

Baños Forestales: nuevo producto turístico terapéutico internacional



Proyecto

FITE 2017 THERAPYFOREST

Colabora

Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón

UNIDADES DE INVESTIGACIÓN

- Sanidad y Producción Animal
- Suelos y Riegos
- Sanidad Vegetal
- Hortofruticultura
- Economía Agraria
 - Comportamiento del consumidor
- Recursos Forestales
 - Ecofisiología Forestal



www.cita-aragon.es/

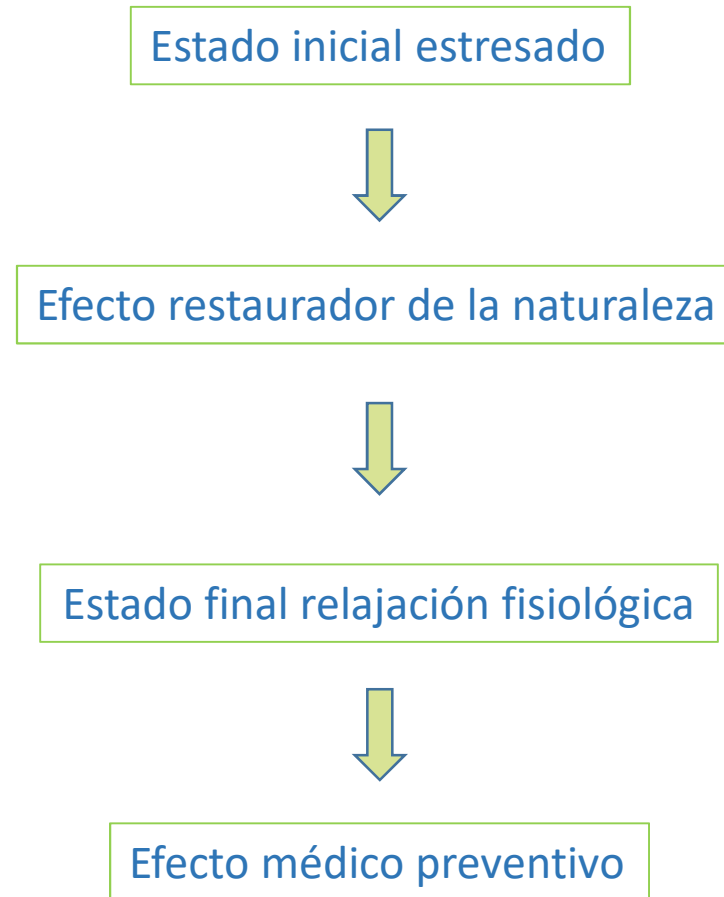
Focus Group

Baño Forestal o “Shinrin-yoku”

- Se originó en Japón en 1982
- Surgió como una iniciativa del Ministerio japonés de Agricultura, Silvicultura y Pesca.
- Objetivo: crear una práctica terapéutica que favoreciera un estado de **relajación mental y físico** para una población urbana sometida a niveles intensos de competitividad y estrés.

Baño Forestal o “Shinrin-yoku”

Modelo Terapéutico de la Naturaleza



Baño Forestal o “Shinrin-yoku”

- Inspirado en las tradiciones sintoístas y budistas que promueven la comunicación con la naturaleza.
- La sesión consiste en una visita a un bosque caminando, sentándose, estirándose, observando elementos naturales del entorno, y disfrutando del silencio y los sonidos naturales.
- Percibir el entorno que recorreremos a través de los sentidos: vista, oído, olfato, tacto y otros como la intuición o el equilibrio.

Baño Forestal o “Shinrin-yoku”

Atmósfera del bosque

- Efecto particular de la atmosfera que envuelve el bosque y que se **respira** a lo largo del baño.
- Esta atmósfera puede contener **compuestos volátiles**, con o sin olor, que las plantas desprenden durante su actividad metabólica.
- Estudios de estos compuestos volátiles sobre la salud humana, indican **efectos positivos** en los sistemas nervioso y cardíaco.

