibrio, lo que contribuye aún más a la prevención de caídas.

4. Mejora de la Salud Mental

El ejercicio físico regular está asociado con una reducción de los síntomas de depresión y ansiedad en los adultos mayores. La actividad física estimula la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y proporcionan una sensación de bienestar. Además, el ejercicio puede mejorar la función cognitiva, incluyendo la memoria y la capacidad de atención, y puede retrasar la progresión de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y otras formas de demencia. La interacción social que a menudo acompaña a la actividad física, especialmente en programas de ejercicio grupales, también puede mejorar la salud mental al reducir el aislamiento y aumentar el apoyo social.

Pautas de Ejercicio para Adultos Mayores.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece una serie de recomendaciones específicas para la actividad física en personas mayores, con el objetivo de mejorar sus funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como su salud ósea y funcional (OMS, 2010). Además, estas pautas están diseñadas para reducir el riesgo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), depresión y deterioro cognitivo. Entre las principales recomendaciones, la OMS sugiere que las personas mayores dediquen 150 minutos semanales a la realización de actividades físicas moderadas aeróbicas o, alternativamente, que realicen algún tipo de actividad aeróbica vigorosa durante 75 minutos, o una combinación equivalente de ambas. Es importante que las sesiones de ejercicio tengan una duración mínima de 10 minutos para ser efectivas.

Para aquellos que buscan obtener mayores beneficios para la salud, se recomienda aumentar la práctica de actividad física moderada aeróbica hasta 300 minutos semanales, o bien acumular 150 minutos de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de ambas. Estas directrices enfatizan la importancia de incrementar la cantidad de actividad física para lograr una mejor salud y bienestar general.

Así mismo, la OMS hace una recomendación especial para las personas mayores con movilidad reducida: estas deberían realizar actividades físicas orientadas a mejorar el equilibrio y prevenir caídas al menos tres días a la semana. Esta práctica es crucial para mantener la autonomía y reducir el riesgo de lesiones relacionadas con caídas.

Otra recomendación importante es la realización de actividades que fortalezcan los principales grupos musculares dos o más días a la semana. Estas actividades contribuyen significativamente a mantener y mejorar la fuerza muscular, lo que es esencial para la funcionalidad diaria y la prevención de diversas condiciones de salud.

Por último, la OMS reconoce que algunas personas mayores pueden no ser capaces de cumplir con estas recomendaciones debido a su estado de salud. En tales casos, se les aconseja mantenerse físicamente activos en la medida que su condición lo permita. Esta flexibilidad es crucial para asegurar que todas las personas mayores puedan beneficiarse de algún nivel de actividad física, adaptado a sus capacidades individuales.

Estas recomendaciones de la OMS subrayan la importancia de la actividad física regular para las personas mayores, promoviendo un envejecimiento saludable y mejorando la calidad de vida en esta etapa.

Para maximizar los beneficios de la actividad física, es importante que los adultos mayores participen en una variedad de ejercicios que incluyan diferentes tipos de actividades. Estas actividades no solo ayudan a mejorar la salud física, sino que también promueven el bienestar mental y social. A continuación, se describen en detalle los principales tipos de ejercicios recomendados:

1. Ejercicios Aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos son fundamentales para mejorar la resistencia cardiovascular y la salud en general. Estos ejercicios aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración, lo que fortalece el corazón y los pulmones. Algunas actividades aeróbicas recomendadas para los adultos mayores incluyen:

- Caminar: Es una de las formas más accesibles de ejercicio. Caminar a un ritmo moderado durante al menos 30 minutos al día puede mejorar la salud cardiovascular, reducir la presión arterial y aumentar la resistencia. Caminar al aire libre también ofrece beneficios adicionales, como la exposición a la luz solar y la interacción social.

- Nadar: La natación es una actividad de bajo impacto que es especialmente beneficiosa para las personas con problemas articulares o musculares. Nadar mejora la resistencia cardiovascular, fortalece los músculos y aumenta la flexibilidad sin ejercer presión sobre las articulaciones.

- Montar en Bicicleta: Ya sea en una bicicleta tradicional o una estática, montar en bicicleta es una excelente manera de mejorar la resistencia cardiovascular. El ciclismo también fortalece los músculos de las piernas y puede ser adaptado a diferentes niveles de habilidad y condición física.

2. Ejercicios de Fortalecimiento Muscular

Los ejercicios de fortalecimiento muscular son esenciales para mantener y aumentar la fuerza muscular, lo que es crucial para las actividades diarias y la prevención de caídas. Estos ejercicios incluyen:

- Uso de Pesas: Levantar pesas o mancuernas puede ayudar a fortalecer los músculos de los brazos, hombros y espalda. Es importante comenzar con pesos ligeros y aumentar gradualmente la resistencia a medida que mejora la fuerza.

- Bandas de Resistencia: Las bandas elásticas ofrecen una forma efectiva de ejercicio de resistencia que es suave para las articulaciones. Pueden

ser utilizadas para una variedad de ejercicios que fortalecen los músculos de todo el cuerpo.

- Ejercicios con el Peso Corporal: Actividades como las sentadillas, las flexiones y los levantamientos de piernas utilizan el peso corporal como resistencia. Estos ejercicios son excelentes para mejorar la fuerza y la estabilidad, y no requieren equipo especial.

3. Ejercicios de Flexibilidad

- Mantener la flexibilidad es importante para la movilidad y la prevención de lesiones. Los ejercicios de flexibilidad ayudan a mantener las articulaciones y los músculos ágiles. Entre estos ejercicios se incluyen:

- Estiramientos: Realizar estiramientos estáticos y dinámicos puede ayudar a mantener la flexibilidad de los músculos y las articulaciones. Es recomendable incluir estiramientos en la rutina diaria, especialmente después de los ejercicios aeróbicos o de fortalecimiento.

- Yoga: El yoga combina estiramientos con técnicas de respiración y relajación. Practicar yoga regularmente puede mejorar la flexibilidad, la fuerza muscular y la calma mental. Además, muchas posturas de yoga son beneficiosas para mejorar el equilibrio.

4. Ejercicios de Equilibrio

- Mejorar el equilibrio es crucial para prevenir caídas, que son una causa común de lesiones graves en los adultos mayores. Los ejercicios de equilibrio incluyen:

- Tai Chi: El Tai Chi es una práctica de artes marciales suaves que se enfoca en movimientos lentos y controlados. Esta actividad no solo mejora el equilibrio y la coordinación, sino que también reduce el estrés y promueve la relajación.

- Ejercicios de Balance: Ejercicios simples como pararse sobre un pie, caminar de puntillas o hacer movimientos laterales pueden mejorar significativamente el equilibrio. Estos ejercicios pueden realizarse en casa y adaptarse a diferentes niveles de habilidad.

A pesar de los beneficios ampliamente reconocidos de la actividad física, muchos adultos mayores enfrentan barreras significativas que dificultan su participación regular. Estas barreras pueden ser de naturaleza física, psicológica, social y ambiental. Identificar y abordar estas barreras es esencial para promover la actividad física en esta población. A continuación, se exploran en detalle algunas de las barreras más comunes y las estrategias para superarlas.

