

## FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de licenciatura en Actividad Física y Deporte

Modalidad: Distancia

Materia: Trabajo de Investigación

Año: 2021

Título: El Adulto Mayor y la actividad física a través de la práctica del  
Newcom

Estudiante: Ledesma Adriana Beatriz

Legajo: 8181

Correo electrónico: [adriledesmanqn@yahoo.com.ar](mailto:adriledesmanqn@yahoo.com.ar) /

[adriledesmanqn@gmail.com](mailto:adriledesmanqn@gmail.com)

Tutor/a Temático/a: Lic. Sebastián Rivera

Tutor/a Metodológico/a: Esp. Micaela de Vega

## **Agradecimientos**

**Deseo agradecer en primer lugar a mi madre Vicenta Alarcón, por su apoyo incondicional en mi vocación en esta profesión. Aceptando mi decisión personal, al abandonar mi Córdoba querida, para instalarme en mi nuevo hogar ubicado en la ciudad de Neuquén. En segundo lugar, a Lih Uen mi hija, por el acompañamiento y aliento permanente. En tercer lugar, a mi padre, quien no estaba para nada convencido de que estudiara una carrera, pero que en sus últimos días comprendió los motivos y solicitó que completara el ciclo. A mis amigas incondicionales, como Ester Riso, que todos los días de la cuarentena me llamaba por teléfono y con la pregunta de siempre ¿terminaste el proyecto?, el aguante de Estela Sarmiento desde la gramática, al matrimonio Garreto, quienes cuidaban a mi niña, permitiendo cursar las materias en el 2005.**

**La buena predisposición de Ricardo Segurado en brindar información desde la subsecretaría de Deportes de la ciudad de Neuquén. El ministerio de Salud orientándome en las acciones desde la rama de salud enfocado en el Adulto Mayor. La subsecretaría de Turismo de la municipalidad de Neuquén, quien tiene a cargo las actividades recreativas, destinadas al Adulto Mayor, brindando el espacio y docentes en la disciplina de Newcom. A las jugadoras y jugadores que asisten a la práctica del Newcom. Al profe Colo, por el entusiasmo de aprovechar el tiempo, el espacio, el ofrecer su casa para las reuniones sociales, fomentando de esta manera el compañerismo, solidaridad, la alegría de compartir y acrecentar la camaradería de este deporte que de a poco te va atrapando en sus redes.**

# INDICE

Resumen.....	4
1. Primera Parte:.....	4
1.1. Área temática, rama y especialidad .....	4
1.2. Tema y Subtema.....	4
1.3. Introducción.....	4
1.4. Problema.....	5
1.5. Relevancia cognitiva .....	5
1.6. Marco teórico .....	6
1.6.1. Capítulo 1: Adulto Mayor .....	6
1.6.2. Capítulo 2: Actividad Física .....	10
1.6.3. Capítulo 3: Legislación y programas de Argentina .....	11
1.6.4. Capítulo 4: Historia del Newcom.....	13
1.6.5. Recreación .....	15
1.7. Hipótesis .....	17
1.8. Objetivos .....	17
2 Segunda Parte: Materiales y Método .....	18
2.1 Tipo de diseño.....	18
2.2 Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos .....	18
2.3 Fuentes de datos .....	20
2.4 Instrumentos para la producción de datos .....	21
2.5 Plan de actividades en contexto.....	21
2.6 Universo y muestra .....	21
2.7 Plan de tratamiento y análisis de los datos .....	21
3 Tercera Parte: Exposición, análisis e interpretación de datos.....	22
3.1 “El Newcom cómo lazo social” .....	22
3.2 Las principales necesidades del Adulto Mayor que practica Newcom .....	23
3.3 El Newcom en la vida del Adulto Mayor.....	23
3.4 Conclusiones y sugerencias.....	24
3.5 Discusión.....	25
4 Anexos .....	27
4.1 Tablas / Tortas .....	27
4.2 Datos Generales: .....	35
5 Bibliografía .....	126

## **Resumen**

Al observar la asistencia sistemática de un grupo de adultos mayores a las prácticas de Newcom y la camaradería en la misma, se lleva a cabo este trabajo de investigación, con el fin de determinar algunas causales por el cual este grupo etario, siente la necesidad de jugar este deporte, por curiosidad en sus comienzos y luego pasa a ser un deporte recreativo o competitivo.

En este trabajo se aplicó metodología de investigación cualitativa. Exploratoria, sincrónica, de campo y es de tipo deductiva.

Se implementó una encuesta virtual, con el fin de obtener los datos y luego analizarlos según los objetivos del trabajo.

El Adulto Mayor, generalmente dispone de tiempos personales, por lo que identifica sus necesidades inmediatas y las atiende con prácticas de diferentes disciplinas, siendo el Newcom una de ellas.

El movilizar y poner en conocimientos el estado actual del Adulto Mayor es uno de mis propósitos en este trabajo de investigación. Al no disponer del material teórico en relación a la temática, es un puntapié para que otros/as profesionales se sumen en amplificar lo aquí compartido, tomen otros aspectos que la componen o les resulte llamativo según sus prioridades o intereses.

El crecimiento de esta disciplina es un auge, tanto a nivel local como nacional, por lo que considero que se debe preparar al docente o técnico a cargo de estos grupos de Adultos Mayores, dándoles la importancia y seriedad que se merecen.

### **Palabras clave:**

Adulto Mayor- Newcom- Actividad Física

### **1. Primera Parte:**

#### **1.1. Área temática, rama y especialidad**

Área temática: Educación Física/Deporte/Biogerontología

Rama: Educación Física Adulto Mayor/Deporte

#### **1.2. Tema y Subtema**

Tema: La educación física en el adulto mayor.

Sub-Tema: La práctica del Newcom en el Adulto Mayor

#### **1.3. Introducción**

La presente investigación está situada en la provincia de Neuquén, donde el Newcom aun siendo un deporte joven, cuenta con una gran participación de adultos mayores.

Para establecer el impacto que esta actividad produce en jugadores y jugadoras de cincuenta años en adelante,

La presente investigación se propone indagar sobre las causas, necesidades y efectos de la práctica del Newcom en Adultos Mayores, el cual, siendo un deporte joven, cuenta con una gran participación de jugadoras/es, tanto a nivel provincial, interprovincial y nacional.

La relevancia del tema, es a los fines de aportar a la Educación Física, conocimientos o saberes de una de las actividades que realiza el Adulto Mayor.

Los múltiples beneficios que aporta esta disciplina, son varios. Por comenzar resaltaremos el interés que despierta a la actividad física, evitando de este modo el sedentarismo, a sabiendas que la falta de actividad, trae aparejado diferentes enfermedades no transmisibles.

Muchas veces es impensado, el bienestar o los efectos de dicha práctica en el Adulto Mayor, allanado el camino hacia la actividad física, la solidaridad, satisfacciones grupales e individuales.

#### **1.4. Problema**

¿Qué es el Newcom? ¿Es fácil la práctica del Newcom? ¿Qué aspectos moviliza la práctica del Newcom en el Adulto Mayor?

¿Qué beneficios obtiene el Adulto Mayor que asiste a las prácticas de Newcom?

¿Qué avances se observan en la práctica del Newcom?

En el 1° Campus de Newcom de la ciudad de Caleta Oliva, de la provincia de Santa Cruz, en el año 2018, María Beatriz Justiniano, nos compartió el dicho que repiten al final de cada práctica: “Menos pastillas y Más zapatillas”.

El evento fue organizado por el equipo Ankatu. Con asistencia de jugadores/as de diferentes Prov.

Allí pude observar la convocatoria de adultos mayores que tiene esta disciplina. El interés de los mismos por compartir el juego, por difundir la práctica, en incluir al Adulto Mayor en actividades grupales, darles un sentido a las horas del día, un motivo o excusa, para salir de casa y compartir con sus pares.

#### **1.5. Relevancia cognitiva**

Ante la búsqueda de material teórico, se observa vacancia en el tema investigado, por lo que este trabajo de investigación presenta algunas falencias, no por ello se resta importancia a lo desarrollado.

El conocimiento o saberes adquiridos, es de suma importancia, ya que nos permite observar el poco abordaje existente desde el área de la Educación Física en relación al Newcom.

La posibilidad de anticipar o compartir esta experiencia de juego, habilitaría a posibles profesionales del área de Educación Física asumir responsabilidades competentes en el desarrollo y difusión de esta disciplina y satisfacer las necesidades actuales de un grupo etario que considera la actividad física un aspecto importante para su calidad de vida.

## **1.6. Marco teórico**

### **1.6.1. Capítulo 1: Adulto Mayor**

El estudio y comprensión del ciclo vital de las personas humanas es esencial para el entendimiento del hombre, tanto en la normalidad como en la enfermedad. Hasta hace relativamente poco tiempo, el interés de la Psicología y de la Psiquiatría se centraba casi por completo en las primeras etapas de la infancia y adolescencia, considerándose que el individuo alcanzaba la madurez al final de esta, este concepto ha cambiado, intensificando las investigaciones sobre el desarrollo psicológico en la vida adulta, que han señalado como el proceso de desarrollo continúa y como las etapas posteriores tienen determinadas metas y por consiguiente un potencial de crecimiento o de crisis.

Existen varios enfoques conceptuales y de investigación básicos para comprender en forma integral el desarrollo de la personalidad durante el ciclo vital.

La teoría psicoanalítica originada por Freud conceptualiza cinco fases de desarrollo psicosexual: oral, anal, fálica o edípica y genital. Estas se refieren a las vicisitudes de la energía sexual o libido a través de las diferentes etapas del desarrollo.

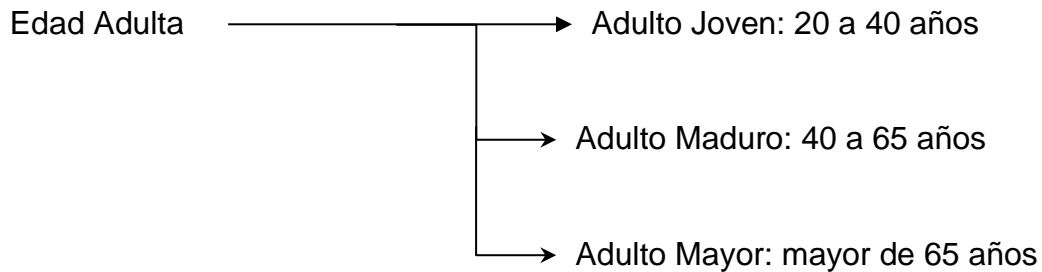
Harrys Sullivan y Erik Erikson han modificado y complementado la teoría psicoanalítica del desarrollo.

Erikson describió las tareas psicosociales claves de cada fase del desarrollo psicosexual. Siguiendo el principio epigenético (que se aplica a los conceptos de desarrollo psicoanalíticos, a los de Erikson y a los de Piaget) el individuo debe resolver o satisfacer una tarea determinada antes de pasar a la etapa siguiente.

