

El termalismo como recurso que incide en la calidad de vida de las personas mayores

Mónica González Rodríguez
Universidade de Vigo, Ourense, España.

Fátima Braña Rey
Universidade de Vigo, Ourense, España.

Palabras clave: personas mayores, ocio, termalismo, envejecimiento activo.

Introducción

La Comunidad autónoma de Galicia es una de las más envejecidas. Nuestra provincia, Ourense, cuenta con una alta esperanza de vida y una disminución de natalidad, por lo que existe un gran número de personas mayores. Según el IGE (Instituto Galego de Estadística) la población gallega mayor de 65 años en el 2015 es de 34% del total, mientras que la población menor de 20 años es de 15.8%. En concreto en la provincia de Ourense, los mayores de 65 años son un 30% de la población y los menores de 20 años son el 13.2% en 2015.

Estas personas son un colectivo importante para la intervención de los/as educadores/as sociales, con la finalidad de que estas personas tengan un envejecimiento activo y así promover una buena calidad de vida.

El envejecimiento activo, habla de un nuevo modelo de sociedad, en el que las personas puedan envejecer siendo protagonistas de su vida. Una sociedad en la que haya recursos y centros para su apoyo y/o cuidado, sean informados, tomen decisiones y sean reconocidos sus derechos. Es para todas las personas independientemente de su nivel de dependencia o heteronomía. (Bermejo, 2009).

Según Limón (2015), el envejecimiento activo no beneficia solo a las personas mayores, sino a todos los ciudadanos. Ayuda a las personas mayores a que mantengan su independencia y autonomía.

El concepto de ocio saludable implica el desarrollo de ejercicio físico, la ocupación de la mente, el cuidado y la promoción de la salud y el bienestar social de forma voluntaria (García, 2001).

Este recurso de ocio saludable aporta a la sociedad diferentes beneficios que inciden en la calidad de vida. Este trabajo es una investigación empírica que pretende conocer el potencial de las aguas termales en Ourense en relación a la calidad de vida de las personas mayores.

Este trabajo es exploratorio en el que se utilizó una metodología mixta, donde se combina el método cualitativo y el cuantitativo. Como instrumentos de recogida de datos se han utilizado la encuesta y la entrevista semiestructurada. La investigación se desarrolló en las termas de Outariz, con una muestra de 20 personas mayores de 65 años.

Resultados

El análisis de contenido de esta investigación ha dado lugar a datos que permiten establecer un perfil preliminar de las personas mayores usuarias, sus motivaciones y los beneficios que perciben para su calidad de vida el acudir a las termas de Outariz.

A pesar del carácter no representativo de la muestra, este trabajo es importante para conocer el uso que las personas mayores le dan a este recurso.

De esta forma se puede programar programas que desde la educación social fomenten el envejecimiento activo y la calidad de vida de las personas mayores aprovechando el potencial termal de la ciudad de Ourense.

Metodología

El termalismo en Ourense, es uno de los recursos comunitarios más destacables de la provincia.