Barreras Comunes

Problemas de Salud Preexistentes:

Los adultos mayores a menudo sufren de condiciones crónicas como la artritis, enfermedades cardíacas, diabetes y problemas respiratorios que pueden limitar su capacidad para realizar actividad física. Estas condiciones pueden causar dolor, fatiga y movilidad reducida, lo que desincentiva el ejercicio regular.

Miedo a Lesiones:

El miedo a caídas y lesiones es una barrera importante. Los adultos mayores pueden preocuparse por lastimarse durante la actividad física, especialmente si tienen antecedentes de caídas o fracturas. Este miedo puede ser exacerbado por la falta de confianza en sus habilidades físicas y la percepción de que son frágiles.

Falta de Acceso a Instalaciones Adecuadas:

La accesibilidad a instalaciones deportivas o centros de ejercicio puede ser limitada, especialmente en áreas rurales o para aquellos con movilidad reducida. La falta de transporte, el costo de las membresías y la falta de infraestructura adaptada pueden ser obstáculos significativos.

Percepción de que la Actividad Física no es Apropiada para su Edad:

Muchas personas mayores creen que el ejercicio intenso es solo para los jóvenes o que su edad avanzada les impide beneficiarse de la actividad física. Esta percepción errónea puede desmotivarlos a participar en programas de ejercicio.

Estrategias para Superar las Barreras

Para superar estas barreras, es fundamental implementar estrategias que faciliten la participación de los adultos mayores en la actividad física. Estas estrategias pueden incluir:

Programas Comunitarios:

La creación de programas accesibles y adaptados específicamente a las necesidades de los adultos mayores puede aumentar la participación. Estos programas deben ofrecer una variedad de actividades físicas que sean seguras y atractivas. Los centros comunitarios, las iglesias y las organizaciones sin fines de lucro pueden desempeñar un papel crucial en la implementación de estos programas. Es importante que los programas sean asequibles y estén ubicados en lugares de fácil acceso.

Educación y Sensibilización:

Es crucial educar a los adultos mayores sobre los beneficios de la actividad física y cómo puede ser adaptada a sus capacidades individuales. Las campañas de sensibilización deben proporcionar información sobre cómo comenzar con ejercicios simples y seguros y progresar gradualmente. Además, los profesionales de la salud deben recibir formación para asesorar a los adultos mayores y alentarlos a mantenerse activos. Las sesiones informativas, talleres y materiales educativos pueden ayudar a cambiar las percepciones erróneas sobre el ejercicio y la edad.

Soporte Social:

Fomentar el ejercicio en grupo o en pareja puede proporcionar un incentivo adicional para mantenerse activo. Las actividades en grupo no solo ofrecen beneficios físicos, sino también sociales y emocionales. Participar en actividades con amigos, familiares o en grupos organizados puede aumentar la motivación y el compromiso. Además, el apoyo social puede reducir el miedo a las lesiones, ya que los participantes se sienten más seguros al ejercitarse en un entorno grupal.

Adaptación de Actividades:

Las actividades físicas deben ser adaptadas a las capacidades y limitaciones individuales de cada adulto mayor. Los programas deben ofrecer opciones de bajo impacto y permitir ajustes en la intensidad y duración del ejercicio. El uso de equipos adaptados y la supervisión por parte de instructores capacitados pueden aumentar la seguridad y la efectividad del ejercicio.

Políticas de Salud Pública:

Las políticas de salud pública deben apoyar la creación de entornos que promuevan la actividad física para los adultos mayores. Esto incluye la construcción de parques accesibles, senderos para caminar, y la implementación de programas de ejercicio subvencionados. Las políticas también deben promover la colaboración entre gobiernos locales, organizaciones comunitarias y el sector privado para crear oportunidades de ejercicio accesibles y asequibles.

Promover la actividad física en adultos mayores requiere un enfoque multifacético que aborde las barreras existentes y facilite la participación. Mediante la implementación de programas comunitarios, la educación y sensibilización, el soporte social, la adaptación de actividades y las políticas de salud pública, se puede crear un entorno que fomente un estilo de vida activo y saludable. Al hacerlo, se mejora la calidad de vida de los adultos mayores, se reduce la incidencia de enfermedades crónicas y se promueve un envejecimiento activo y saludable.

Newcom (vóleibol adaptado)

El Newcom, una adaptación del vóleibol diseñada específicamente para adultos mayores, surgió en 1895 en New Orleans, Estados Unidos, y se caracteriza por una variación en el juego en la que la pelota no se golpea, sino que se atrapa y se lanza por encima de la red. Se juega en equipos mixtos y se organizan competiciones en categorías por décadas, como +60 años y +70 años.

Esta adaptación ha ganado popularidad como una actividad deportiva que promueve el bienestar físico y mental en esta población. En la actualidad, el Cachibol es reconocido como el pionero entre los deportes adaptados para adultos mayores (Renzi, G. et al., 2023)

Según Bardelli (2019), la práctica del Newcom ofrece numerosos beneficios para la salud y el bienestar de los adultos mayores. En primer lugar, favorece el desarrollo de habilidades perceptivas y contribuye a la reorganización del esquema corporal en la vejez. Además, promueve el ejercicio de habilidades motrices como la locomoción y la manipulación, así como el fortalecimiento de capacidades físicas como la coordinación y el condicionamiento.

A nivel cognitivo, el Newcom estimula la preparación psicológica y el manejo emocional ante la competencia, al tiempo que fomenta la integración social y los vínculos afectivos dentro de los equipos. En conjunto, estas características del deporte contribuyen a preservar la capacidad funcional, promover un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Es por ello que el éxito de la disciplina está intrínsecamente ligado a sus efectos positivos sobre la salud y el bienestar general de los practicantes. A través de su práctica, se desarrollan destrezas y habilidades, estimulando las capacidades físicas. Además, se ofrece instrucción técnica y estratégica del juego, lo que refuerza aspectos cognitivos y prepara psicológicamente a los participantes para manejar sus emociones frente a la expectativa de triunfo o derrota.

Esta actividad no solo proporciona beneficios recreativos, sino que también promueve la integración de los equipos, fomentando la convivencia y fortaleciendo los vínculos afectivos y emocionales. La combinación de estos elementos contribuye a una disposición corporal y una actitud mental optimista, al tiempo que consolida redes sociales de apoyo, esenciales para las personas mayores que practican este deporte (Jiménez-Beltrán, 2011).

Este deporte se distingue por su adaptabilidad a las necesidades y capacidades de los adultos mayores, ofreciendo una forma inclusiva y divertida de mantenerse activos y socialmente conectados. Además, la Federación de Voleibol Argentino (FeVA, 2020) destaca que el Newcom es un deporte que fomenta la competitividad y el compañerismo entre los participantes, creando un ambiente propicio para el disfrute y la motivación.

En Argentina, se adaptó esta disciplina para los Juegos Nacionales Evita 2008. Los encuentros se juegan al mejor de tres sets. Los dos primeros sets concluyen

cuando un equipo alcanza los 15 puntos o cuando hay una ventaja de dos puntos sobre el oponente después de este marcador, sin límite máximo de puntuación. En el tercer set, se lleva a cabo un desempate, conocido como "tie break", donde el equipo ganador debe alcanzar los 10 puntos con una diferencia mínima de dos puntos respecto al equipo rival.