Estas 8 tareas de desarrollo psicosocial son:

1. Confianza básica vs desconfianza básica (1 año)
2. Autonomía vs duda y vergüenza (2 años)
3. Iniciativa vs culpa (3-6 años)
4. Industriosidad vs inferioridad (6-12 años)
5. Identidad vs difusión (adolescencia)
6. Intimidad vs autoabsorción (adulto joven)
7. Generatividad vs estancamiento /edad madura)
8. Integridad vs desespero (vejez)

De acuerdo a la bibliografía consultada, utilizaremos la siguiente clasificación:



Adultos Maduros: comprenden entre 41 a 65 años.

Erikson ubica al adulto maduro dentro de la etapa VII: capacidad generativa contra absorción de sí mismo(a). El individuo se interesa en establecer y guiar a las próximas generaciones, tiene capacidad para aprender actividades nuevas, disminuye su capacidad educativa y aumenta el interés en ayudar a otros.

Sus relaciones sociales pueden ser exitosas, según haya sido las experiencias de las etapas de crecimiento y desarrollo anteriores; caso contrario la persona puede desarrollar un estado de egoísmo y absorción de sí mismo (amarga/solitaria). Generalmente se interesa por las generaciones futuras y por el medio en que dichas generaciones habrán de vivir.

**CAMBIOS FÍSICOS:** se acentúan en esta etapa a no ser que la persona lleve una vida sana, es decir, dieta balanceada, trabajo de acuerdo a sus capacidades, periodos de reposo y sueño necesario, recreación periódica, ejercicios programados, los cambios degenerativos de la edad adulta se podrán detener un tiempo más, siempre y cuando se lleve una vida sana.

El peso aumenta: se incrementa la vida sedentaria y aumenta la ingesta de determinados alimentos, como los carbohidratos

La capacidad generativa de los tejidos disminuye: la del cartílago agravado por el sobrepeso hace que los problemas artríticos sean más comunes.

La actividad reproductiva desciende y desaparece hacia los 45 a 55 años: se debe tener cuidado de los embarazos

La actividad sexual: puede declinar, aunque no desaparece, esto depende de las actitudes y satisfacción que se tenga la pareja, de la frecuencia de sus relaciones sexuales y de la preparación para afrontar los problemas que se presentasen.

Los signos vitales permanecen en los rangos anotados en los adultos jóvenes. Debe estar atento a Tensión Arterial, hacer buena vida.

Situaciones especiales del Adulto Mayor:

**VIUDEZ:** La viudez trae problemas emocionales, la Aflicción, es decir, el período de pena que sigue a la pérdida por muerte, o por separación definitiva, se debe considerar un proceso angustia, con restitución y restablecimiento de la personalidad ante la pérdida. Durante el proceso de aflicción, la intensidad de la pena produce alteraciones fisicoquímicas, que se manifiestan en el aislamiento personal; preocupación excesiva por la pérdida etc. La adaptación del individuo depende de su equilibrio físico, psíquico, social y emocional.

**SOLEDAD:** se presenta como falta de integración social, cuando por diversos factores por falta o pérdida de trabajo, defecto físico, no realización de sus ideales, inseguridad, rechazo por la familia, compañeros de trabajo, etc. y se genera en él o ella sentimientos de soledad, así viva con su familia o pertenezca a un grupo, siempre se sentirá aislado(a).

Estimulando su integración a grupos sociales, fomentando seguridad, se evitará que el adulto adquiera trastornos emocionales, como la depresión o la psicosis situacional que lo pueden llevar al suicidio.

**SEPARACIÓN DE LOS HIJOS:** debemos estar preparados al concebir los hijos. Situación que afecta más a la mujer que permanece atenta en el hogar al cuidado de sus hijos. Para afrontar esta situación es necesario comprender que el vínculo padres-hijos no se rompe con la separación de ellos.

**JUBILACIÓN:** el retiro del trabajo por medio de la jubilación provoca alteraciones emocionales y en muchos casos, pérdida del papel social individual, que está ligado a su trabajo u ocupación, factor importante para lograr la identidad ante la sociedad. El individuo debe prepararse para esta situación, capacitándose en otra actividad que le interese y que lo ayuden a sentirse útil, ocupado/a etc. El continuar perteneciendo y participando a un grupo o asociación profesional, le proporcionan sentimientos de utilidad a la sociedad. Lo mismo que compartir más tiempo con la familia y hacer cosas que antes no había podido por falta de tiempo, hacen de este período algo satisfactorio y de merecido descanso.

**MENOPAUSIA:** es el período en la vida de la mujer caracterizado por un conjunto de fenómenos, cuya característica central es la cesación fisiológica del flujo menstrual, al cual acompaña otros trastornos cuya duración no está bien delimitada. Pre menopausia: dura de 2 a 5 años, según la persona.

Posmenopausia: fase más prolongada, caracterizada por aparición de síntomas de intensidad variable.

Entre la pre menopausia y posmenopausia está la desaparición de las menstruaciones, se produce acortamientos de los ciclos menstruales luego la desaparición de la menstruación por lo que el ovario no elabora estrógenos y esto afecta al calcio óseo, aumentando la osteoporosis, al metabolismo de lípidos y glúcidos con aumento excesivo de peso. El cese definitivo de la menstruación suele ser molesto para algunas mujeres.

Modificaciones en el aspecto físico, pérdida de elasticidad en la piel, el brillo de los ojos y el cabello, son otros signos temidos por la mujer que, con buena higiene, ejercicios y actitud positiva, se pueden superar estos inconvenientes.

En esta época, es cuando la mujer necesita del apoyo, del cariño, de la comprensión de sus familiares, de amigos y del sexo opuesto.

**CLIMATERIO O ANDROPAUSIA:** en el hombre entre los 48 y 55 ocurren cambios denominados climaterios; aunque no existe una prueba fisiológica definitiva de la actividad de las gónadas sufren un declive, algunos autores consideran que las sintomatologías en hombre y mujer son semejantes, aunque no es el resultado de cambios hormonales, sino de situaciones emocionales.

En el síntoma de climaterio se presenta el insomnio, la pérdida de concentración, fatiga crónica, disminución de la libido, aumento de consumo de tabaco, alcohol, elevación de tensión, migraña, pérdida de interés por hábitos adquiridos.

Los trastornos del climaterio pueden ser leves o severos y durar meses o años. Aunque se sabe que esta crisis pasa a veces sin tratamiento, el individuo necesita ser ayudado para superarlo y se le debe animar a:

- 1) Realizar ejercicios físicos: todos los días o 3 veces a la semana.
- 2) Conservar el mismo ritmo
- 3) Conservar la integridad familiar
- 4) Realizar cambios graduales
- 5) Solicitar ayuda profesional.

El hombre al igual que la mujer, en este período tiende a aumentar de peso por acumulación de tejido graso en el abdomen. Igualmente aparecen enfermedades crónicas, que se pueden prevenir o tener un pronóstico mejor, con la colaboración del mismo individuo y del personal de salud.

Otros aspectos que debemos considerar en el adulto maduro y o adulto mayor de acuerdo a los autores son los problemas internos (del desarrollo).

- Identidad personal: los problemas para configurar una fuerte identidad personal comienzan en la infancia. Las personas que no han sido guiadas, educadas y aceptadas incondicionalmente durante la infancia tienen mayor dificultad para estar seguro a gusto consigo mismo en la edad adulta. Los problemas de identidad personal también pueden estar relacionados con las capacidades intelectuales, de la persona con su forma de resolver problemas, tomar decisiones y soportar el stress. Los problemas emocionales afectan a todos los adultos, pero quienes son capaces de mirar las cosas con perspectiva se enfrenta a ellos con pocos efectos relacionados con el stress. Los adultos mentalmente sanos pueden identificar y aceptar sus emociones sin actuar de forma inadecuada. Por desgracia, muchos adultos tienen problemas para controlar la agresividad, en especial quienes padecieron agresiones de niños.
- Relaciones interpersonales: haber aprendido a comunicarse con eficacia y adquirido las oportunidades y habilidades interpersonales son factores que pueden marcar la diferencia entre un adulto activo y un individuo desgraciado e insatisfecho.
- Economía: uno de los mayores factores de estrés a que se enfrenta el adulto de todas las edades es la seguridad económica.

Los problemas externos: el entorno es muy importante para el desarrollo del individuo durante la infancia. En la edad adulta el propio entorno puede limitar o potenciar el posterior desarrollo.

- Falta de estudio: las personas con menos estudios tienden a ser más pobres y a tener menos ahorro o reserva económica
- Pobreza: el resultado del desempleo (o subempleo) es la pobreza. Ser pobre significa no tener lo suficiente para comer, vestir, aprender, crecer. Tener un alojamiento estable.
- La falta de hogar: la pobreza, la falta de hogar y la falta de estudio van de la mano. Muchas personas con enfermedades mentales crónicas habitan en las calles porque son incapaces de protegerse a sí mismas o de utilizar inteligentemente sus recursos. Tienen un mayor riesgo de sufrir depresión,

drogadicción y trastornos mentales. La buena salud y una vida útil son solo un sueño para la mayoría de las personas sin hogar.

- Falta de apoyo social: las familias tendían a permanecer durante generaciones en la misma zona geográfica. Siempre se podía contar con un fuerte apoyo emocional y social durante los momentos difíciles. Hoy en día, las familias viven separadas, los adultos han de establecer nuevas conexiones, nuevas relaciones y nuevos sistemas de apoyo cada vez que se trasladan a una comunidad diferente; esta práctica hace que muchas personas se sientan aisladas y desconectadas de sus seres queridos. El apoyo social es la amistad de otras personas que ayudan a los individuos a superar los momentos difíciles de la vida (este apoyo social que proporcionan los amigos, puede marcar las diferencias entre salud y la enfermedad mental).

### **1.6.2. Capítulo 2: Actividad Física**

Nos remitimos a la definición o concepto de la OMS, para definir la actividad física. De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realiza como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud” ... “además se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%- 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas
- Mejora la salud ósea y funcional, y
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La “actividad física” no debe confundirse con el “ejercicio”. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realiza como parte de los movimientos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.”

Ante la pregunta:” ¿Cuánta actividad física se recomienda?” ...Recomendaciones de la OMS

Para adultos de 18 a 64 años de edad:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa
- Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días de la semana y de tal manera que se ejerciten grandes grupos musculares”.

“La Organización Mundial de la Salud presentó el “Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano” se trata de una herramienta que brinda a los países posibles vías para reducir la inactividad física en adultos y adolescentes en un 15% para el 2030.

Según la OMS, a nivel global, uno de cada cinco adultos...no realiza suficiente actividad física...

En la Argentina, el 55% de la población es sedentaria, según la última encuesta Nacional de Factores de Riesgos (2013) del Ministerio de Salud de la Nación...

A pesar de estas alarmantes cifras, nuestro país no cuenta con un plan nacional que busque promover la actividad física. Es una problemática que requiere de la acción de los gobiernos y de un abordaje social, multidisciplinario y adaptado a las características locales.

### **1.6.3. Capítulo 3: Legislación y programas de Argentina**

“Si bien en Argentina no existe un plan estratégico de actividad física integrado, durante las últimas cuatro décadas se ha logrado impulsar legislación y programas que la promueven.