Baño Forestal o “Shinrin-yoku”

Atmósfera del bosque: Alfa pineno

- Compuesto volátil del grupo de los monoterpenos que generalmente aparece en las coníferas.
- Defensa química contra defoliación.
- Posibles beneficios para la salud humana:
 - Broncodilatador: aumenta el flujo de aire a los pulmones.
 - Propiedades antibacterianas y antimicrobianas.
 - Propiedades antiinflamatorias
 - Propiedades antiproliferantes: habilidad de disminuir o parar el crecimiento de células cancerosas.
 - Antioxidante: ayuda a prevenir mutaciones
 - Aumenta la retención de la memoria: inhibe en el cerebro la actividad de una enzima que destruye la comunicación entre nervios y músculos.

Baño Forestal o “Shinrin-yoku”

Recomendaciones

- No existe un protocolo consensuado sobre las actividades a realizar.
- Guiada o por cuenta propia, en grupo o individualmente, en un entorno forestal de alta montaña o a más baja altura.
- Recorrido entre dos y tres horas y entre 1,2 y 2 kilómetros.
- Recorrido seguro, variado, cercano y circular.
- Evitando que pasen otras personas ajenas.
- Quitarse relojes, apagar móviles y no hacer fotos.
- **Precio:** 25-30 € sesión sencilla con un guía de entre dos y tres horas.
110-290€ terapias de varios días con alojamiento incluido.

Baño Forestal o “Shinrin-yoku”

Proyecto THERAPYFOREST

- Surgió a partir de una noticia de la BBC Mundo: *“Qué es shinrin yoku, la práctica japonesa de los baños forestales que gana adeptos en el mundo”*.
- El **objetivo**: establecer las primeras bases del “baño forestal” en la provincia de Teruel.

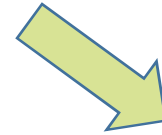
1

Identificación de los compuestos volátiles que puedan aparecer en la atmósfera de diferentes zonas arboladas.