Cada equipo está compuesto por un total de nueve jugadores, distribuidos equitativamente en cuanto a género, con tres jugadores femeninos, tres masculinos y tres suplentes sin distinción de género. Además, se designa un capitán que actúa como representante del equipo en situaciones específicas durante el juego (FANAM, 2022).

La regulación de esta disciplina se rige por el Reglamento Oficial de la FEVA (Federación de Voleibol Argentina), adaptándose a las necesidades y particularidades de los Juegos Nacionales Evita. Las dimensiones de la cancha pueden ser ajustadas según las características del lugar disponible, y se utiliza un balón oficial conforme a las normativas de la FEVA o aquel dispuesto por la Organización de los juegos.

Abordaje Metodológico

Tipo de Estudio

El presente estudio es de tipo descriptivo y exploratorio. La naturaleza descriptiva del estudio se enfoca en caracterizar y detallar el desarrollo de la disciplina Newcom entre los adultos mayores en la Provincia de La Pampa. Se busca proporcionar una visión clara y detallada del crecimiento de esta actividad, la regulación que la rodea y el nivel de capacitación del personal involucrado.

La parte exploratoria del estudio se justifica en la necesidad de investigar áreas poco estudiadas, como la implicación del estado y las asociaciones civiles en la regulación de la disciplina, así como la formación del personal que trabaja con los adultos mayores en esta práctica deportiva.

Enfoque del Estudio

El enfoque de este estudio es mixto, integrando tanto métodos cuantitativos como cualitativos. Los métodos cuantitativos serán empleados para medir el

incremento en la práctica de Newcom y evaluar la capacitación del personal, mientras que los métodos cualitativos permitirán un análisis más profundo del papel del estado y las asociaciones civiles en la regulación de la disciplina.

Diseño de Estudio

El diseño del estudio es transversal y mixto, con componentes descriptivos y exploratorios. A continuación, se detallan los aspectos específicos de este diseño:

1. **Diseño Transversal**:
    - **Descripción**: El estudio se llevará a cabo en un único momento en el tiempo, permitiendo capturar una "instantánea" del desarrollo de la disciplina Newcom entre los adultos mayores de la Provincia de La Pampa. Este diseño es adecuado para describir el estado actual de la práctica, regulación y capacitación del personal en un punto específico.
2. **Diseño Mixto**:
    - **Componentes Cuantitativos**: Se emplearán cuestionarios estructurados para recolectar datos numéricos sobre la participación en Newcom, el crecimiento de la práctica y el nivel de capacitación del personal. Los datos cuantitativos permitirán identificar tendencias, frecuencias y relaciones estadísticas entre variables.
    - **Componentes Cualitativos**: Se utilizarán entrevistas semi-estructuradas y análisis de documentos para obtener información detallada y contextual sobre el papel del estado y las asociaciones civiles en la regulación de la disciplina, así como la percepción y experiencias de los entrenadores y coordinadores. Este enfoque cualitativo proporcionará una comprensión más profunda y matizada de los fenómenos estudiados.
3. **Etapas del Diseño de Estudio**:
    - **Planificación y Preparación**:

- Revisión de la literatura relevante para establecer el marco teórico y contextual del estudio.
- Diseño de instrumentos de recolección de datos (cuestionarios y guías de entrevista).
- Selección y formación del equipo de investigación.

- **Recolección de Datos**:
  - Aplicación de cuestionarios a una muestra representativa de adultos mayores que practican Newcom en diversos clubes y asociaciones de La Pampa.
  - Realización de entrevistas semi-estructuradas con entrenadores, coordinadores y representantes de asociaciones civiles y gubernamentales.
  - Recopilación de documentos oficiales, reglamentos y normativas relacionados con la práctica de Newcom.
- **Análisis de Datos**:
  - Procesamiento y análisis estadístico de los datos cuantitativos obtenidos de los cuestionarios.
  - Análisis de contenido y categorización temática de las entrevistas y documentos revisados.
- **Interpretación e Integración de Resultados**:
  - Interpretación de los resultados cuantitativos y cualitativos de manera integrada para proporcionar una visión comprensiva del desarrollo del Newcom en La Pampa.
  - Identificación de patrones, desafíos y oportunidades en la práctica, regulación y capacitación del personal.
- **Elaboración del Informe Final**:

- Redacción del informe de investigación con la presentación de los hallazgos, conclusiones y recomendaciones.
- Revisión y validación del informe por parte de expertos en la materia y partes interesadas.

4. **Justificación del Diseño**:
    - El diseño transversal permite obtener una visión instantánea y detallada del estado actual de la práctica de Newcom, facilitando la identificación de tendencias y áreas de mejora.
    - La integración de métodos cuantitativos y cualitativos en un diseño mixto permite una comprensión más completa y enriquecida de los fenómenos estudiados, combinando la objetividad de los datos numéricos con la profundidad del análisis cualitativo.

Población y Muestra

La población objetivo del estudio está compuesta por todos los adultos mayores que practican Newcom en la Provincia de La Pampa, así como los entrenadores, coordinadores y miembros de las asociaciones civiles y gubernamentales relacionados con esta actividad. Se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a los participantes que tengan una relación directa con el desarrollo y la regulación del Newcom en la provincia.

Instrumentos de Recolección de Datos

Para la recolección de datos se utilizarán diversos instrumentos:

- Cuestionarios estructurados: Dirigidos a los participantes de Newcom para obtener información cuantitativa sobre su participación y percepción de la disciplina.
- Entrevistas semi-estructuradas: Realizadas a entrenadores, coordinadores y miembros de asociaciones civiles y gubernamentales para obtener información cualitativa sobre la regulación y capacitación en la disciplina.

- Revisión documental: Análisis de documentos oficiales, reglamentos y normativas relacionadas con la práctica de Newcom en La Pampa.

Instrumento: Cuestionario Estructurado para Participantes de Newcom

Este cuestionario está diseñado para recopilar información cuantitativa sobre la participación y percepción de los adultos mayores en la disciplina Newcom en la Provincia de La Pampa.

Instrucciones:

Por favor, responda todas las preguntas de la siguiente encuesta. Sus respuestas son fundamentales para comprender mejor el desarrollo y la práctica de Newcom en nuestra comunidad. Asegúrese de responder de manera sincera y precisa. Gracias por su colaboración.