1) Avances legislativos:

- Ley Nacional de Fomento y Desarrollo del Deporte N° 20.655, que establece: Asegurar la adecuada formación y preparación física y el aprendizaje de los deportes en toda la población, con atención prioritarias en los padres educadores, niños y jóvenes, fomentando el desarrollo de prácticas y competencias deportivas adecuadas”.
- Ley Nacional Juegos Evita N° 26.462, originalmente era un Programa que fue convertido en ley en el año 2008, con el objetivo de promover actividades de formación deportivas en las provincias, sus municipios y Ciudad Autónoma de Buenos Aires, en entidades educativas, centros de comunitarios o clubes de jurisdicción nacional, provincial o municipal

2) Iniciativas relevantes:

En este marco, los Ministerios Nacionales de desarrollo social, Salud y Educación fueron los principales actores involucrados en relación a la promoción de programas y prácticas de actividad física.

#### Ministerio de Salud

- El Plan
- Argentina saludable, enmarcado en la Dirección de Promoción de la salud y Control de enfermedades crónicas no transmisibles, a través del cual se promueve hábitos alimentarios saludables, control de tabaco, modos de vida activos y el control de la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.
- El Plan Nacional de lucha contra el sedentarismo fue creado en abril del 2013 con el objetivo de construir habilidades personales; fortalecer las capacidades de comunidades para actividad física; construir políticas públicas para actividad física; e incrementar la capacidad del sector sanitario.
- El Manual Directorio de Actividad Física y Salud 2013, con la colaboración Desarrollo Social, donde se expresan las principales recomendaciones para la práctica de la actividad física.

#### Ministerio de Desarrollo Social

- La elaboración de Plan Estratégico del Deporte 2008-2012 por parte de la Secretaría de Deporte, donde se integran tres planes: el Plan de Deporte Social, abocado a facilitar el acceso masivo de la población a este tipo de práctica focalizando las acciones en las escuelas; el Plan Nacional de Deporte Federado y Representación Nacional, cuyo propósito es apoyar al deportista de alto rendimiento; y el Plan Nacional de Desarrollo Deportivo, que apunta a consolidar una política nacional orientada a deportes estratégicos
- Desde el año 2007, se lleva adelante el Programa Nacional de Actividades físicas para la salud, destinado a pacientes de enfermedades como asma, diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad con el objeto de establecer líneas de acciones eficaces para la utilización de la actividad física y el deporte como agente de promoción en el ámbito de la salud
- El Plan Nacional de Infraestructura Deportiva, está enfocado en generar condiciones adecuadas y sostenibles en las diferentes regionales, comunidades e instituciones deportivas con el objeto de promover la gestión local de la actividad física en toda la Argentina.

#### Ministerio de Educación

El programa Nacional de Educación Física, concentra acciones diversas y especialmente relacionadas con la organización de los torneos escolares nacionales y lidera estas políticas.

### 3) Organismos creados para la articulación de políticas mencionadas:

El Ministerio de Desarrollo Social en el año 2010 creó el Consejo Nacional de Deporte (CONADE), integrado por 17 miembros referentes de distintos ámbitos y organismos, cuyos propósitos son la elaboración de políticas activas en relación a la lucha contra el sedentarismo y otras normas preventivas de salud.

Por otro lado, también fue creada la Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano (REDAF) en 2010, como parte del consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales de la Presidencia de la Nación, con el fin de resignificar, revalorizar y reposicionar a la actividad física en la Argentina y considerarla como derecho Humano.”

He recorrido diferentes Subsecretarías y oficinas, a la primera que asistí a fin de conocer qué acciones y medidas se aplican y se utiliza desde la provincia a fin de brindar actividades físicas al adulto mayor de 50 años, fue el Ministerio de Salud, donde me informan que los hospitales, no tienen los medios adecuados para la contención del adulto mayor y el accionar se limita solamente a la atención médica, y los hogares de día que existen, están tercerizados. Es en este lugar que me derivan a la Subsecretaria de Familia, a cargo Emilce Troncoso, que a su vez me deriva a la Dirección de Adultos. Desde esta oficina me informan que la actividad recreativa, está a cargo de la Subsecretaría de Desarrollo Social, me informan que el año pasado, realizaban actividades de caminatas, charlas de comidas saludables. También me informan que por Facebook se sube la información de las distintas actividades. Que están atrasados en subir la información en tiempo y forma.

Previo a ir a la Subsecretaría de La Familia y desarrollo Social, me acerqué a la Subsecretaría de Deporte y me puse en contacto con Ricardo Segurado y ante la pregunta sobre planes, proyectos y actividades se están llevando a cabo desde esta dirección, me informa que no hay nada por ahora y que la actividad Juegos Evita que contempla a los adultos Mayores de 60 se delegó a la Subsecretaría Social.

Por lo visto el Adulto Mayor, sigue siendo postergado, olvidado a pesar de la aprobación de Ley a fin de incorporar al A.M(adulto mayor). (2018)

Al día de la fecha, las autoridades municipales responden a la línea política del gobernador de la provincia de Neuquén, por lo que las metodologías de trabajo con el adulto mayor se han modificado. Al aunar criterios de trabajo se puede observar mayor apoyo de diferentes índoles relacionadas con el adulto mayor.

#### **1.6.4. Capítulo 4: Historia del Newcom**

El Voleibol (inicialmente bajo el nombre de “Mintonette”) se creó el 9 de febrero de 1895, en Estados Unidos, Massachussetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes.

Tras graduarse, Morgan estuvo un año en el centro de Auburn y a continuación, en el transcurso del verano de 1895, se trasladó a otro centro, donde ocupó el cargo de director de Educación Física. Tuvo entonces la oportunidad de establecer ejercicios y clases de deportes para hombres adultos.

Sus estudiantes celebraban con entusiasmo su liderazgo, y se iban apuntando cada vez más a sus clases. Fue entonces cuando pensó que había de hallar algún tipo de ejercicios alternativos y divertidos para amenizar su programa.

El baloncesto estaba en pleno desarrollo y parecía perfecto para los jóvenes, pero debía encontrar para personas de más años algún otro juego que no resultase tan intenso.

Hasta inicios de los años 30, el Voleibol era un deporte para entretenerse y no eran muchas las actividades y competencias internacionales. Las reglas del juego cambiaban de un país a otro, y ya se daban campeonatos nacionales en bastantes países. Con el tiempo el Voleibol se fue convirtiendo en un deporte de alta competición, de fuerza e intensidad.

El Voleibol en Argentina fue introducido en 1912 por la Asociación Cristiana de Jóvenes. En 1932 fue fundada la Federación Argentina de Voleibol, que juntamente con la de Pelota al Cesto compartían la dirección de ambos deportes bajo una misma entidad. El número de adeptos fue creciendo paulatinamente a medida que el voleibol se fue difundiendo, año tras año. En la actualidad se pueden contar en la Argentina alrededor de 30.000 jugadores oficiales de voleibol, pero si se tienen en cuenta los niveles escolares este número se multiplica por cientos.

El NEWCOM fue creado en 1895 por Clara Gregory Baer, Profesora de Educación Física en el colegio Sophie Newcomb, en Nueva Orleans, En 1920 llega a rivalizar con el Voleibol en popularidad. En nuestro país es un deporte cada vez más popular y competitivo para personas mayores de 50 años, gracias a la organización y promoción que desde 2008 se hace mediante los Juegos Bonaerenses y Torneos Evita.

En el año 2016 fue introducido y reglado por la FEVA.

#### **1.6.4.1. Subtitulo: Definición:**

El NEWCOM es un juego similar al Voleibol convencional con adaptaciones para la práctica del adulto mayor, donde se enfrentan dos equipos en un campo dividido por una red elevada y tendida horizontalmente. La finalidad es el ataque de un equipo que, al enviar la pelota con las manos por encima de la red, intentará que el balón toque el piso del campo contrario, mientras que el adversario tratará de evitarlo con su defensa. (Definición de FEVA págs. 11)

El Newcom es un deporte determinado por reglas que puede realizarse de manera competitiva o recreativa. Se juega en un rectángulo de 9x18 mts, donde se enfrentan dos equipos lanzándose y/o atrapando la pelota con las manos por encima de una red y cuyo principal objetivo es lograr tantos en el campo contrario. (Definición de AMAN 2020 págs. 2)

### 1.1.1.1 1.6.4.2 Características del Juego

### 1.1.1.2 1.6.4.3 Categorías y Género

Las siguientes reglas oficiales de Newcom se basan en el Reglamento de Newcom FEVA 2020 y en el Reglamento Oficial de Voleibol aprobado en el 35º Congreso de la FIVB 2016. (págs.1)

- JUNIOR (Mixto, Damas y Caballeros): de 50 a 59 años cumplidos en el año de disputa del torneo.
- SENIOR (Mixto, Damas y Caballeros): de 60 a 69 años cumplidos en el año de disputa del torneo; pudiendo los/las jugadores/as de esta categoría participar también en la categoría inmediata inferior.
- MASTER (Mixto, Damas y Caballeros): A partir de 70 años cumplidos en el año de disputa del torneo; pudiendo los/las jugadores/as de esta categoría participar también en la categoría inmediata inferior.

EL reglamento de AMAN, incorporó, las siguientes categorías:

**+40** podrán participar jugadoras de 39 años que cumplan 40 años durante el año calendario. Ninguna jugadora podrá subir de categoría. Podrán bajar de categoría hasta dos jugadoras de la categoría inmediata superior (+50) (AMAN 2020 págs. 2)

El Reglamento de FANAM establece que: Los equipos serán mixtos, Femenino/Masculino y habrá 3 Categorías, a saber:

**Categoría +50** (Mayores de 50 años, permitiéndose integrar a un/a de 48 años en adelante y dos mayores de 60 años)

**Categoría +60** (Es la única categoría que puede tener en el plantel, mayores de 60 a 80 años, con un/a jugador/a de 58 años en adelante)

**Categoría +70** (Mayores de 70 años, permitiéndose 2 jugadores/as de 68 años en adelante)

Todos cumpliendo esas edades en el año calendario. (Reglamento FANAM 2021-2022 Págs. 2)

## 1.6.5. Recreación

### 1.6.5.1. Subtítulo: Definición o concepto de recreación

Como recreación se denomina la actividad destinada al aprovechamiento del tiempo libre para el esparcimiento físico y mental. Asimismo, la palabra recreación

puede referirse a la acción de revivir o reproducir una obra o un acontecimiento histórico. La palabra, como tal, proviene del latín *recreatio, recreatiōnis*, que significa 'acción y efecto de recrear o recrearse'.

El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.

La recreación es fundamental para la salud física y mental. Por esta razón, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. En este sentido, la recreación sirve para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.

Las actividades de recreación que practiquemos pueden estar relacionadas con deportes o *hobbies*. Como tal, la práctica frecuente actividades recreativas nos brinda momentos gratos y sentimientos de bienestar y satisfacción.

#### **1.6.5.2. Subtitulo: Tiempo libre:**

Es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas.

El concepto de tiempo libre está formado por dos términos procedentes del latín: *tempus* y *liber*.

Los conceptos de tiempo libre y recreación están relacionados entre sí. En este sentido, la recreación se puede entender como el disfrute, diversión o entretenimiento que produce en una persona la realización de una actividad.

Las actividades recreativas son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada de una motivación intrínseca.

Existe una fuerte relación entre los conceptos de educación física y tiempo libre. En este sentido, la realización de actividades relacionadas con la educación física durante el tiempo libre supone el desarrollo de una persona no sólo a nivel físico, sino también emocional y social.