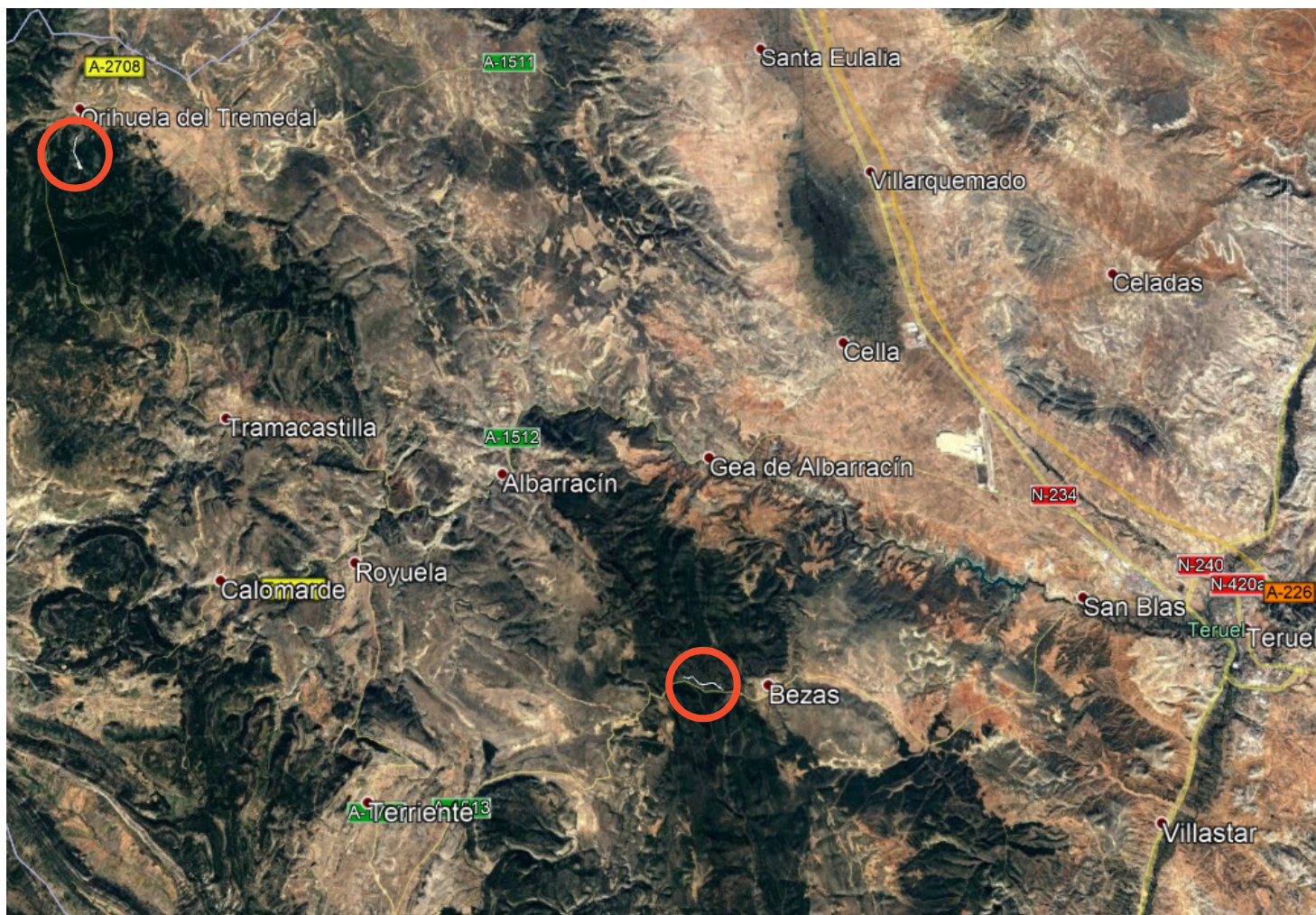


2

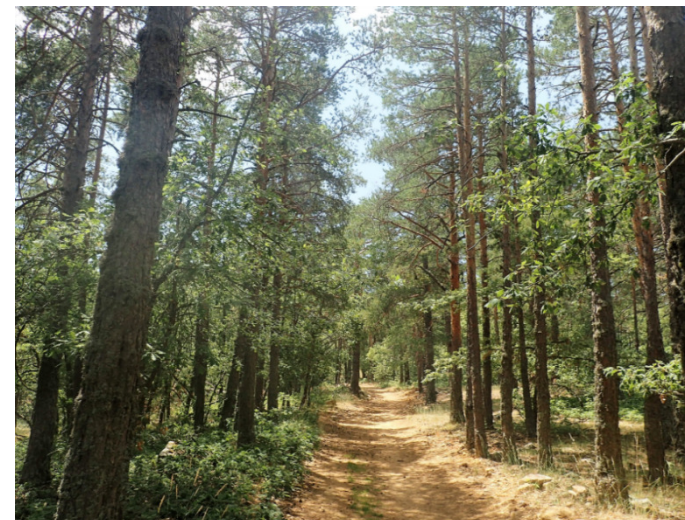
Conocer la opinión de la sociedad aragonesa respecto al “baño forestal” y el comportamiento, real o potencial, hacia el producto.