Tabla 1

Cuestionario estructurado para participantes de Newcom

No.	**Pregunta**	**Opciones de Respuesta**
1	¿Cuánto tiempo lleva practicando Newcom?	Menos de 6 meses / 6 meses - 1 año / Más de 1 año
2	¿Con qué frecuencia participa en sesiones de Newcom?	1 vez por semana / 2-3 veces por semana / Más de 3 veces por semana
3	¿Cómo calificaría su nivel de satisfacción con la práctica de Newcom?	Muy insatisfecho / Insatisfecho / Neutral / Satisfecho / Muy satisfecho

4	¿Ha notado un incremento en la cantidad de participantes de Newcom en los últimos años?	Sí / No
5	En su opinión, ¿cuál es la principal motivación de los adultos mayores para practicar Newcom?	Salud física / Socialización / Recreación / Otro (especificar)
6	¿Recibe orientación de un entrenador certificado durante las sesiones de Newcom?	Sí / No
7	¿Cómo evaluaría la calidad de las instalaciones utilizadas para practicar Newcom?	Muy mala / Mala / Regular / Buena / Muy buena
8	¿Considera que el estado y las asociaciones civiles deberían jugar un rol más activo en la promoción y regulación de Newcom?	Totalmente de acuerdo / De acuerdo / Neutral / En desacuerdo / Totalmente en desacuerdo
9	¿Ha experimentado algún tipo de mejora en su condición física desde que comenzó a practicar Newcom?	Sí, notablemente / Sí, en cierta medida / No, no he notado mejoras
10	¿Estaría dispuesto(a) a participar en programas de capacitación para mejorar sus habilidades en Newcom?	Sí / No

Instrumento: Guía de Entrevistas Semi-estructuradas

Esta guía está diseñada para conducir entrevistas semi-estructuradas a entrenadores, coordinadores y miembros de asociaciones civiles y gubernamentales relacionados con la regulación y capacitación en la disciplina Newcom en la Provincia de La Pampa.

Introducción: Hola [Entrevistado/a], Agradecemos su participación en esta entrevista. El propósito de esta sesión es obtener información detallada sobre su experiencia y perspectivas en relación con la regulación y capacitación en la práctica de Newcom. Sus respuestas serán fundamentales para comprender mejor los desafíos y oportunidades en este campo. La entrevista tomará aproximadamente [estimar tiempo] minutos. Sus opiniones serán tratadas con confidencialidad y utilizadas únicamente para fines de investigación.
Preguntas de la Entrevista:
1. **Antecedentes y Experiencia:**
o Cuéntenos sobre su rol y responsabilidades en relación con la práctica de Newcom.
o ¿Cuánto tiempo lleva involucrado/a en la regulación y/o capacitación en esta disciplina?
2. **Regulación de la Disciplina:**
o ¿Cómo describiría el marco regulatorio actual para la práctica de Newcom en La Pampa?
o ¿Cuál es el papel del estado y las asociaciones civiles en la regulación de Newcom?

o ¿Qué aspectos considera que podrían mejorar en términos de regulación y normativas?
3. **Capacitación del Personal:**
o ¿Qué tipo de capacitación reciben los entrenadores y coordinadores de Newcom en la provincia?
o ¿Cree que existe suficiente capacitación para trabajar con adultos mayores en esta disciplina?
o ¿Qué mejoras o iniciativas sugiere para fortalecer la capacitación del personal en Newcom?
4. **Colaboración y Desafíos:**
o ¿Cómo es la colaboración entre las asociaciones civiles, el gobierno y otros actores relevantes en la promoción de Newcom?
o ¿Cuáles considera que son los mayores desafíos para la expansión y desarrollo de Newcom en La Pampa?
5. **Perspectivas Futuras:**
o Desde su punto de vista, ¿cómo visualiza el futuro de la práctica de Newcom en la provincia?
o ¿Qué medidas o acciones deberían implementarse para fomentar aún más el crecimiento de esta disciplina entre los adultos mayores?
Cierre:
Gracias nuevamente por compartir su tiempo y conocimientos con nosotros/as. Sus aportes serán de gran valor para nuestro estudio. ¿Hay algo más que desee agregar o comentar antes de finalizar la entrevista?

Instrumento para la Revisión Documental

Este instrumento está diseñado para organizar y analizar la información obtenida a través de la revisión de documentos oficiales, reglamentos y normativas relacionadas con la práctica de Newcom en la Provincia de La Pampa.

Categorías de Análisis:

1. **Marco Regulatorio:**
    - Descripción del marco legal y normativo que regula la práctica de Newcom en La Pampa.
    - Identificación de las instituciones gubernamentales o entidades responsables de la regulación y supervisión de esta disciplina.
2. **Normativas y Directrices:**
    - Enumeración y análisis de las normativas específicas que afectan la práctica de Newcom (por ejemplo, normas de seguridad, competencia, infraestructura, etc.).
    - Evaluación de la claridad y coherencia de las normativas existentes en relación con las necesidades y características de la práctica de Newcom para adultos mayores.
3. **Apoyo Institucional:**
    - Investigación sobre el apoyo institucional proporcionado por el gobierno provincial y las asociaciones civiles a la práctica de Newcom.
    - Análisis de programas, fondos o subsidios disponibles para promover y apoyar el desarrollo de Newcom.
4. **Estrategias de Promoción y Desarrollo:**
    - Revisión de estrategias o políticas implementadas para promover la práctica de Newcom entre los adultos mayores en La Pampa.
    - Identificación de iniciativas exitosas y áreas de mejora en la promoción y expansión de esta disciplina.

Procedimiento de Análisis:

1. **Identificación de Documentos:**
    - Enumeración de los documentos revisados (leyes, reglamentos, decretos, resoluciones, informes, etc.).
2. **Análisis Temático:**
    - Agrupación de la información según las categorías de análisis definidas (marco regulatorio, normativas, apoyo institucional, estrategias de promoción).
    - Extracción de datos relevantes y significativos para cada categoría.
3. **Evaluación de Contenido:**
    - Evaluación crítica de la adecuación y eficacia de las normativas y estrategias identificadas.
    - Comparación de las prácticas observadas con las recomendaciones y estándares internacionales en el campo del deporte para adultos mayores.
4. **Síntesis de Resultados:**
    - Síntesis de los hallazgos más relevantes y conclusiones derivadas de la revisión documental.
    - Formulación de recomendaciones basadas en los resultados obtenidos para mejorar el marco regulatorio y el apoyo institucional a la práctica de Newcom en La Pampa.

Tabla 2

Tabla para Organizar la Información

Documento	Tipo de Documento	Marco Regulatorio	Normativas y Directrices	Apoyo Institucional	Estrategias de Promoción y Desarrollo
Ley de Deportes de La Pampa	Ley	Detalle del marco legal que regula el deporte en general, incluyendo disposiciones específicas para Newcom.	Normas específicas sobre la organización de competiciones y requisitos de seguridad para los participantes.	Programas de subsidios para clubes que promueven actividades deportivas inclusivas para adultos mayores.	Estrategia de promoción anual que incluye campañas de sensibilización y eventos de demostración en toda la provincia.

Procedimiento

1. Recolección de Datos: Se realizarán encuestas y entrevistas en diferentes clubes y asociaciones de la provincia, además de recopilar documentos oficiales.
2. Análisis de Datos Cuantitativos: Los datos obtenidos de los cuestionarios serán analizados mediante técnicas estadísticas descriptivas y de tendencia.
3. Análisis de Datos Cualitativos: Las entrevistas y documentos serán analizados utilizando métodos de análisis de contenido y categorización temática.
4. Integración de Resultados: Se combinarán los hallazgos cuantitativos y cualitativos para proporcionar una visión integral del desarrollo del Newcom en La Pampa.