Las actividades con un componente lúdico y/o deportivo durante el tiempo libre conllevan aspectos propios de la educación física como el fomento de la coordinación, equilibrio y resistencia, además de otros aspectos más genéricos como el trabajo en equipo.

El empleo del tiempo libre de una persona en actividades de educación física debe tener en cuenta la motivación e intereses de la persona. Participar en este tipo de actividades de forma obligatoria o buscando unos objetivos que no incluyen la satisfacción personal hacen que el periodo durante el que se llevan a cabo no se considere tiempo libre.

Hoy en día, la educación física está presente en las escuelas, pero también se ha convertido en una práctica incluida en las políticas de salud pública, de allí que sea común la inclusión del ejercicio físico en centros comunitarios, eventos locales gratuitos o subvencionados por organismos gubernamentales, etc. De esta forma, la práctica de la educación física se hace accesible para poblaciones vulnerables, personas de la tercera edad o adultos en buena condición física.

Las personas no emplean el tiempo libre en provecho de salud. Esto se traduce en la incidencia de enfermedades no transmisibles y condiciones de vida deficientes. Por ello, la recreación como el conjunto de actividades beneficiosas para la salud en todas las edades de los grupos humanos es relevante la incorporación de dichas actividades en la vida cotidiana. Además, la recreación en el adulto mayor, que es una etapa en la que ocurren numerosos cambios psicológicos, biológicos y físicos, es un determinante favorable para aumentar la longevidad y generar sentimientos de placer, felicidad, mejor calidad de vida, seguridad y autoestima elevada. En ese sentido, la recreación tiene una influencia positiva en la condición de vida del adulto mayor. Genera beneficios que se traducen en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, cáncer, la diabetes de tipo 2, mejor salud ósea, estimula habilidades cognitivas como observar, ordenar, clasificar, representar, memorizar e interpretar y un menor riesgo de limitaciones funcionales moderadas o graves. Por ello, la promoción de la recreación debe propiciarse hacia un envejecimiento activo, donde los adultos mayores, según sus capacidades y condiciones de vida saludables realicen sus actividades de manera independiente y superar esa función marcada que tiene el adulto mayor de ser inactivo y pasivo ante actividades recreativas, educativas o comunitarias.

### **1.7. Hipótesis**

Los A.M asisten a la práctica de Newcom ya que perciben beneficios saludables.

### **1.8 Objetivos**

#### **OBJETIVOS GENERALES:**

- ❖ Describir las causales por el cual los adultos mayores asisten a las actividades relacionadas con el Newcom

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- ✓ Registrar las principales necesidades del adulto mayor que practica Newcom.
- ✓ Enunciar el, o los causales, por el cual los adultos mayores se sienten identificados al practicar Newcom.

PROPÓSITOS: conocer las necesidades inmediatas o principales del Adulto Mayor que practica Newcom.

## **2 Segunda Parte: Materiales y Método**

### **2.1 Tipo de diseño**

El estado del arte en relación a esta temática es escaso. Se realizó una revisión bibliográfica con el objeto de obtener una aproximación sobre el Newcom estado de conocimientos de la práctica del Newcom en el Adulto Mayor, siendo nula la información en relación a esta temática.

Se procuró obtener datos desde Google académico, bibliotecas virtuales abiertas, biblioteca virtual de UFLO, diccionarios, etc. en las que se emplearon términos como “Adultos Mayores”, “Adultos Mayores y”, “Adultos Mayores y la Actividad Física”, “Recreación y Adultos Mayores”, etc. Se observó trabajos de investigación de la carrera de Licenciatura en Psicología, abordando algunos términos, utilizados en este trabajo.

Para efectos de este estudio se utilizará metodología de investigación cualitativa, aplicando la definición de R. Bogdán, (1990), como “la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable. Es de tipo exploratorio al existir escasos conocimientos sobre el tema de investigación. Es sincrónica, al intentar, registrar las principales necesidades inmediatas del Adulto Mayor, (previa a la pandemia de 2020).

Podemos definir esta investigación como pura o básica, al abordar la temática desde el aspecto teórico y cumplimentar con algunos de los requisitos de la misma, cuyo fin es la producción de conocimientos veraz, confiable y fundamentado, al recolectar datos acerca de la realidad del Adulto Mayor, con un trabajo de campo, Es de tipo deductiva.

### **2.2 Diseño del objeto: Sistema de matrices de datos**

A continuación, se visibiliza el diseño a utilizar en la obtención de datos:

La práctica del Newcom en el Adulto Mayor

La presente encuesta forma parte de una investigación realizada por LEDESMA Adriana, alumna de la licenciatura de UNIVERSIDAD DE FLORES, FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, que tiene como fin conocer las opiniones de las

personas mayores que practican NEWCON, en la provincia de Neuquén. Desde ya agradezco el llenado del presente formulario. Los datos son absolutamente confidenciales. \*

- 01) Indique su nombre
- 02) Lugar donde reside: Neuquén capital- Interior de la provincia de Neuquén.
- 03) Indique el Rango de Edad, se ubica: entre 50 a 59 años- entre 60 a 69 años. De 70 en adelante.
- 04) Indique su género: Femenino- Masculino.
- 05) ¿Con quién vive? Solo/a- Con cónyuge- Con hijo/o o hija/s- Otro.
- 06) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realizaba actividad física? Si- No
- 07) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia).  
1Día -2Días-3 Días-4 Días-5 Días-Todos los días de la semana
- 08) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? 1Hs- 1 a 2Hs- 2 Hs a 3Hs- 3 Horas en adelante
- 9) ¿Por qué decides realizar actividad física? Salud: Indicación Médica- Iniciativa propia- Recomendaciones de familiares, amigos- Otros.
- 10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? Si- No
- 11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? Recreativa- Competitiva  
Recreativa y competitiva.
- 12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? Excelente- Muy Bueno- Bueno- Regular
- 13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según sus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom: Sentirte mejor cada día-Sentirte el mejor-Para bajar de peso-Por ser una acción primigenia del individuo-Tener la satisfacción de ganar alguna

vez. - Porque el juego continúa después del último tanto-  
Búsqueda de pares-Pertenencia a un grupo-  
14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué  
recomendarías la práctica del Newcom.

!!!!!!!GRACIAS POR RESPONDER!!!!!!!

¡Muchas gracias por tu participación al ayudarme a finalizar este trabajo de investigación el Newcom en la provincia de Neuquén!

### **2.3 Fuentes de datos**

Se trabajó con una fuente de datos primarias al implementar encuestas virtuales individuales en Adultos Mayores, más de 50 años, de la ciudad de Neuquén que realizaban prácticas de Newcom. Debido a las medidas de público conocimientos, (COVID), es que se implementa la encuesta virtual. Permitiendo de este modo, el acceso a la información, y viabilidad del mismo.

Por ser una etapa Etaria, que necesita ser tenida en cuenta en diferentes actividades deportivas- recreativas, participan activamente en toda propuesta, pertinente.

Un aspecto desfavorable para llevar a cabo esta modalidad, es la falta de conexión o internet, manejo de redes sociales, desempeño en la entrega de formularios, olvidos de claves para acceder a sus correos personales, etc.

La pandemia le permitió a varios Adultos Mayores adquirir el impulso necesario para comprender y realizar trámites personales desde lo virtual y de ese modo estar más en contacto con la realidad.

#### **Encuestas: Respuestas**

Con el fin de contextualizar al jugador y obtener datos de la provincia de Neuquén, en relación a la actividad física y el Newcom en el Adulto Mayor, es que se le pregunta, dónde vive, edad, Género y de un modo general, su situación personal.

A continuación, se define el concepto de actividad física, según la OMS y se le pregunta si realiza actividad física, para que luego determine la cantidad de días y horas destinadas.

Al final del cuestionario, nos centramos en el Deporte: Newcom. Intentando determinar las causales de su práctica. Para ello, se implementan preguntas referidas a sensaciones físicas y anímicas, se establecen algunas causales para

que las seleccione y al final del cuestionario, se deja una pregunta abierta en relación a la recomendación o no de la práctica del Newcom.

## 2.4 Instrumentos para la producción de datos

La investigación por encuestas, definida como “la técnica de obtención de datos mediante la interrogación a sujetos que aportan información relativa del área de la realidad a estudiar”, (Urbano, 2016, p. 65) es el instrumento utilizado para la producción de datos, con 13 preguntas cerradas y una abierta. Ante la falta de modelos de datos relacionados con la temática, se crea el instrumento para la producción de datos.

## 2.5 Plan de actividades en contexto

Con el fin de recabar datos relevantes en relación por el cual el Adulto Mayor asiste de manera sistemática a las prácticas de Newcom en la provincia de Neuquén, el trabajo de investigación fue de campo. Siendo no interactiva la posición del investigador.

Actividad	Fecha
Organización de preguntas de la encuesta virtual a Adultos Mayores de la provincia de Neuquén.	Del 16/06/21 al 23/06/21
Entregas a Adultos Mayores con link de enlace	Del 24 al 06/07/21
Cierre de encuestas, con 27 respuestas virtuales.	El 07/07/21

## 2.6 Universo y muestra

**Universo:** Adultos Mayores que asisten sistemáticamente a las prácticas de Newcom de la provincia de Neuquén.

- Probabilística: Al azar simple
- Finalística: Casual (Sujetos voluntarios)

## 2.7 Plan de tratamiento y análisis de los datos

Para analizar los datos y el tratamiento de los mismos se los agrupó según los objetivos establecidos anteriormente. Definiendo las preguntas 1,2,3,4,5, al objetivo general. Las respuestas del 6,7,8,9,10 y 11 de las encuestas determinaron las necesidades de los adultos y con las respuestas de las preguntas 12,13 y 14, las causales por el cual asisten a las prácticas de Newcom. Los datos se analizaron de manera deductiva, seleccionando las respuestas con mayor porcentaje.

### **3 Tercera Parte: Exposición, análisis e interpretación de datos**

#### **3.1 “El Newcom cómo lazo social”**

Para comenzar el análisis tomaremos el objetivo general del trabajo de investigación, y se concluye que el 70.4% de las personas asisten sistemáticamente a las actividades relacionadas con el Newcom para “sentirse mejor cada día”.

Con un total de 27 respuestas, se obtuvo la participación del 70.4% respuestas de la ciudad de Neuquén capital y 29.6 % del interior. El 70.4 % respuestas Femeninas, 29.6% Masculinas. El 37% son de la categoría + 50, el 55.6% +60 y el 7.4 + 70. De los cuales el 44.4% viven en pareja, el 25.9% solos, el 18.5 con hijos/as, y un 11.1% sin especificar su situación de convivencia.

El análisis que se puede realizar en este ítem es que se observa mayor participación Femenina en las repuestas y en la práctica del Newcom, como así también mayor participación de la categoría de más 60, con menor porcentaje de participación del género Masculino y en las categorías \*50 y \*70. Un gran porcentaje vive en pareja o con hijos/as.

Desde el marco teórico, podemos observar que la mayoría de los adultos mayores, (de acuerdo a los autores consultados en el marco teórico), pueden resolver los problemas internos al superar momentos difíciles de la vida, los amigos son el apoyo social importante en esta etapa. Podemos nombrar la viudez, la separación de los hijos, jubilación, detrimento del estado físico, sarcopenia, divorcios, jubilación son algunos aspectos que se presenta en este grupo etario y modifica y/o intensifica aspectos no resueltos en la infancia.

