

3a JORNADA DE BONES PRÀCTIQUES I SAPIENS

BHFITNESS



Euncet
Business
School

MATRIX

 **sap
iens**



Bona pràctica:

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

1. Introducció

- Presentació del servei AquASME, orientat a la promoció d'hàbits saludables i activitat física regular mitjançant serveis estructurats, metodologia pròpia i criteris de qualitat consolidats.
- L'AquaRepte es presenta com un servei transversal que forma part de l'estratègia de salut aquàtica del centre, integrant objectius de pràctica regular, comunitat i adherència a llarg termini.

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

2. Què és l'AquaRepte?

2.1. Definició operativa

- Servei aquàtic obert a tots els perfils d'usuaris, sense restriccions horàries i amb participació lliure.
- Funcionament senzill i accessible:
 - Inscripció directa amb el personal de socorrisme.
 - Registre dels metres nedats al final de cada sessió per garantir seguiment i traçabilitat.
- Material permès: elements de flotabilitat i assistència tècnica (fustes, xurros, pull-buoys).
- Material limitat: aletes i manyoples, per mantenir l'equitat en les condicions de participació.

2.2. Característiques diferenciadores

- Durada anual (gener – desembre), amb recorregut llarg i continu.
- Classificacions actualitzades mensualment per mantenir la visibilitat del progrés.
- Categories segmentades per edat i sexe.
- Condició de continuïtat: més de 3 mesos sense participar implica no optar a premi, tot i mantenir-se al sumatori anual.

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

3. L'AquaRepte com a generador de comunitat

Servei concebut per connectar persones que no coincideixen ni en el temps, ni en l'espai, ni en el nivell tècnic, però que comparteixen una mateixa trajectòria d'esforç, superació i objectiu.

3.1. Connexió entre usuaris asíncrons

- No cal coincidir a la mateixa hora per formar part del mateix repte.
- El tauler de classificacions i l'acumulat mensual actuen com a espai de connexió “virtual”, que permet construir comunitat a partir de dades i progressos compartits.
- Genera sentiment de pertinença: *«formo part d'un repte col·lectiu encara que nedi en solitari»*.

3.2. Visibilitat col·lectiva i interacció

- El recompte mensual genera conversa i interès continu entre els participants: *«Qui ha millorat?», «Quants metres portes?», «Aquest mes m'apreto més»*.
- Emergeixen perfils diversos d'usuaris que, fora d'aquest servei, difícilment interactuarien.

3.3. Caràcter intercentres

- L'AquaRepte es desenvolupa simultàniament en **tots els centres ASME**, reforçant una identitat comunitària compartida.
- El format intercentres permet comparar progressos, generar referents i amplificar la sensació de pertinença.
- Entre les tres instal·lacions hi participen aproximadament 300 persones, una xifra que creix i es consolida any rere any, reforçant progressivament la comunitat aquàtica dels centres ASME.

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

4. El motor comunitari: gamificació i minireptes quadrimestrals

4.1. Gamificació com a estratègia de salut

La gamificació transforma l'entrenament individual en una experiència motivadora que afavoreix:

- Motivació sostinguda al llarg de l'any.
- Progrés visible i quantificable.
- Adherència a la pràctica esportiva.
- Organització de l'any en fases amb sentit propi.

4.2. Minireptes quadrimestrals

Cada quadrimestre incorpora un micro-objectiu específic que:

- Reactiva participants que poden haver perdut l'hàbit.
- Reforça la sensació de “tornar a començar”.
- Redueix el risc d'abandonament.
- Promou l'esperit col·lectiu: tots treballen el mateix objectiu puntual.

4.3. Impacte en la fidelització

Els minireptes contribueixen a crear un compromís continu:

- Participació activa al llarg de tot l'any.
- Sensació de trajectòria i progressió.
- La classificació es converteix en un recurs motivacional i no pas en la finalitat principal.

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

5. L'AquaRepte com a eina de promoció de la salut

- L'activitat regular en medi aquàtic aporta beneficis contrastats: millora cardiovascular, reducció de dolors articulars, tonificació global i millora de la gestió emocional.
- El disseny del repte prioritza la superació personal, la regularitat i l'aprenentatge continu per sobre de la competitivitat estricta.
- L'objectiu final és que l'usuari **nedi més, nedi millor i es senti integrat dins una comunitat que el motiva i l'acompanya.**

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

6. El valor comunitari en la cloenda anual

- La gala final esdevé un espai de reconeixement individual i col·lectiu, posant en valor l'esforç sostingut durant l'any.
- Permet compartir experiències entre participants que no havien coincidit mai a la piscina.
- Consolida els vincles generats i projecta la continuïtat del repte per a l'any següent.

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

7. Connexió amb OUTVIU ADVENTURE: dues línies que es reforcen

L'AquaRepte es vincula de manera natural amb el projecte **OUTVIU ADVENTURE**, dedicat a la promoció de l'activitat física en entorns naturals mitjançant rutes, caminades i experiències vivencials outdoor.

Aquesta connexió reforça el model del centre:

- **Coherència global** en la promoció de la salut: medi aquàtic + natura.
- **Transversalitat**: els participants d'un servei poden progressar i trobar nous estímuls a l'altre.
- **Dinamització comunitària ampliada**: la comunitat s'estén més enllà de la piscina.
- **Continuïtat d'hàbits**: OUTVIU impulsa la pràctica en mesos temperats; l'AquaRepte garanteix estabilitat durant tot l'any.
- **Visió holística del benestar**: es combina activitat física, salut, natura, convivència i experiència comunitària.

Tots dos serveis comparteixen valors essencials: **constància, superació personal, comunitat i salut integral**.

AQUAREPTE – UNA EINA DE COMUNITAT I SALUT

8. Conclusions: per què l'AquaRepte funciona com a servei comunitari

1. **Accessibilitat i participació lliure** → integració de perfils diversos.
2. **Connexió asíncrona** → la comunitat no depèn d'un horari.
3. **Gamificació + minireptes** → motivació i fidelització sostinguda.
4. **Seguiment públic** → visibilitat, transparència i sentiment de pertinença.
5. **Cloenda anual** → reconeixement i consolidació del vincle comunitari.
6. **Salut com a eix central** → millora real de la qualitat de vida dels participants.
7. **Sinergia amb OUTVIU ADVENTURE** → perspectiva integral i continuada d'activitat física i salut.

GRÀCIES
PEL VOSTRE
TEMPS

