

# Ejercicio Físico en el Balneario

Physical Exercise at Spa

Larrad Valdenebro B<sup>(1-2)</sup>

<sup>(1)</sup>Estación Termal Baños de Fitero. Fitero, Navarra

<sup>(2)</sup>Área de Ciencias de la Salud, Universidad Pública de Navarra  
beatriz.larrad@unavarra.es

## Resumen

Es ya un hecho indudable, gracias a los múltiples estudios demográficos realizados en las últimas décadas, que a mitad del siglo XXI nuestro país tendrá uno de los mayores porcentajes de personas mayores de 65 años a nivel mundial.

Estos datos han incentivado a muchos investigadores del ámbito sanitario y del mundo del deporte a investigar la influencia del ejercicio físico en la población más envejecida, con la finalidad de prevenir o retrasar la aparición de patologías relacionadas con el envejecimiento, mejorar el estado de salud en las patologías ya existentes y por tanto mejorar la calidad de vida en general de este grupo de población.

La práctica habitual de ejercicio físico aumentando en las últimas décadas, existe una concienciación generalizada de que el ejercicio físico de ámbito no competitivo proporciona beneficios en la salud.

Gracias a esta tendencia, cada vez es más habitual que las personas de edad avanzada modifiquen sus hábitos de vida hacia otros más saludables. Sin embargo, sabemos que de todos los individuos que comienzan un programa de ejercicio físico, casi el 50% lo abandonan dentro del primer año. Hay muchos factores que influyen en la adherencia a un programa de ejercicio físico, podemos decir en términos generales, que el cese de la actividad profesional y la reducción de cargas familiares, permite que los mayores de 65-70 años dispongan de un mayor tiempo que puede ser susceptible de ser utilizado para la realización de actividades físico-recreativas.

La recomendación del ejercicio físico por parte del personal médico (Médicos de Familia, Rehabilitación, Cardiología, Neumología...) es una medida cada vez más extendida, y debe ser fundamental como herramienta preventiva para disminuir o evitar la morbilidad en el paciente sano y como una herramienta más en el tratamiento de algunas patologías (cardiovasculares/hipertensiva, sobrepeso/obesidad, diabetes, EPOC, artrosis, depresión...) muchas de ellas relacionadas con el sedentarismo y el envejecimiento no saludable.

El turismo Termal o de Balneario se han convertido en las últimas décadas en un referente de turismo para la salud, ya no son centros exclusivos para enfermos, sino para todo aquel que busque una mejora de su estado físico y anímico.

Aunque hoy en días podemos decir que hay una población joven cada vez más mayoritaria que acude a este tipo de centros, es sin duda la población mayor de 65 años la que más predomina y demanda este tipo de actividad.

Gracias a la financiación estatal, de las comunidades autónomas y de algunas entidades privadas, las personas mayores pueden acceder y disfrutar de los beneficios de las aguas mineromedicinales, de las distintas técnicas hidroterápicas que proporcionan sus instalaciones, de una atención médica profesionalizada y de otros servicios relacionados con la mejora de su estado físico, estético y social.

Son por ello, centros que reúnen las condiciones esenciales para concienciar a nuestros mayores a realizar una actividad física regular y adaptada a su situación personal. El conocimiento, por parte del personal sanitario de los centros termales, de los beneficios y consecuencias adversas que el ejercicio físico ejerce, permitirá mejorar la calidad de vida de sus usuarios.

Los programas de ejercicio físico dirigidos a personas de edad avanzada sanas deben incluir: Entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la fuerza-potencia, de la velocidad, de la coordinación y de la flexibilidad, siempre tras una valoración previa y adaptados a su situación personal.

**Palabras clave:** Ejercicio Físico, Balneario, Envejecimiento saludable

**Key words:** Physical exercise, Spa, Healthy Aging

## Referencias

- Ejercicio físico y Salud: Prevención de las enfermedades mediante la prescripción del ejercicio. Mikel Izquierdo y otros colaboradores, Editorial: Exercycle, S. L., BH Group.
- Prescripción del Ejercicio Físico para la Salud. Ricard Serra Grima, Caritat Bagur Calafat, Editorial: Paidotribo.
- Evaluación de la Aptitud Física y prescripción del ejercicio. Vivian H. Heyward, PhD., Editorial: Panamericana.
- Prescripción del Ejercicio: Fundamentos Fisiológicos. Guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. Kate Woolf-May. Editorial: Esevier Masson.
- Equilibrio y movilidad en personas mayores. Debra J. Rose, Editorial: Paidotribo.