### **3.2 Las principales necesidades del Adulto Mayor que practica Newcom**

Para el análisis “Las principales necesidades del Adulto Mayor en relación a la Actividad Física., se pudo establecer que, previo a la pandemia, el 100% realizó actividad física.

El 44.4 % destina 3 días a la semana, para las prácticas de actividad física, mientras que el 33% utiliza 4 días, el 3.8% dos días, y un 18.5% todos los días de la semana. El 7.4% destina 1 hora a la semana, el 18.5% 2 horas, el 29.6% 3 horas a la semana, mientras que el 44.4% dedica 3 horas en adelante.

porque realiza actividad física.

El 100% de los encuestados, respondieron que realizó prácticas de Newcom, (previa a la pandemia)

El 14.8% de manera RECREATIVA, el 22.2% de forma COMPETITIVA y el 63% RECREATIVA Y COMPETITIVA. Cabe aclarar que estas son las modalidades de prácticas de dicho deporte. Qué más allá de sus condiciones deportivas cada uno o una, pueden decidir la modalidad de prácticas.

Se observa que el Adulto Mayor se dedica a la actividad física, según sus posibilidades e interés personal.

Un gran porcentaje prefiere la actividad recreativa competitiva. Esta actividad necesita salir de su espacio y participar en ligas, encuentros regionales y/o nacionales. Esta actividad les permite relacionarse con otros grupos y reencontrarse con amigos o viejos conocidos.

Al analizar estos datos y relacionarlos con la propuesta de OMS, podemos establecer que el Adulto Mayor, utiliza un promedio de 120 minutos semanales. Para ello seleccioné el porcentaje mayor en cantidad de horas y del mismo modo seleccioné los días de la semana. Puedo asegurar que el Adulto Mayor cumplimenta ampliamente lo sugerido por la OMS.

### **3.3 El Newcom en la vida del Adulto Mayor.**

Con el objetivo específico de enunciar las causales por el cual el Adulto Mayor, se siente identificado al practicar Newcom, se puede determinar que: el 10% de los encuestados, percibe un EXCELENTE, estado físico al asistir a las prácticas de Newcom. El 10% lo considera como muy bueno, mientras el 7% es bueno.

La percepción del estado anímico al practicar Newcom, el 13% lo considera EXCELENTE, y el 12% Muy bueno.

Al seleccionar las causales por las cuales asisten a las prácticas de Newcom, el 70.4% respondieron que practican dicha disciplina para sentirse mejor cada día, el 14.8% porque el juego continúa después del último tanto. Y un 14.8% sentirse el mejor.

Algunas respuestas en relación a ¿por qué recomendarían la práctica del Newcom? son:

- Porque realizas actividad física, puedes socializar, poder hacer un deporte a nuestra edad por primera vez o mantenerlo es lo mejor que podemos hacer, uno se siente con vitalidad. (Jeannette)
- Genera un sin fin de sensaciones. alegría, amistad. compañerismo, esparcimiento, y mejorar día a día. (Pilar)
- Porque es un deporte que dignifica al Adulto Mayor. (Jesusa del C)
- Rejuvenece, interactuar con otros. Cambia el humor. (Mónica)
- Mejora mi estado anímico, interactuar me reconforta. Me gusta jugar al Newcom. (Silvia)
- Cambia el estado de ánimo, encontrás muchos amigos y te sentís mucho mejor. (Roberto)
- El Newcom es vida, el individuo socializa con sus pares, te mantiene activo y con ganas de ser mejor jugador cada día, tener un orden de actividades. Y tenemos un lema muy especial “Vamos por más zapatillas y menos pastillas” (Juan).

En este último objetivo investigado podemos identificar lo importante que es para el Adulto Mayor “sentirse mejor cada día”. En segundo lugar, podemos mencionar las relaciones sociales que permite la actividad, en continuar el juego después del último tanto.

Al ofrecer diferentes respuestas a las variables y no poder clasificarlas en un orden de prioridades, por el modo de llevar a cabo la encuesta, podemos aclarar, que el objetivo no se concretó en su totalidad. Al momento de relacionar las respuestas obtenidas en las preguntas cerradas, con las respuestas a la pregunta abierta podemos detectar la importancia del tercer tiempo en relación a los intereses del adulto mayor.

Considero que llevando de manera personal esta pregunta, el resultado podría haber sido otro. Al realizar esta encuesta de manera virtual, permitió datos inmediatos y detectar las dificultades, (anteriormente mencionadas), en concreto este modo de encuesta, nos permitió detectar las necesidades y prioridades del Adulto Mayor y luego comenzar a profundizar el temario investigado.

### **3.4 Conclusiones y sugerencias**

Primero se organiza la exposición de los resultados de acuerdo a los objetivos. Se escribe un párrafo para exponer una síntesis de los principales resultados e interpretaciones de los mismos, respecto a cada objetivo específico.

En segundo lugar, se da respuesta al problema. En caso de haber formulado hipótesis, se la discute para exponer si es una respuesta al problema válida empíricamente. Se manifiesta el grado de apoyo empírico que ha tenido la hipótesis propuesta (Recuerde que los resultados no prueban o verifican la hipótesis, sólo

muestran el apoyo de los datos a la hipótesis). En caso de no haber formulado hipótesis, se la puede formular ahora como posible respuesta al problema surgida del análisis de los datos. (Se puede formular más de una)

Si pueden discutir antecedentes de investigación, mostrando límites, continuidades, etc. de acuerdo a los resultados de investigación. Esto da lugar a abrir nuevas preguntas de investigación. Se establecen así sugerencias para futuras investigaciones.

También se pueden establecer sugerencias de intervención profesional a partir de los resultados alcanzados. Esto permitiría especificar más en términos de gestión, los propósitos práctico-sociales presentados en la introducción del trabajo.

Se puede finalizar haciendo una valoración general del proceso de investigación realizado.

Este grupo etario, se encuentra abandonado o se lo encasilla con algunas actividades recreativas y de índole pasivas. Sin darles la posibilidad de realizar una actividad de intensidad media. El cual se puede lograr dependiendo de las características del sujeto, del compromiso y nivel de superación o tolerancia que puede asumir durante la práctica del Newcom.

El realizar una actividad física que incita a la asistencia permanente, ayuda a disminuir el colesterol, el exceso de peso, ayuda a la oxigenación sanguínea, a conciliar el sueño, acrecienta las capacidades físicas básicas, evitando de alguna manera las caídas, los olvidos, el abandono.

Se observa que no hay directores técnicos especializados en la disciplina, como así tampoco árbitros, planilleros. Generalmente la organización de competencias es realizada por propia iniciativa de los jugadores, al existir poco apoyo al adulto mayor de las instituciones estatales

El Newcom, busca la integración (más allá de las condiciones físicas) y brinda distintas posibilidades deportivas según la motivación personal, ya que se puede practicar de manera recreativa, competitiva, o una combinación de ambos.

Saca de la inactividad al Adulto Mayor y se vincula mucho con la salud, la rehabilitación y de encuentro entre quienes practican la disciplina.

“Es importante que se enamoren de la actividad, que la pasen bien y que disfruten de la actividad en grupo. Hacer deporte es salud, es por eso que invitamos a que se sumen los adultos mayores; a que se animen a viajar y disfrutar de la disciplina” Beatriz Justiniano (2020-2021).

### **3.5 Discusión**

Tuve dificultad o dudas al intentar determinar, el temario a investigar, como así también disponer bibliografía específica desde el marco teórico, caracterizando al Adulto Mayor a seleccionar un aspecto del deporte o disciplina. El área de la

Educación Física, aborda el tema de manera superficial, debiendo encallar en otras disciplinas con más información, desde sus objetivos e intereses.

Es necesario profundizar el tema, y enfocar los saberes desde el área.

Considero que esos saberes van a permitir tomar decisiones sabias, en relación a la calidad de vida que el sujeto pretende en sus últimos días de vida. El interpretar las necesidades y efectos de las mismas, nos permite estar actualizados y accionar correctamente, como profesionales de la Educación Física.

Considero que una de las variables hubiese resaltado, si la encuesta se realizaba de modo personal, ya que la intencionalidad del trabajo era destacar el tiempo destinado a las relaciones sociales, con todo lo que ello implica. Salidas, viajes, comilonas, risas, bailes, chistes, relatos, historias, recuerdos, complicidad.

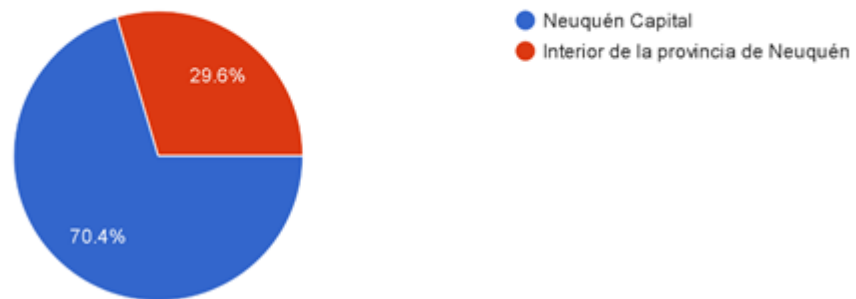
Algunos aspectos que se pueden contemplar en futuras investigaciones podrá ser las tácticas y técnicas de juego, los roles en el grupo y en el juego. Identificar que capacidades so necesarias a desarrollar o trabajar dependiendo de los objetivos del sujeto o jugador/ra.

## 4 Anexos

### 4.1 Tablas / Tortas

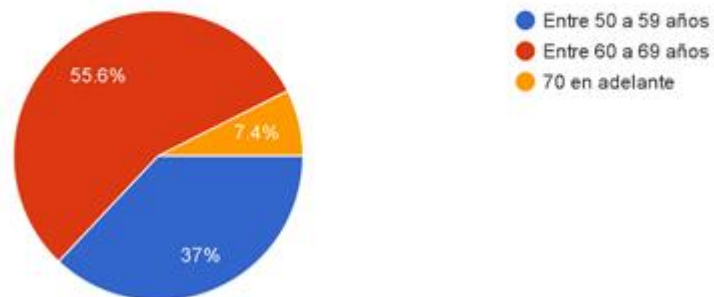
2) ¿Dónde reside?

