

El wellnessjob, nou servei en el model de negoci

L'empresa CET10, amb una llarga experiència en l'oferta esportiva, tant en instal·lacions com també organitzant esdeveniments esportius, ofereix des de fa uns anys el wellnessjob en el seu catàleg de serveis.



b enestar, salut, motivació, creixement personal..., CET10 fa més de vint anys que gestiona els beneficis de l'esport entre els seus usuaris i clients, treballant amb il·lusió i exigència per oferir un servei esportiu global. Actualment gestiona vuit instal·lacions esportives a Catalunya, València i Madrid i organitza tot tipus d'activitats esportives. Un dels seus projectes més consolidats és la gestió de gimnasos corporatius i de programes de salut i activitat física a les empreses: això és el *wellnessjob*.

EMPRESSES SALUDABLES

Fa nou anys que CET10 gestiona els gimnasos corporatius de la farmacèutica Almirall, i que hi organitza activitats esportives amb l'objectiu de millorar el clima laboral, reduir l'estrès a la feina i millorar la salut i el benestar personal. Tal com ens comenta Sandra Carballo, col·legiada 12234 i responsable de *wellnessjob*, CET10 ofereix a les empreses la possibilitat de disposar d'un gimnàs corporatiu dins els seus espais de treball, equipat amb el material i els professionals necessaris per oferir un programa d'ac-

Wellnessjob:
programes de salut i activitat física al lloc de treball.



OPINIÓ.

A CET10 creiem en el nostre projecte i treballem per fer arribar els beneficis de l'activitat física a tots els àmbits de la persona oferint serveis personalitzats i exclusius per a cada client. Som una empresa pionera en gestió de gimnasos corporatius a Catalunya i membre del grup d'experts del Consell Superior



d'Esports en l'elaboració del Pla Integral de Promoció de l'Esport i l'Activitat Física en el Món Laboral.

Sandra Carballo Ruano
és responsable de
Wellnessjob. CET10 i
col·legiada 12234



tivitat física personalitzat per a cada treballador, segons les seves necessitats. S'ofereixen programes de fitness i classes dirigides, com circuits d'entrenament, sessions de TRX (per la sigla anglesa Total Resistance eXercise: exercicis en suspensió), ioga i estiraments.

ACTIVITATS VARIADES

A més hi organitza activitats durant tot l'any, com ara tornejos de pàdel, rutes a peu, rutes amb bicicleta, gimcanes esportives, activitats dirigides específiques: ja siguin de ioga, taitxí, pilates, zumba..., i així mateix tallers de salut i conferències sobre la temàtica saludable.

Actualment, per exemple, CET10 col·labora amb Agbar en una campanya que es va iniciar l'any passat per a la promoció dels hàbits saludables entre els seus treballadors. Concretament, en aquesta empresa, participa activament en la promoció de l'activitat física i de la salut emocional per mitjà de l'organització de conferències, tallers pràctics, activitats dirigides i sortides familiars.

BENEFICIS LABORALS

L'objectiu dels programes és aconseguir un personal més saludable, actiu i motivat, amb

la contrapartida d'augmentar així mateix els índexs de productivitat i reduir l'absentisme laboral. Està demostrat que les persones quan estan en forma tenen més capacitat per relacionar-se i enfrontar-se a l'estrès respecte de les persones que tenen un estil de vida sedentari. I avui dia el lloc de treball, on es passa la majoria del temps, es converteix en un bon lloc on aplicar estratègies de prevenció de la salut que beneficiïn tant el treballador com l'empresa.