Limitaciones del Estudio

Entre las posibles limitaciones del estudio se encuentran la disponibilidad y disposición de los participantes para proporcionar información, la variabilidad en la calidad de los datos obtenidos de documentos oficiales y la subjetividad inherente a los métodos cualitativos.

Consideraciones Éticas

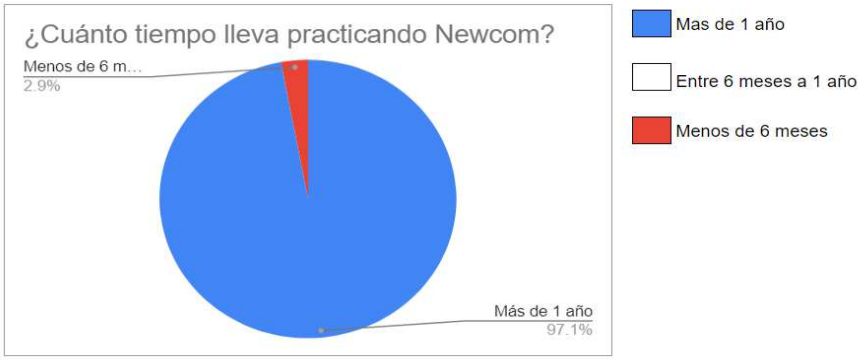
El estudio garantizará la confidencialidad y el anonimato de los participantes. Se obtendrá el consentimiento informado de todos los participantes y se asegurará que la información recopilada se utilice exclusivamente con fines de investigación.

Análisis e Interpretación del Material Relevado

Presentación de los resultados cuantitativos

TABLA 1

Tiempo de práctica.

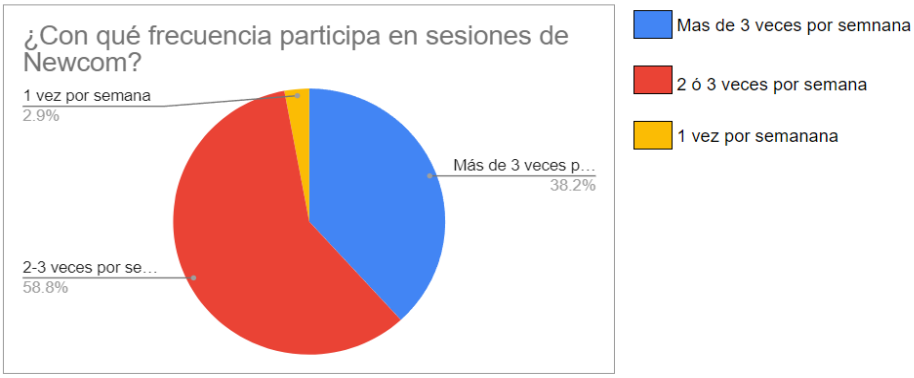


De un total de 34 personas encuestadas sobre su experiencia en la práctica de Newcom, se observa una clara tendencia hacia una mayor permanencia en la actividad. Específicamente, 33 de las 34 personas (97,9%) reportan tener más de un año de práctica, lo que sugiere una alta retención y posiblemente una satisfacción con la actividad. Este dato es significativo porque indica que Newcom es una actividad que logra mantener el interés y la participación de sus practicantes a lo largo del tiempo. Solo una persona (2.1%) reporta haber practicado Newcom por menos de seis meses, lo que podría implicar una reciente incorporación a la actividad o una posible fluctuación en la participación inicial. Este patrón general sugiere que

Newcom es percibido como una actividad atractiva y beneficiosa que fomenta la continuidad en su práctica entre los participantes.

TABLA 2

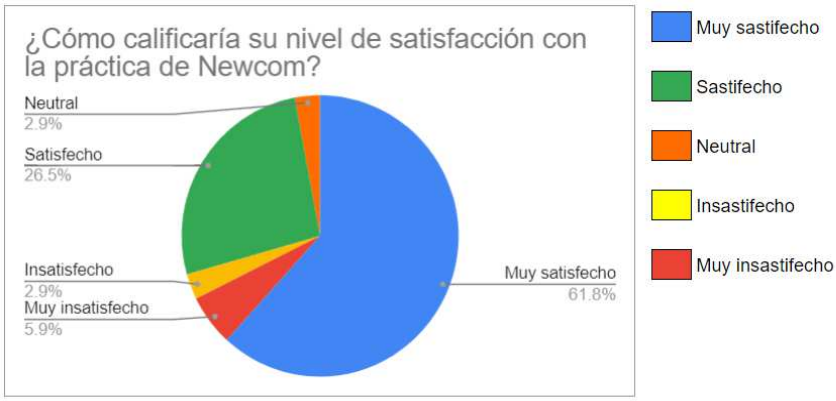
Frecuencia de participación.



En el análisis de la frecuencia con la que practican Newcom, se evidencia una tendencia hacia una participación regular y constante en la actividad. De los encuestados, el 38.2% reportan practicar Newcom más de tres veces por semana, lo que refleja un alto nivel de compromiso y dedicación a la actividad. Ademas el 58.8% indican que practican Newcom entre dos y tres veces por semana, lo que también muestra un significativo grado de regularidad en su participación. Solo una persona (2.9%) menciona practicar Newcom una vez por semana, lo que sugiere una menor frecuencia en comparación con el resto.

TABLA 3

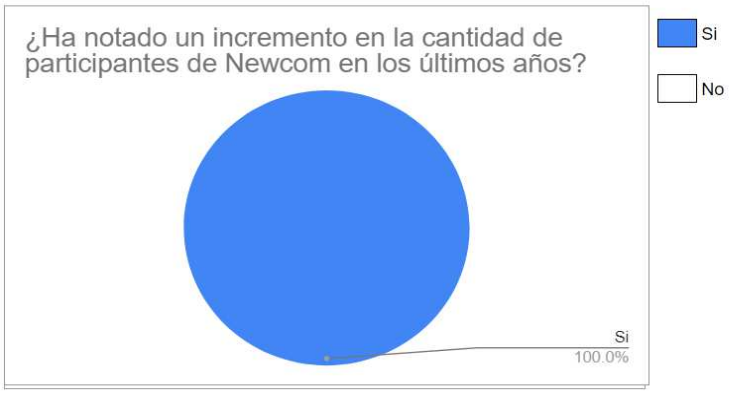
Nivel de satisfacción.



En cuanto a la satisfacción con la práctica de Newcom, los datos reflejan un nivel mayoritariamente positivo. El 61.8% se declaran "muy satisfechas" con la actividad, lo que indica un alto grado de satisfacción y posiblemente una percepción favorable de los beneficios y experiencias asociadas con la práctica de Newcom. Otro 26.5% se sienten "satisfechas", lo cual también denota una valoración positiva aunque no tan intensa como la del grupo anterior. Por otro lado, el 5.9% se manifiestan "insatisfechas" y otro 2.9% "muy insatisfechas", lo que señala una minoría de participantes que no encuentran la actividad tan beneficiosa o gratificante. Finalmente, un 2.9% se siente "neutral" respecto a su experiencia.