27 respuestas



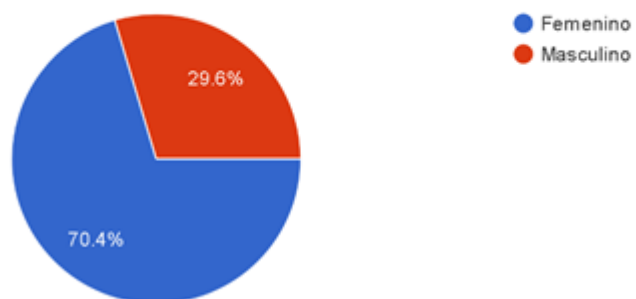
3) ¿Qué edad tiene?:

27 respuestas



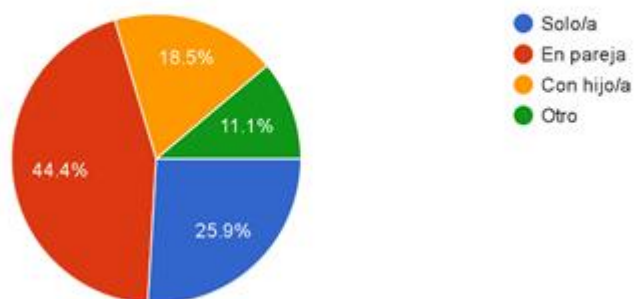
#### 4) Indique Género

27 respuestas



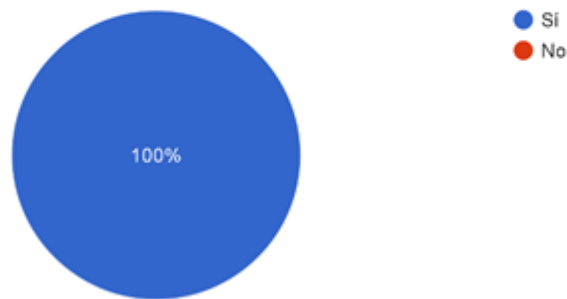
#### 5) ¿Con quién vive?

27 respuestas

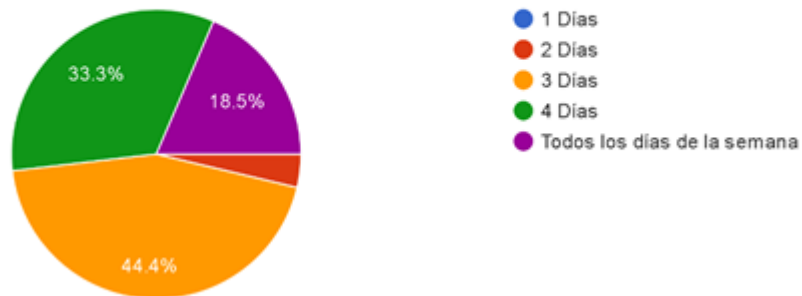


**Respuestas Objetivo Específico 1:** Registrar las principales necesidades del adulto mayor que practica Newcom.

6) De acuerdo a la OMS: "se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de e...ntes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física?  
27&nbsp;respuestas

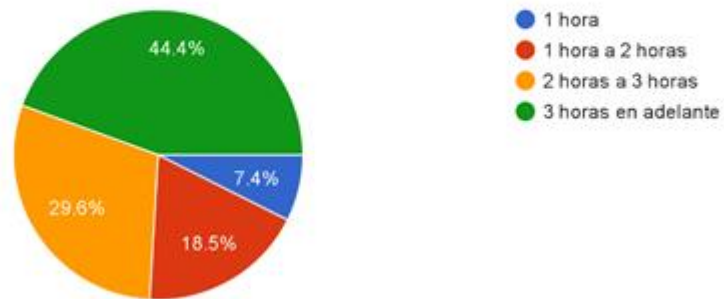


7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia).  
27&nbsp;respuestas



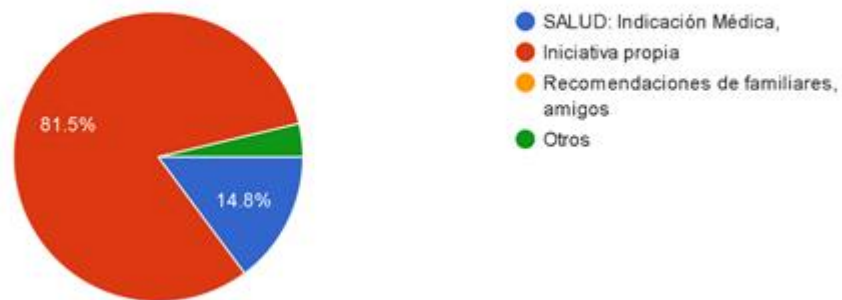
8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física?

27  respuestas



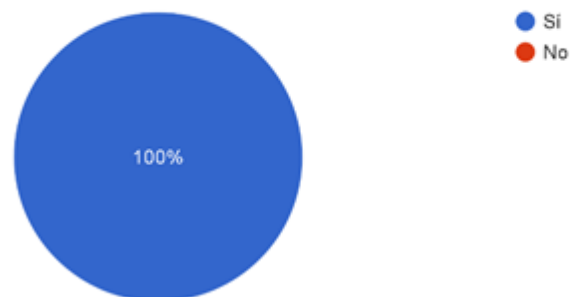
9) ¿ Porqué decides realizar actividad física?

27  respuestas



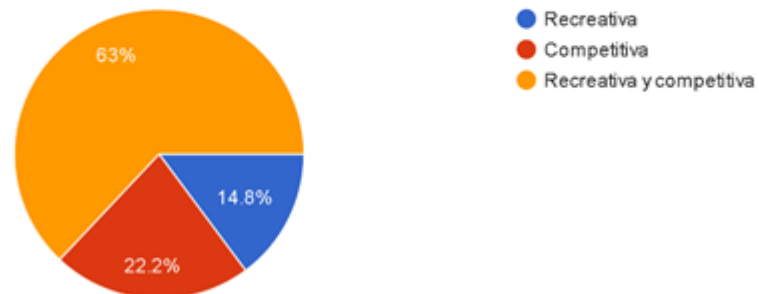
10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom?

27  respuestas

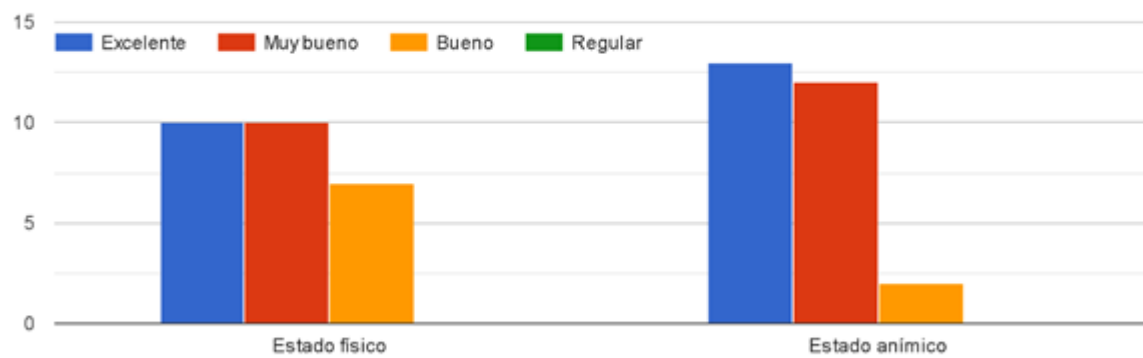


11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas?

27 respuestas



12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom?



**Respuestas Objetivo Específico 2:** Enunciar el, o los causales, por el cual los adultos mayores se sienten identificados al practicar Newcom.

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

27 respuestas



**Pregunta Abierta:**

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica

del Newcom: 27 respuestas

Porque hace bien física mental y espiritualmente

Es una actividad dinámica, se trabaja con todo el cuerpo y tiene lo más hermoso de relacionarse y amistarse con pares de la misma edad compartiendo vivencias similares. El ser humano de por si es sociable.

Porque es genial sentirte bien y este deporte ayuda a eso

Cambia el estado de ánimo, encontrás muchos amigos y te sentís mucho mejor.

El Newcom es Vida, el individuo socializa con sus pares, te mantiene activo y con ganas de ser mejor jugador cada día, tener un orden de actividades. Y tenemos un lema muy especial "Vamos por más zapatillas y menos pastillas"

Es ideal para personas mayores

Es terapia anímica. dado que se comparte momentos gratos con otros más allá de los resultados

Por el bienestar psicofísico

Excelente ejercicio muscular esquelético, bueno para las relaciones interpersonales, gran cable a tierra.

Juego al Newcom desde hace ya unos 7 años. Tengo equipo para rato y me gusta que cuando alguno tiene una todos nos preocupamos y nos ofrecemos para algo o nos visitamos eso para mí que vivo sola es muy fuerte!!!

Rejuvenece, interactuar con otras personas, cambia el humor

Para sentirme mejor con la mente ocupada en la actividad física y corporal además de disfrutar con mis compañeros del grupo

Mejora mi estado anímico, interactuar me reconforta. Me gusta jugar Newcom.

No solo ayuda a mejorar el nivel físico, sino también el emocional. Mejora la autoestima y la imagen corporal. Ayuda a socializarse y evitar momentos de soledad..

Con la práctica del Newcom se mejora lo psicofísico, salud, bienestar y fundamentalmente la parte social al compartir con pares un mismo deporte.

Fortalece la vida de cada uno

El jugar Newcom, genera un sin fin de sensaciones. Alegría, amistad, compañerismo, esparcimiento, y mejorar día a día.

El Newcom es recomendable para todas las edades y no tiene riesgo para el adulto mayor

Lo recomendaría porque es realizar una actividad ya sea recreativa o competitiva de acuerdo a la edad. En el cual encuentras a otras/OS en tu misma situación

Es un deporte que nos genera la pasión por jugar con la construcción de relaciones y sentido de pertenencia a grupo

Porque realizas actividad física, puedes sociabilizar y a nuestra edad poder hacer deporte por primera vez o continuarlo es lo mejor que podemos hacer uno se siente con vitalidad.

Porque es un deporte que dignifica al adulto Mayor.

Porque es un deporte integral que complace y satisface necesidades físicas y emocionales, contribuye al fortalecimiento y crecimiento tanto individual como grupal. Newcom es el condimento que saborea la vida.

Es una práctica sin tanto impacto fuerte, cuando uno tiene sobre peso

Por q es un juego dinamico, x q te relacionas con otras personas , viajamos a otros lugares a comoetir, pero mas q nada a pasarla bien , soy de Rawson Chubut, y hace 2 años integro el equipo mixto de Energia y Paciencia de Trelew, y ahra tambien juego femenino en el equipi de sudestada de Tw.

Porbque es una forma que el adulto mayor se sienta acompañado y haga actividad física. Hay mucha ayuda en los grupos son o somos muy solidarios.

Por los multiples beneficios que su practica reporta.

P/D: respuestas sin modificar.