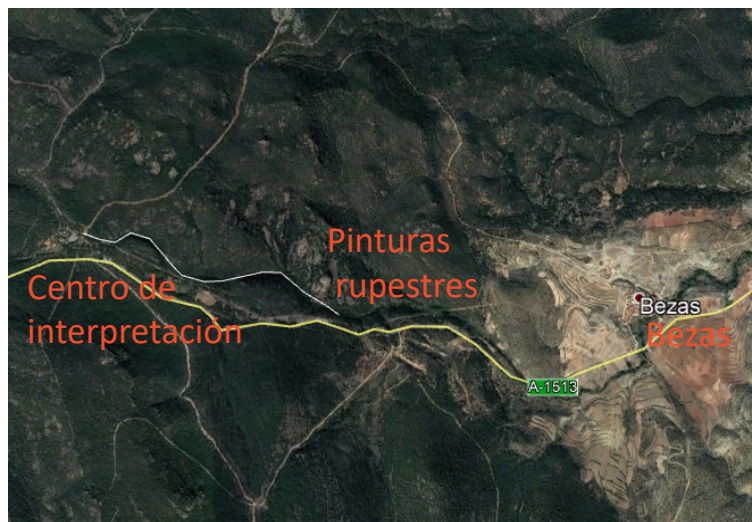
Zonas de Estudio



Zona 1: Orihuela del Tremedal



Zona 2: Bezas

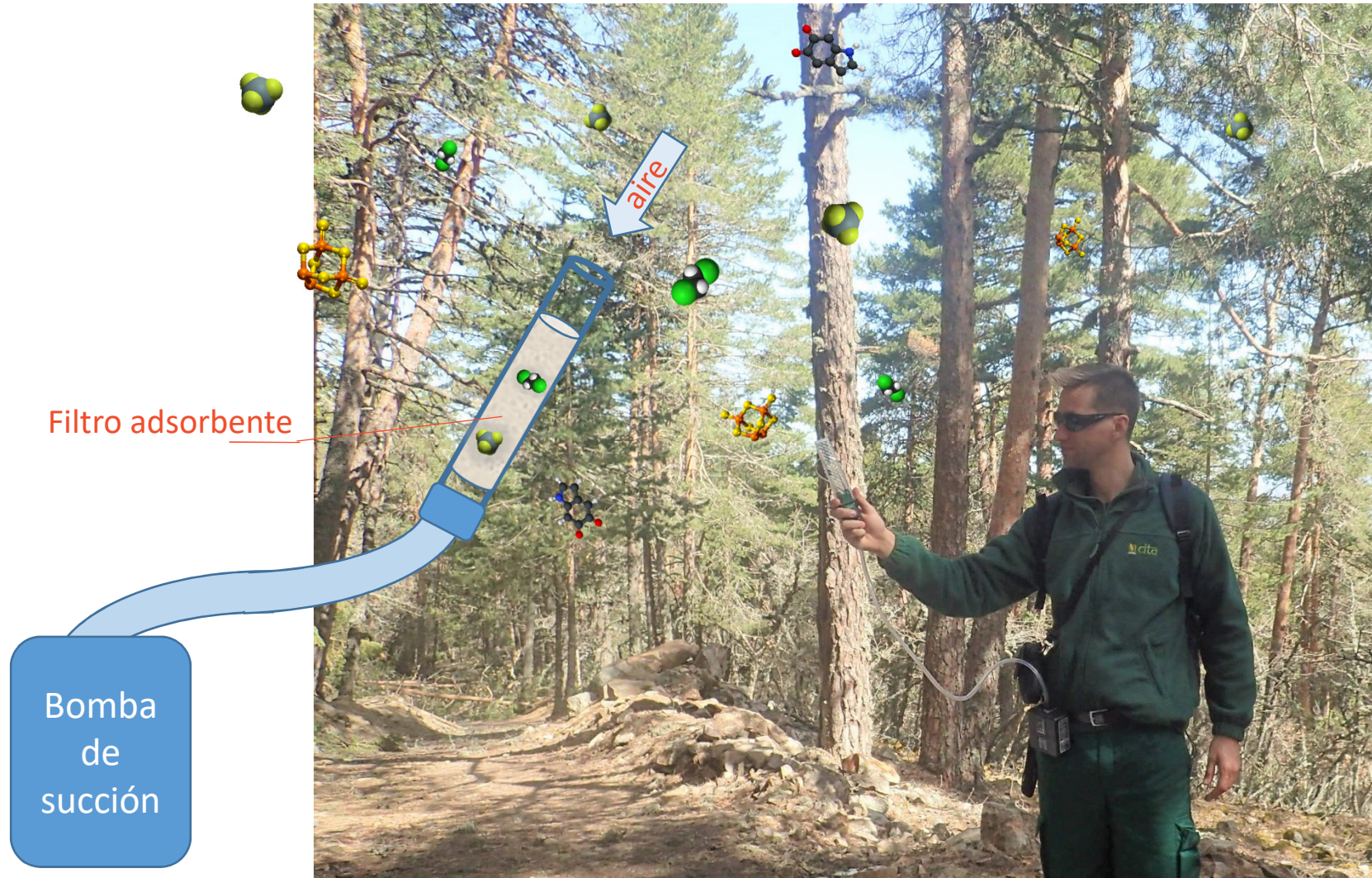