TABLA 4

Incremento de participantes.

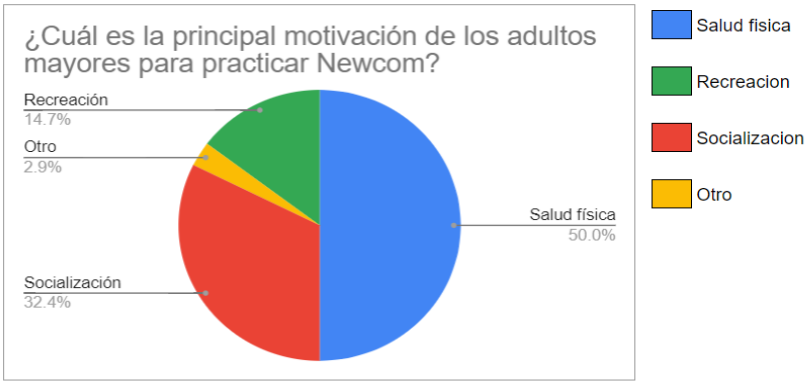


En cuanto a la percepción sobre el incremento en la cantidad de participantes de Newcom en los últimos años, los datos son concluyentes y unánimes: los 34

encuestados (100%) han notado un aumento en la participación. Este consenso absoluto sugiere una tendencia clara de crecimiento en la popularidad y adopción de Newcom como actividad recreativa y deportiva. Ninguno de los encuestados no notó cambios en la cantidad de participantes, lo que refuerza aún más la evidencia del crecimiento observado.

TABLA 5

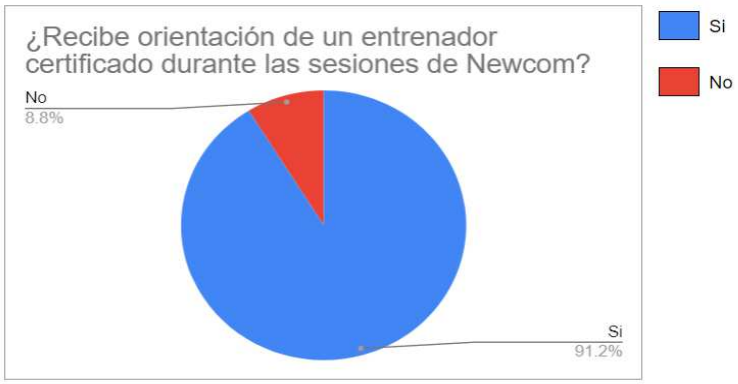
Motivaciones principales.



El análisis de las motivaciones de los adultos mayores para practicar Newcom, revela que la salud física es la principal razón, con el 50% mencionándola como su principal motivación. Esto destaca la importancia que los participantes atribuyen a los beneficios físicos y a la mejora de su bienestar general. La socialización también emerge como una motivación significativa, con el 32.4% señalándola, lo que indica el valor que los adultos mayores encuentran en las oportunidades de interacción y conexión social que ofrece el Newcom. La recreación es mencionada por solo el 14.7%, subrayando el aspecto lúdico y de disfrute que encuentran en la práctica del deporte. Solo 2.9% indicó "Otro" como su motivación principal.

TABLA 6

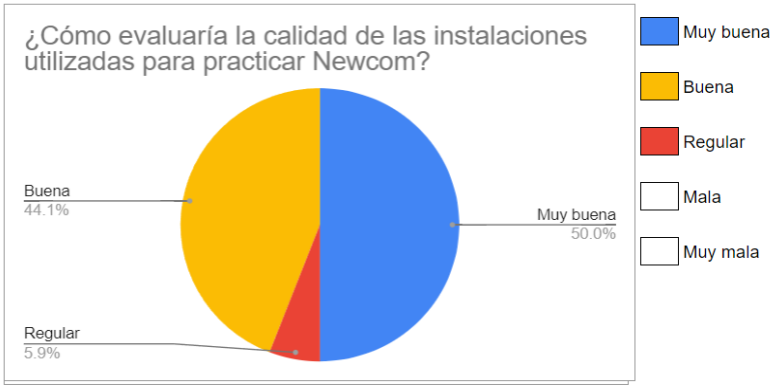
Orientaciones de entrenadores certificados.



En el análisis de la orientación recibida por parte de un entrenador certificado durante las sesiones de Newcom, los datos muestran que una amplia mayorí, el 91.2%, cuenta con la guía de un entrenador certificado. Solo el 8.8% indicaron que no reciben orientación de un entrenador certificado. Esta tendencia sugiere que la presencia de entrenadores certificados es común en las sesiones de Newcom.

TABLA 7

Calidad de instalaciones.

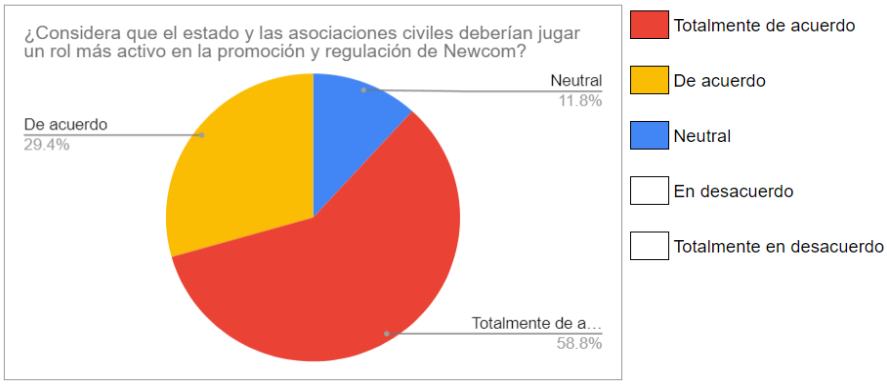


En la evaluación de la calidad de las instalaciones utilizadas para practicar Newcom, los datos obtenidos reflejan una percepción mayoritariamente positiva. El 50% califica las instalaciones como "muy buenas", indicando un alto nivel de satisfacción con el estado y la adecuación de los espacios disponibles. Otro 44.1% la considera "buenas", lo cual sugiere que, aunque no alcanzan la máxima valoración,

las instalaciones cumplen adecuadamente con las expectativas y necesidades de los practicantes. Solo el 5.9% evaluaron las instalaciones como "regulares", lo que indica áreas de mejora que podrían ser abordadas para elevar la calidad percibida por todos los participantes. No hubo quienes hayan mencionado que las instalaciones sean “mala” ni “muy mala”.

TABLA 8

Estado y Asociaciones civiles.



En la evaluación sobre si el estado y las asociaciones civiles deberían jugar un rol más activo en la promoción y regulación de Newcom, los datos reflejan un fuerte consenso positivo entre los encuestados. Una amplia mayoría, 58.8% están "totalmente de acuerdo" con esta afirmación, lo que indica un respaldo robusto hacia una mayor intervención y apoyo institucional para esta actividad. Otro 29.4% se muestran "de acuerdo", lo que refuerza aún más la percepción de que una mayor participación del estado y las asociaciones civiles sería beneficiosa. Solo 4 personas (11.8%) se mantienen "neutrales" respecto a esta cuestión, sin expresar una posición clara ni a favor ni en contra. No hubo ningun tipo de desacuerdos entre los encuestados, lo que resalta aún más el consenso sobre la necesidad de un mayor apoyo institucional.