## 4.2 Datos Generales:

### RESPUESTAS A MATRIZ DE DATOS A TRAVÉS DEL FORMULARIO DE GOOGLE

1) Indique su nombre:27 respuestas

Liliana	lilianaedithlennebrich@gmail.com
Lucrecia	gringale@hotmail.com
Maria Ester	hidindo@gmail.com
Roberto	aburober@hotmail.com
Juan Manuel Pérez	perjm25@gmail.com
Ruiz vilma	ruizvilma1946@gmail.com
Pedro	victerman23@hotmail.com
Juana	vrgiaquintaseguros@gmail.com
Pilar Lagos	plaubaret@hotmail.com
Gloria Mercedes	gloriamercedesquintana@gmail.com
Mónica	monica_ch49@hotmail.com
Luis Ramos	natyram07@hotmail.com
Silvia	gringb@hotmail.com
Delia	deliadamico13@gmail.com
Valeria	sequeira1964maria@gmail.com
Eduardo Adrian	jaeggiadrian@hotmail.com
Pilar	piliesquivel@hotmail.com
Pablo Daniel Vidal	pablinvidal37@hotmail.com.ar
María del Rosario Testoni	charytotestoni@gmail.com
Gustavo	cartierg8@gmail.com
Jeannet	jeanduran797@gmail.com

Moyano Jesusa del Carmen	moyanojesusac@yahoo.com
Susana Acuña	susy8acu@hotmail.com.ar
Miriam	miriamgarces64@gmail.com
Norma vitale	normavitale7@gmeil.com
Sergio Bivero	gercio1ar@hotmail.com
Graciela	gracealarcon@hotmail.com

## **Entrevistas Individuales:**

1) Correo electrónico \*jeanduran797@gmail.com

1) Indique su nombre: \***Jeannette**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

En pareja

**Con hijo/a**

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

4 Días

**Todos los días de la semana**

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

**1 hora a 2 horas**

2 horas a 3 horas

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

**SALUD: Indicación Médica,**

Iniciativa propia

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

0) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

Porque realizas actividad física, puedes sociabilizar y a nuestra edad poder hacer deporte por primera vez o continuarlo es lo mejor que podemos hacer uno se siente con vitalidad.

2) Correo electrónico \*pablinvidal37@hotmail.com.ar

1) Indique su nombre: \***Pablo Daniel Vidal**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

Femenino

**Masculino**

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

4 Días

**Todos los días de la semana**

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**El Newcom es recomendable para todas las edades y no tiene riesgo para el adulto mayor**

3) Correo electrónico \*charytotestoni@gmail.com

1) Indique su nombre: \***María del Rosario Testoni**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

En pareja

**Con hijo/a**

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

**4 Días**

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

**1 hora a 2 horas**

2 horas a 3 horas

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Lo recomendaría porque es realizar una actividad ya sea recreativa o competitiva de acuerdo a la edad. En el cual encuentras a otras/OS en tu misma situación**

4) Correo electrónico

hidindo@gmail.com

1) Indique su nombre:

**Maria Ester**

2) ¿Dónde reside? \*

Neuquén Capital

**Interior de la provincia de Neuquén**

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

Sentirte mejor cada día

**Sentirte el mejor**

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Porque es genial sentirte bien y este deporte ayuda a eso**

5) Correo electrónico \*

cartierg8@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Gustavo**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

Femenino

**Masculino**

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

**4 Días**

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

**2 horas a 3 horas**

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

Sentirte mejor cada día

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

**Por qué el juego continúa después del último tanto**

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Es un deporte que nos genera la pasión por jugar con la construcción de relaciones y sentido de pertenencia a grupo**

6) Correo electrónico \*

susy8acu@hotmail.com.ar

1) Indique su nombre: \*

**Susana Acuña**

2) ¿Dónde reside? \*

Neuquén Capital

**Interior de la provincia de Neuquén**

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

**4 Días**

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

**1 hora a 2 horas**

2 horas a 3 horas

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

Sentirte mejor cada día

**Sentirte el mejor**

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Porque es un deporte integral que complace y satisface necesidades físicas y emocionales, contribuye al fortalecimiento y crecimiento tanto individual como grupal. Newcom es el condimento que saborea la vida.**

7) Correo electrónico \*

normavitale7@gmeil.com

1) Indique su nombre: \*

**Norma vitale**

2) ¿Dónde reside? \*

Neuquén Capital

**Interior de la provincia de Neuquén**

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

## **En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

**2 horas a 3 horas**

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

Sentirte mejor cada día

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

**Por qué el juego continúa después del último tanto**

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Por q es un juego dinamico, x q te relacionas con otras personas , viajamos a otros lugares a comoetir, pero mas q nada a pasarla bien , soy de Rawson Chubut, y hace 2 años integro el equipo mixto de Energia y Paciencia de Trelew, y ahra tambien juego femenino en el equipi de sudestada de Tw.**

8) Correo electrónico \*

miriamgarces64@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Miriam**

2) ¿Dónde reside? \*

Neuquén Capital

**Interior de la provincia de Neuquén**

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

En pareja

**Con hijo/a**

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

**1 hora**

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

**SALUD: Indicación Médica,**

Iniciativa propia

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

**Recreativa**

Competitiva

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Es una práctica sin tanto impacto fuerte, cuando uno tiene sobre peso**

9) Correo electrónico \*

gercio1ar@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Sergio Bivero**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

Femenino

**Masculino**

5) ¿Con quién vive? \*

**Solo/a**

En pareja

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

**2 horas a 3 horas**

3 horas en adelante

9) ¿Porqué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

Sentirte mejor cada día

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

**Por qué el juego continúa después del último tanto**

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Porque es una forma que el adulto mayor se sienta acompañado y haga actividad física. Hay mucha ayuda en los grupos son o somos muy solidarios.**

10) Correo electrónico \*

moyanojesusac@yahoo.com

1) Indique su nombre: \*

**Moyano Jesusa del Carmen**

2) ¿Dónde reside? \*

Neuquén Capital

**Interior de la provincia de Neuquén**

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

En pareja

Con hijo/a

**Otro**

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

### 3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

#### Iniciativa propia

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

Sí

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

#### Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

Sentirte mejor cada día

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

**Por qué el juego continúa después del último tanto**

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Porque es un deporte que dignifica al adulto Mayor.**

11) Correo electrónico \*

lilianaedithlennebrich@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Liliana**

2) ¿Dónde reside? \*

Neuquén Capital

**Interior de la provincia de Neuquén**

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

En pareja

Con hijo/a

**Otro**

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

**4 Días**

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

**2 horas a 3 horas**

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Porque hace bien física mental y espiritualmente**

12)Correo electrónico \*

piliesquivel@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Pilar**

2) ¿Dónde reside? \*

Neuquén Capital

**Interior de la provincia de Neuquén**

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

**2 Días**

3 Días

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

**Competitiva**

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**El jugar newcom, genera un sin fin de sensaciones. Alegria, amistad, compañerismo, esparcimiento, y mejorar día a día.**

13)Correo electrónico \*

deliadamico13@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**DELIA**

2) ¿Dónde reside? \*

Neuquén Capital

**Interior de la provincia de Neuquén**

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

**Solo/a**

En pareja

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

**4 Días**

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

## **Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**No solo ayuda a mejorar el nivel físico, sino también el emocional. Mejora la autoestima y la imagen corporal. Ayuda a socializarse y evitar momentos de soledad..**

14)Correo electrónico \*

gringale@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Lucrecia**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

En pareja

**Con hijo/a**

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

**Recreativa**

Competitiva

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Bueno**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

## **Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Es una actividad dinámica, se trabaja con todo el cuerpo y tiene lo más hermoso de relacionarse y amistarse con pares de la misma edad compartiendo vivencias similares.. El ser humano de por si es sociable.**

15) Correo electrónico \*

natyram07@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Luis Ramos**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

Entre 60 a 69 años

**70 en adelante**

4) Indique Género \*

Femenino

**Masculino**

5) ¿Con quién vive? \*

**Solo/a**

En pareja

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

**4 Días**

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

**SALUD: Indicación Médica,**

Iniciativa propia

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

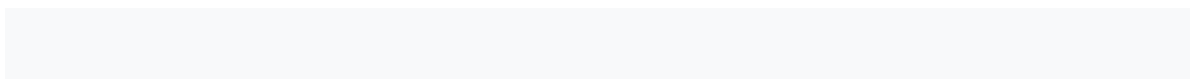
Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Bueno**

Estado anímico **Bueno**



13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Para srntirme mejor con la mente ocupada en la actividad fisica y corporal ademas de disfrutar con ños compañeros del grupo**

16)Correo electrónico \*

ruizvilma1946@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Ruiz vilma**

2) ¿Dónde reside? \*

## **Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

Entre 60 a 69 años

**70 en adelante**

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

En pareja

**Con hijo/a**

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

#### 4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

#### 1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

3 horas en adelante

9) ¿Porqué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

#### Iniciativa propia

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

Sí

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

#### Recreativa

Competitiva

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

Sentirte mejor cada día

**Sentirte el mejor**

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Es ideal para personas mayores**

17)Correo electrónico \*

monica\_ch49@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Mónica**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

**Solo/a**

En pareja

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

**2 horas a 3 horas**

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

**Competitiva**

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Rejuvenece, interactuar con otras personas,cambia el humor**

18)Correo electrónico \*

plaubaret@hotmail.com.

1) Indique su nombre: \*

**Pilar Lagos**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

**Solo/a**

En pareja

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Excelente ejercicio musculo esquelético, bueno para las relaciones interpersonales, gran cable a tierra.**

19)Correo electrónico \*

victerman23@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Pedro**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

Femenino

**Masculino**

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

4 Días

**Todos los días de la semana**

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

**1 hora a 2 horas**

2 horas a 3 horas

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Bueno**

Estado anímico **Bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Es terapia animica .dado que se comparte momentos gratos con otros mas alla de los resultados**

20)Correo electrónico \*

sequeira1964maria@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Valeria**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

Sí

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

### **Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

### **Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Con la practica del newcom se mejora lo psicofisico, salud ,bienestar y fundamentalmente la parte social al compartir con pares un mismo deporte.**

21) Correo electrónico \*

gringb@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Silvia**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

**2 horas a 3 horas**

3 horas en adelante

9) ¿Porqué decides realizar actividad física? \*

**SALUD: Indicación Médica,**

Iniciativa propia

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

### **Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

### **Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Mejora mí estado anímico, interactuar me reconforta. Me gusta jugar Newcom.**

22) Correo electrónico \*

vrgiaquintaseguros@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Juana**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

**Entre 50 a 59 años**

Entre 60 a 69 años

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

Sí

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 días

2 días

3 días

**4 días**

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

**1 hora**

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

## **Recreativa**

Competitiva

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

### **Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

### **Por el bienestar psicofísico**

23) Correo electrónico \*

jaeggiadrian@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Eduardo Adrian**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

Femenino

**Masculino**

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

**En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

**4 Días**

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

Iniciativa propia

Recomendaciones de familiares, amigos

**Otros**

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

**Competitiva**

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Bueno**

Estado anímico **Muy bueno**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Fortalece la vida de cada uno**

24) Correo electrónico \*

gracealarcon@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Graciela**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

En pareja

Con hijo/a

**Otro**

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

**2 horas a 3 horas**

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

**Competitiva**

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Por los multiples beneficios que su practica reporta.**

25) Correo electrónico \*

gloriamercedesquintana@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Gloria Mercedes**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

**Femenino**

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

**Solo/a**

En pareja

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

4 Días

**Todos los días de la semana**

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

Competitiva

**Recreativa y competitiva**

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Juego al newcom desde haceya unos7años tené.os equipo para rato y me gusta que cuando alguno tiene una todos nos preocupamos y nos ofrecemos para algo o nos visitamos eso para mí que vivo sola es muy fuerte!!!**

26)Correo electrónico \*

aburober@hotmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Roberto**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

Femenino

**Masculino**

5) ¿Con quién vive? \*

Solo/a

## **En pareja**

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

**3 Días**

4 Días

Todos los días de la semana

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

2 horas a 3 horas

**3 horas en adelante**

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

**Competitiva**

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Excelente**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

**Sentirte mejor cada día**

Sentirte el mejor

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**Cambia el estado de ánimo, encontrás muchos amigos y te sentís mucho mejor.**