Als Estats Units hi ha un gran nombre d'estudis empírics i de tendències al llarg dels anys sobre els beneficis que comporta la implantació de programes de *corporate wellness* de manera periòdica. A Espanya, segons l'estudi realitzat pel Consell Superior d'Esports i l'empresa Mahou-San Miguel sobre l'efectivitat dels programes d'activitat física, tal com ja hem comentat en altres números de la nostra revista, el retorn de la inversió per cada euro invertit en programes de salut es calcula que és de 2,9 euros. Bon negoci, sens dubte. ▶

CET10, un altre cas d'èxit amb la salut laboral com a servei

Wellnessjob: gestió de gimnasos corporatius i de programes de salut i activitat física a les empreses

+ info: cet10.com

Programa aquàtic per a nadons

No és la primera vegada que ens referim al binomi nadons i medi aquàtic. En aquest article es proposa una planificació de les classes des d'una visió més àmplia de la matronatació.

En el moment que ens plantejem una activitat aquàtica amb nadons ens sorgeixen molts dubtes i preguntes: quins objectius em plantejo?, què puc ensenyar?, té sentit fer continguts de natació amb infants tan petits (flotació, propulsió...)?, quines activitats puc proposar que els siguin adequades?...

Partim de la reflexió de les investigacions de Piaget, Vigostki, Castillo Obeso, Gil Pla, Moreno... Amb tota aquesta informació, més l'experiència personal, hem elaborat un programa aquàtic especialment concebut per als infants de 0 a 3 anys. Un programa amb el qual poden desenvolupar la seva motricitat al medi aquàtic amb seguretat, confiança i concordança.

OBJECTIU, CONTINGUTS I CAPACITATS

L'objectiu del programa aquàtic és que el nadó s'habitui i estigui còmode amb l'entorn aquàtic, per poder afavorir el seu desenvolupament. Per això proposem un treball organitzat de les capacitats i de les habilitats motrius aquàtiques, buscant sempre un equilibri entre nadó i activitat.

A partir dels quatre elements de la motricitat humana de Le Boulch (perceptius, motrius, de relacions i habilitats), la proposta de programes aquàtics basats en capacitats (Gómez Cárdenas, 2013) i la nostra experiència, hem elaborat uns continguts propis. Així oferim un ventall més ampli d'estímul als nadons, n'afavorim el desenvolupament global i ens decantem per una pràctica suau de les activitats aquàtiques (Gil Pla, 2010). Definim, però, "capacitat" i "habilitat".

- **Capacitat:** són totes les possibilitats que té la persona per fer una acció, les hagi dutes a terme o no; seria el potencial, reunir les qualitats per fer quelcom.
- **Habilitat:** és una aptitud o destresa d'un individu per executar una activitat o acció es-

L'ORGANITZACIÓ DEL PROGRAMA

- **Edat d'inici i finalització:** dels 6 als 36 mesos del nadó.
- **Nombre de sessions:** bloc de 10 o 11 sessions, repetit trimestralment durant la temporada.
- **Durada de les sessions:** 30 minuts, amb 10 minuts finals per resoldre dubtes, practicar i repetir exercicis, parlar... i acabar de gaudir de la sessió.
- **Freqüència:** un cop per setmana.
- **Temperatura de l'aigua:** s'escalfa fins als 32 °C; com més temps pugui estar dins de l'aigua millor. Això és important sobretot quan l'infant és petit (6 mesos); la capacitat de regulació de la temperatura del nadó i de tolerància de la fredor millora a mesura que creix.
- **Acompanyants:** dos acompanyants per donar continuïtat a la pràctica i fer alguna activitat.

pecífica de manera efectiva i eficient. Una aptitud que pot ser innata o apresada.

Amb els nostres continguts volem desenvolupar el potencial del nadó en tots els sentits i aspectes (cognitius, motrius, socials...). Treballem de 0 a 2 anys amb el potencial del nadó, és a dir, amb capacitats, i un cop aconseguim la maduració biològica i és capaç de transformar les dades sensorials en informacions, passem a treballar-hi habilitats, per adquirir els aprenentatges motrius aquàtics.