TABLA 9

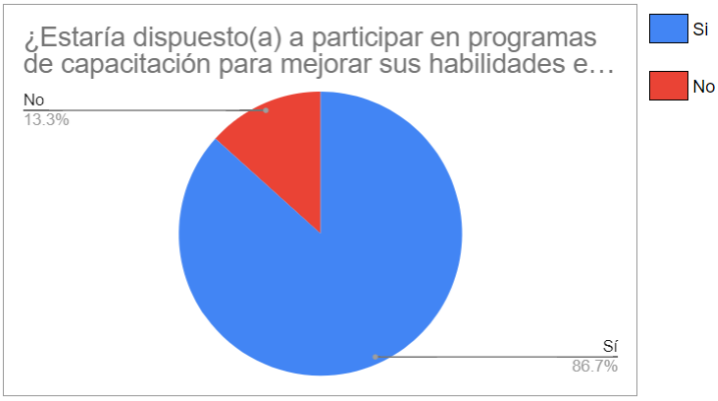
Mejora en condiciones físicas.



En el análisis de la percepción de mejora en la condición física desde que comenzaron a practicar Newcom, los datos muestran resultados muy positivos. Una gran mayoría, el 70.6%, reportan haber experimentado una mejora notable en su condición física. Esto sugiere que Newcom es altamente efectivo en promover mejoras físicas significativas entre sus practicantes. Además, el 29.4% indicaron que han notado mejoras en cierta medida, lo que también refleja un impacto positivo aunque no tan pronunciado como en el primer grupo. Estos resultados subrayan que la práctica de Newcom contribuye de manera significativa al bienestar físico de los participantes. No hubo quienes no hayan notado mejoras, lo que refuerza la efectividad de esta actividad en términos de beneficios físicos.

TABLA 10

Participación en programas de capacitación.



Los datos sobre la disposición de los encuestados a participar en programas de capacitación para mejorar sus habilidades en Newcom revelan una actitud predominantemente positiva. Una abrumadora mayoría de 86.7% expresó su voluntad de participar en dichos programas, lo que indica un fuerte interés en el desarrollo continuo y la mejora de sus habilidades en el deporte. Solo el 13.3% indicaron que no estarían dispuestas a participar en estos programas. Estos resultados sugieren que existe un gran potencial y demanda para la implementación de programas de capacitación, lo que podría contribuir a elevar el nivel de competencia y satisfacción entre los practicantes de Newcom.

Interpretación de los resultados cuantitativos

Los datos indican un crecimiento significativo en la práctica de Newcom en La Pampa, respaldado por una alta satisfacción y un compromiso constante de los participantes. El incremento en la participación, la alta frecuencia de práctica, y la percepción positiva de las instalaciones y el entrenamiento certificado son indicadores clave de la consolidación y expansión de Newcom como una actividad recreativa y deportiva en la región. La necesidad de mayor apoyo institucional y el interés en la capacitación adicional destacan áreas para potenciales mejoras y desarrollo futuro.

Presentación de resultados cualitativos

Los entrevistados cuentan con una amplia experiencia en la disciplina del Newcom y desempeñan roles diversos relacionados con la práctica y desarrollo del

deporte. Uno de ellos se desempeña como técnica de un equipo femenino, liderando y organizando actividades deportivas dentro de este ámbito específico. Otro entrevistado ha sido fundamental en la introducción y promoción del Newcom a nivel provincial, encargándose de proponer, organizar y enseñar las técnicas del deporte desde sus inicios en la región. La tercera persona actúa como coordinador de escuelas deportivas municipales de Newcom social, organizando y supervisando las actividades relacionadas con esta disciplina en el ámbito local. Finalmente, el cuarto entrevistado combina funciones como técnico, entrenador y formador de Newcom, además de preparador físico, enfocándose en orientar a los participantes hacia una práctica adecuada y saludable del deporte, especialmente en lo que respecta a la preparación física para adultos mayores.

Papel del Estado y las Asociaciones Civiles en la Regulación del Newcom

Las respuestas de los entrevistados revelan una situación compleja en relación con la regulación del Newcom en La Pampa. En el pasado, existió un marco regulatorio que fue significativo para el desarrollo de la disciplina, pero actualmente este marco ha quedado acéfalo debido a recortes presupuestarios y cambios en el contexto político. Los puntos clave sobre la regulación y el papel del estado y las asociaciones civiles son:

- Falta de Marco Regulatorio: La falta de un marco regulatorio efectivo es una preocupación central. El estado y las asociaciones civiles han tenido un papel limitado en la regulación reciente. La ausencia de una federación provincial y la acéfala Secretaría de Newcom han dejado a la disciplina en una situación de desorganización. Esto ha sido agravado por la disminución de recursos y la falta de apoyo institucional.
- Rol del Estado: El estado debería desempeñar un rol más activo en la regulación y promoción del Newcom. En el pasado, el estado había delegado responsabilidades a la subsecretaría de deportes, pero esta función se ha perdido. Los entrevistados sugieren que el estado debería motivar y coordinar acciones con instituciones intermedias para restablecer un marco regulatorio adecuado.
- Asociaciones Civiles: Las asociaciones civiles, que deberían apoyar y promover la disciplina, están actualmente centradas en sus propios intereses y recaudaciones, sin aportar significativamente al desarrollo del Newcom. Esta

situación limita la capacidad para organizar eventos, entrenamientos y actividades regulares.

Capacitación del Personal en Newcom

En relación con la capacitación del personal, los entrevistados destacan varias deficiencias y áreas de mejora:

- Calidad de la Capacitación: Aunque se han realizado capacitaciones en el pasado, estas han sido esporádicas y en algunos casos, de calidad variable. Los entrenadores y árbitros han recibido formación gratuita en su mayoría, pero se ha identificado una falta de formación pedagógica adecuada. Esto ha resultado en una capacidad limitada para enseñar eficazmente la disciplina.
- Insuficiencia de Capacitación: La falta de un calendario de capacitaciones y la ausencia de una federación que regule estas formaciones han llevado a una situación donde los interesados tienen acceso limitado a programas de capacitación sistemáticos y de alta calidad. Los entrevistados sugieren que la capacitación debe ser más estructurada y profesionalizada para mejorar la calidad del entrenamiento.
- Capacitación para Trabajar con Adultos Mayores: Aunque hay interés en la capacitación, los entrevistados coinciden en que no existe suficiente formación específica para trabajar con adultos mayores en el contexto de Newcom. La capacitación debería enfocarse en las necesidades particulares de este grupo etario, incluyendo aspectos de salud y técnicas adaptadas a su condición.

Interpretación de los resultados cualitativos

Identificación de Patrones, Desafíos y Oportunidades

Se observa un patrón común en la preocupación por la falta de un marco regulatorio efectivo y una capacitación adecuada. La ausencia de una federación y de una Secretaría activa ha llevado a una desorganización generalizada. Asimismo, la falta de formación pedagógica en capacitaciones previas es un problema recurrente.