27) Correo electrónico \*

perjm25@gmail.com

1) Indique su nombre: \*

**Juan Manuel Pérez**

2) ¿Dónde reside? \*

**Neuquén Capital**

Interior de la provincia de Neuquén

3) ¿Qué edad tiene?: \*

Entre 50 a 59 años

**Entre 60 a 69 años**

70 en adelante

4) Indique Género \*

Femenino

Masculino

5) ¿Con quién vive? \*

**Solo/a**

En pareja

Con hijo/a

Otro

6) De acuerdo a la OMS: “se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Antes de la pandemia ¿Ud. realiza actividad física? \*

**Sí**

No

7) Si su respuesta a la pregunta 6, fue positiva, ¿Cuántos días a la semana realizaba actividad física?, (antes de la pandemia). \*

1 Días

2 Días

3 Días

4 Días

**Todos los días de la semana**

8) ANTES de la pandemia ¿Cuántas horas a la semana dedicabas a la actividad física? \*

1 hora

1 hora a 2 horas

**2 horas a 3 horas**

3 horas en adelante

9) ¿Por qué decides realizar actividad física? \*

SALUD: Indicación Médica,

**Iniciativa propia**

Recomendaciones de familiares, amigos

Otros

10) ¿Realizaste PRÁCTICAS de Newcom? \*

**Sí**

No

11) En caso que tu respuesta en el punto anterior sea afirmativa, ¿Qué tipo de Newcom practicabas? \*

Recreativa

**Competitiva**

Recreativa y competitiva

12) ¿Cómo percibes tu estado físico y anímico con la práctica de Newcom? \*

Estado físico **Muy bueno**

Estado anímico **Excelente**

13) Lee con atención los siguientes ítems y selecciona una causal, según tus interés y prioridad, por el cual asistes de manera sistemáticas a las prácticas del Newcom:

\*

Sentirte mejor cada día

**Sentirte el mejor**

Para bajar de peso

Por ser una acción primigenia del individuo

Tener la satisfacción de ganar alguna vez.

Por qué el juego continúa después del último tanto

Búsqueda de pares

Pertenencia a un grupo

14) Fundamenta brevemente, (con tus palabras), por qué recomendarías la práctica del Newcom: \*

**El Newcom es Vida, el individuo socializa con sus pares, te mantiene activo y con ganas de ser mejor jugador cada día, tener un orden de actividades. Y tenemos un lema muy especial "Vamos por.mas zapatillas y menos pastillas"**

### **MENSAJE ENVIADO AL GRUPO NEWCOM FEMENINO DE LA PROVINCIA DE NEUQUÉN EL 24/06/21**

Hola, buenas noches. Comenzó la etapa final e importante de mi trabajo de investigación en relación al Newcom en Neuquén. Apelo a la solidaridad y pueden compartir el link con el fin de recabar la mayor cantidad de respuestas. Muchísimas gracias a todas. Que tengan buenas noches. Un abrazo virtual.

PRE- DISEÑO DE Matriz de datos

La práctica del Newcom en el Adulto Mayor

La presente encuesta forma parte de una investigación realizada por LEDESMA Adriana, alumna de la licenciatura de UNIVERSIDAD DE FLORES, FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE, que tiene como fin conocer las opiniones de las personas mayores que practican NEWCON, en la provincia de Neuquén. Desde ya agradezco el llenado del presente formulario. Los datos son absolutamente confidenciales. \*

- 1) Indique su nombre
- 2) Lugar donde reside: Neuquén capital- Interior de la provincia de Neuquén.
- 3) Indique el Rango de Edad, se ubica: entre 50 a 59 años- entre 60 a 69 años. Entre 70 a 75 años- Más de 76 años
- 4) ¿Qué edad tiene? Entre 50 a 59-entre 60 a 69....
- 5) Indique su género: Femenino- Masculino.
- 6) ¿Cuál es su sexo? Femenino- Masculino
- 7) Indique nivel de estudio alcanzados: \* Primario- Secundario- Terciario y/o universitario. Otros
- 8) ¿Trabaja? Sí-No
- 9) Posee alguna lesión ósea y/o muscular que le impida o limite la práctica de actividad física? Si-No
- 10) ¿Fuma? Si- No
- 11) ¿Toma medicación? Si- No
- 12) ¿Fue operado? Si- No
- 13) ¿Realizó controles médicos durante el último año? Si-No
- 14) ¿Con quién vive? Solo/a- Con cónyuge- Con hijo/o o hija/s- Con otro familiar
- 15) ¿Mantiene vínculos con otras personas? Si- No (consultar si debo ampliar la pregunta: Tables, celu, etc.)
- 16) ¿UD. ¿Realiza Actividad Física? Sí-No
- 17) En caso de ser afirmativa la respuesta ¿qué Tipo de Actividad realiza? Individual- Grupal: ¿Cuál/Cuáles?
- 18) ¿Cuáles de las siguientes actividades Uds. práctica? Pilates-gimnasia localizada-Natación- Caminata-Newcom recreativo- Newcom competitivo- Vóley- Básquet- Otros-(detalle)
- 19) ¿Cuántos días a la semana realiza Actividad Física? (En movimiento) Ninguno-1 Día-2Días-3 Días-4 Días-5 Días-6 Días- 7 Días
- 20) ¿Cuántas horas a la semana emplea para hacer Actividad Física? -½ Hora- 1Hs- 1 ½- 2Hs- 2 ½ Hs- 3Hs-OTROS
- 21) ¿Necesita estar acompañado/a para realizar una actividad física? Siempre- A Veces- Nunca
- 22) ¿Por Qué decides realizar actividad física? Iniciativa propia- Indicación médica- Recomendaciones de familiares o amigos- Otros
- 23) ¿Realiza prácticas de Newcom Recreativo? Si-No
- 24) ¿Disfrutas de la Práctica del Newcom Recreativo? Siempre-Casi Siempre-A veces- Nunca

- 25) ¿Considera que la práctica de Newcom Recreativo es beneficiosa para Ud.? Si- No
- 26) ¿Te sentís cuidado durante la práctica deportiva? Si-No
- 27) ¿Cuál es tu nivel de satisfacción en las actividades? -No mucho  
1- 2- 3- 4- 5 Mucho-
- 28) ¿Cómo calificaría el nivel de los ejercicios que se realizan en Newcom Recreativo? Muy fácil- Fácil- Medianamente fácil- Difícil- Muy difícil
- 29) La práctica del Newcom. en relación a tu estado físico y percepción del mismo favorece a un: Muy buen estado físico- Buen estado físico- Regular estado Físico- Mal estado Físico
- 30) ¿Cómo encuentras tu estado de ánimo cuando finaliza la práctica Newcom Recreativo? Con mejor estado de ánimo- Con igual estado de ánimo- Con peor estado de ánimo
- 31) ¿La práctica de Newcom Recreativo, le ayuda a conciliar el sueño? Si- No
- 32) ¿La práctica del Newcom Recreativo, incidió en alguna reducción de la toma de medicamentos? Si- No
- 33) Al finalizar una práctica de Newcom Recreativo, ¿Cómo describiría su Estado de Salud? Muy buen salud- Buena salud- Mal estado de salud\_ Muy mal estado de salud.
- 34) ¿Cuál es tu objetivo al realizar la práctica del Newcom? Salud- Aprendizaje- Competición- Recreación- Distracción- Confort- Compañía- Amistad- Otros
- 35) Sí seleccionó salud, indique afecciones clínicas y/o físicas que padece.
- 36) Lee con atención los siguientes ítems. ¿Selecciona según tus intereses y prioridades las causales por las cuales asistes de manera sistemática a las prácticas del Newcom Recreativo, el cual lo jugas para? Sentirme mejor cada día-Sentirte el mejor- Para bajar de peso-Por ser una acción primigenia del individuo- Tener la satisfacción de ganar alguna vez- Porque el juego continúa después del último tanto. creo que en el formulario de Google debería modificar la pregunta.) ¿Debo agregar otras opciones/ o más opciones?
- 37) Fundamenta con tus palabras por qué recomendarías la práctica del Newcom Recreativo.
- 38) De acuerdo a tu vivencia personal, consideras que las siguientes actividades se desarrollan de manera:

Cualidades Físicas Básicas/ Otros	Insuficiente	P/Suficiente	Suficiente	Muy Suficiente	Excelente
Resistencia aeróbica					
Resistencia anaeróbica					
Movilidad articular					
Elongación					
Equilibrio					
Fuerza abdominal					
Fuerza de brazos					
Fuerza de piernas					
Fuerza-dorsal-lumbar					
Coordinación dinámica general					
Coordinación visomotora					
Control Corporal					

Cambios Físicos					
Mejora el ritmo Cardíaco					
Mantiene el ritmo cardíaco					
Reduce el peso corporal					
Búsqueda de pares					
Pertenencia a un grupo					
Solidaridad					

¡Muchas gracias por tu participación al ayudarme a finalizar este trabajo de investigación en relación al Newcom Recreativo en la provincia de Neuquén!

REGLAMENTO EN VIGENCIA:





## REGLAS OFICIALES DE NEWCOM

2020 – 2021

Las siguientes reglas oficiales de Newcom se basan en el Reglamento de Newcom FeVA 2020 y en el Reglamento Oficial de Voleibol aprobado en el 35º Congreso de la FIVB 2016.

### REGLAMENTO OFICIAL

AÑOS 2021 – 2022



**NEWCOM PARA  
ADULTOS MAYORES**

## 5 Bibliografía

Calderon, G, Tascon, E. colaboradoras: Castillo Espitia, E. Muñoz, T. (1995). *Crecimiento y desarrollo del ser humano Tomo II*. Guadalupe LTDA.

Michelle Morrison; RN; BSN; MHS; FNP. (1999). *Fundamentación de Medicina*. Madrid- España: Harcourt Brace.

Nidia Corrales, Silvia Ferrari, Jorge Gómez, Gladys Renzi. (2009). *La formación docente de Educación física. Perspectiva y prospectiva*. La Plata: Noveduc.

Velez A.H, Rojas M.W, Borrero R.J, Restrepo M.J, otros, (1991). *Fundamentación de Medicina-Psiquiatría-Medellín*. Colombia: CIB corporación para investigaciones Biológicas.

R.Bogdan, S. y. (1990). *INTRODUCCIÓN A LOS MÉTODOS CUALITATIVOS DE INVESTIGACIÓN*. Buenos Aires: Editorial Paidós SAICF.

Urbano, J. Y. (2016). *Técnicas para Investigar: Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Córdoba: Editorial Brujas.

O.M.S

**Plan de la Organización Mundial de la Salud (2018) Disponible en:**  
<http://www.ficargentina.org/la-oms-presento-un-plan-de-accion-mundial-sobre-actividad-fisica/>

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

actividad física x OMS 23 de febrero 2018

<http://www.ficargentina.org/informacion/actividad-fisica/actividad-fisica-en-argentina/politicas-de-actividad-fisica/>

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4079/Herrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[Significado de Recreación \(Qué es, Concepto y Definición\)](#)

[http://www.feva.org.ar/download/Reglamento Oficial Newcom 2020 FeVA.pdf](http://www.feva.org.ar/download/Reglamento%20Oficial%20Newcom%202020%20FeVA.pdf)