Les capacitats són fruit de les interaccions dels nadons amb l'entorn. Parlem de:

- Capacitats perceptives: to, equilibri, relaxació...
- Capacitats socials: expressió corporal, gest, joc...
- Capacitats condicionals: força, resistència...
- Capacitats fonamentals: habilitats bàsiques terrestres (marxa) i habilitats motrius aquàtiques (girs, equilibris, desplaçaments, capbussades...).

LA METODOLOGIA I LA SESSIÓ

Preveiem mètodes directes i mètodes indirectes, però sempre d'una manera lúdica. Les ordres di-

Cal desenvolupar la motricitat del nadó al medi aquàtic amb seguretat, confiança i concordança





rectes són emprades esporàdicament, quan proposem una tasca molt tancada i són els pares els qui l'executen amb els seus fills. Però ens agrada donar llibertat i per això recorrem a mètodes indirectes, com són el descobriment guiat, deixar fer, la resolució de problemes..., amb els quals podem potenciar les conductes exploratòries de cada nadó, som més respectuosos amb l'estadi maduratiu del nadó i alhora respectem l'actitud dels pares. A més s'aconsegueix la confiança i el plaer dels participants al medi aquàtic perquè en un futur arribin a sentir gust per les activitats físiques. La sessió presenta com a estructura tres parts:

1) introducció, començant amb el bon dia i un joc d'activació, 2) el treball d'exercicis específics d'alguns continguts concrets adaptats al moment maduratiu del nadó; es té en consideració el moment del procés maduratiu del nadó, tant a nivell psicomotor com socioafectiu, per poder plantejar les activitats més adients, potenciar-ne les capacitats i afavorir-ne el desenvolupament, i 3) el retorn a la calma i comiat.

Habituar el nadó amb el medi aquàtic afavoreix el seu desenvolupament

LES ACTIVITATS

Proposem a continuació una sèrie d'activitats que classifiquem segons la capacitat en què volem incidir més amb el nostre treball. ▶

ACTIVITATS

CAPACITATS PERCEPTIVES

1. Tonicitat
2. Respiració-relaxació
3. Equilibri
4. Noció de cos
5. Lateralitat
6. Espai i temps
7. Pràxia fina
8. Pràxia global

- Massatge amb pilotes, les diverses preses, el balanceig, la barqueta, el cavallet, el gronxador, l'ascensor, el surfista, el vaixell, el despertador...
- L'estrella, les immersions, el sofà, bufar l'aigua, ens reguem....
- L'astronauta, l'enxaneta, la cadireta, l'avió, el trenet, el cambrer...

CAPACITATS SOCIALS

1. Comunicar i expressar
2. L'espai personal
3. La mirada
4. La postura
5. L'expressió corporal
6. Jocs i ergonomia

- Bon dia!, Adéu, adéu!, la porta màgica, descobrint el xurro (flauta, un elefant,...), descobrint el suro (tauleta, tambor...)...
- Cantem en Joan Petit, partit de tennis, intercanvi de peixos, amb els guants d'animals cantem *La granja d'en Jepet*...

CAPACITATS CONDICIONALS

1. Força
2. Resistència
3. Velocitat
4. Flexibilitat

- Spiderman, pugem a la màrrega, la caseta màgica, pugem i saltem per la paret..., piquem de peus.
- Realització de circuits, immersions...

CAPACITATS FONAMENTALS

1. Habilitats bàsiques terrestres:

- Locomotores (desplaçaments, girs i salts)
- Manipulatives (llançaments, recepcions i colpejos)
- D'estabilitat (equilibris)

2. Habilitats motrius aquàtiques (equilibris, girs, desplaçaments, manipulacions, capbussades)

- Recollir joguines, enganxar lletres, llançar pilotes...
- Caminar pel caminet de suros
- Salts des de el trampolí, assentats a la màrrega saltem cap als pares...
- Gategem pels rentadors, el túnel de colors...
- Caminem per la passarel·la, màrrega, anem amb bicicleta...



Montserrat Vidal Alsina,
col·legiada 52484 i
monitora de natació