A su vez, los principales desafíos identificados incluyen la desorganización y la falta de apoyo institucional, tanto del estado como de las asociaciones civiles. La falta de

un marco regulatorio y la insuficiencia de capacitaciones estructuradas representan barreras significativas para el desarrollo y la calidad de la práctica del Newcom.

A pesar de estos desafíos, existen oportunidades para mejorar. La reactivación de una federación provincial y la implementación de un marco regulatorio claro podrían organizar y profesionalizar la práctica del Newcom. Además, la estructuración de capacitaciones más especializadas y adaptadas a las necesidades de los adultos mayores puede fortalecer la formación del personal y mejorar la calidad del entrenamiento, ofreciendo así un mejor soporte a los practicantes.

Conclusión

El análisis del desarrollo de la disciplina Newcom en la Provincia de La Pampa revela una expansión significativa en la práctica de este deporte entre los adultos mayores. Los datos cuantitativos muestran un crecimiento notable en la participación, con una alta frecuencia de práctica y una percepción positiva respecto a las instalaciones y el entrenamiento certificado. Este crecimiento indica una consolidación de Newcom como una actividad recreativa y deportiva relevante en la región. Sin embargo, a pesar de estos avances, se identifican importantes áreas de mejora en la regulación y capacitación del personal.

La falta de un marco regulatorio efectivo y la ausencia de una federación provincial han resultado en una situación de desorganización que afecta la calidad y el desarrollo del deporte. La disminución de recursos y el rol limitado del estado y las asociaciones civiles han contribuido a esta desorganización. La ausencia de una Secretaría activa y el enfoque en intereses particulares por parte de las asociaciones civiles han impedido una regulación y promoción efectiva del Newcom.

En cuanto a la capacitación del personal, se observa una deficiencia en la calidad y consistencia de las formaciones ofrecidas. Las capacitaciones han sido esporádicas y de calidad variable, con una falta notable de formación pedagógica adecuada para enseñar eficazmente la disciplina. Además, no existe suficiente formación específica para trabajar con adultos mayores, lo que limita la efectividad del entrenamiento y la adecuación a las necesidades de este grupo etario.

A pesar de estos desafíos, hay oportunidades significativas para mejorar. La reactivación de una federación provincial y el establecimiento de un marco regulatorio claro podrían organizar y profesionalizar la práctica del Newcom. Asimismo, la implementación de capacitaciones más estructuradas y especializadas, adaptadas a las necesidades de los adultos mayores, podría fortalecer la formación del personal y mejorar la calidad del entrenamiento.

Mientras que Newcom muestra un potencial considerable para el desarrollo y la consolidación en La Pampa, es crucial abordar las deficiencias en la regulación y capacitación para asegurar un crecimiento sostenido y de alta calidad en la práctica del deporte. La implementación de medidas concretas para mejorar estos aspectos será fundamental para potenciar el impacto positivo de Newcom en la vida de los adultos mayores en la región.

Bibliografía

Aguirre, F. E. (2021). Preparación física en newcom: análisis y descripción de la situación actual en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.

Bardelli, E. (2019). El Newcom como oferta deportiva para los adultos mayores. En. Maranzano, S. Envejecer en movimiento. Dunken. (pp. 121-132)

Barrera-Algarín, E. (2017). Actividad física, autoestima y situación social en las personas mayores. Revista de Psicología del Deporte, 26(4), 10-16.

Berlin, J. & Colditz, G. (1990). Un metaanálisis de la actividad física en la prevención del corazón coronario. PUBMED Biblioteca nacional de medicina EE.UU, 132, 612- 628

Calero, S., Díaz, T., Caiza, M., Rodríguez, A y Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 35(4), 366-374.

Coburn, J. & Malek, M. (2021). Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. 2da edición. Editorial Paidotribo. (Parte V, cap. 18).

FANAM, Federación Argentina de Newcom. Adultos Mayores (2020). Reglamento oficial, años 2021-2022. Newcom para adultos mayores.

FeVA, Secretaría Nacional de Newcom (2020). Reglamento oficial de Newcom. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Gómez-Caña, B. (2019). Cachibol. REVISTAS UM, 18.

Guerra, O., Silot, B., Gómez, L. y Portú, M. (2015). La actividad física y el adulto mayor discapacitado físicamente con hipertensión arterial. Sugerencias prácticas. Revista Información Científica, 91(3), 593-605.

Hechavarría, A., Sobrado, C. y Ramos, J. (2019). Las actividades físico- recreativas y sociales, alternativas de inclusión social para los adultos mayores. OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma. 16(56), 158-167

Jiménez-Beltrán. (2011). Cachibol. Cuadernos de Psicología del Deporte 2017 , 18.

Nelson, M., Rejeski, W., Blair, S., Duncan, P., Juez, J., King, A., Macera, C. y Castaneda-Sceppa C. (2007). Actividad física y salud pública en adultos mayores: recomendación del Colegio Americano de Medicina Deportiva y la Asociación Americana del Corazón. Scientific Research Publishing, 116, 1094-1105.

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra, Suiza. ISBN 978 92 4 359997 7. D

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2019). Inactividad física: un problema de salud pública mundial.

Organización de los Estados Americanos (Oea). (2017). Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores.

Pancorbo Sandoval, A. (2008). Medicina y ciencias del deporte y actividad física. Madrid: Editorial Ergon (pp. 209-215).

Ramírez Muñoz, Paula Camila; Valencia Ángel, Laura Isabel; Oróstegui Arenas, Myriam. 2016. Asociación entre actividad física y estrés psicológico percibido en adultos de Bucaramanga. Revista Ciencias de la Salud, 14(1), 29-41.

Renzi, G., Almada, C. E., & Aguiar, M. (2023). Motivación de las personas mayores hacia la práctica de Newcom. In *15º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias 2-7 de octubre de 2023 Ensenada, Argentina. Educación Física en y para la democracia*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

Renzi, G. M., Vanyay, M. E., Almada, C. E., Basavilbaso, M. A., & Bengohechea, M. F. (2022). La motivación de los adultos mayores hacia la práctica de actividad física en Avellaneda. *Perspectivas de Investigación en Educación Física*, *1*.

Reynaga-Estrada, P., García-Santana, J. A., Jáuregui-Ulloa, E. E., Colunga-Rodríguez, C., Viver, G. C., & Cabrera-González, J. L. (2017). Motivación al deporte en adultos y personas mayores que practican cachibol. *Cuadernos de psicología del deporte*, *17*(2), 15-26.

Superior, C. (2020). RES 514-2020" CS" Aprobar la Creación de la carrera de Posgrado Esp. en Envejecimiento Activo y Saludable de las Personas Mayores.

Vernaza-Pinzón, P., Villaquiran-Hurtado, A., Paz-Peña, C. y Ledezma, B. (2017). Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. Revista de Salud Pública, 19(5), 624-630.

Wilmore, J. & Costil, D. (1998). Fisiología del esfuerzo y del deporte. 5ta edición. Paidotribo. (pp. 545-565).