Objetivo 1: Periodo de muestreo

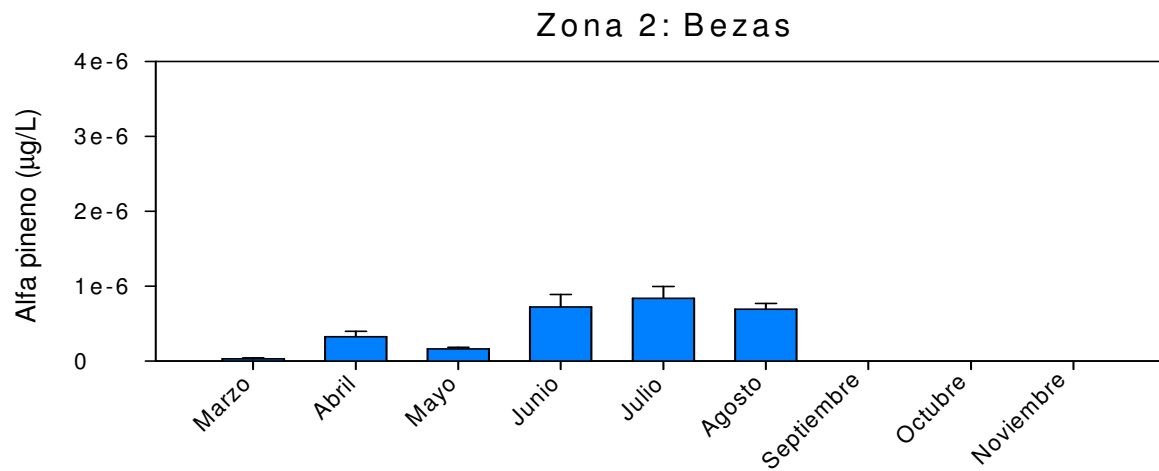
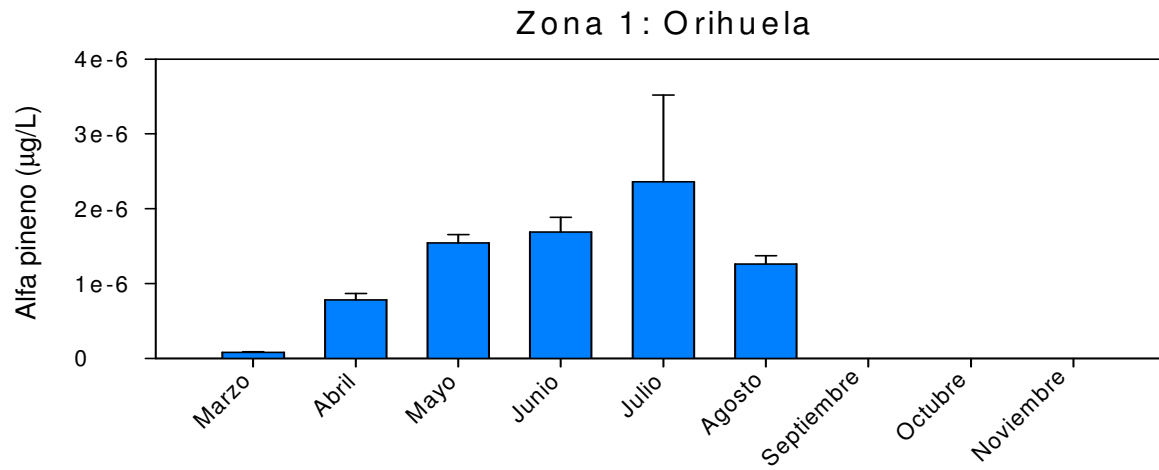


Objetivo 1: Identificación de los compuestos volátiles

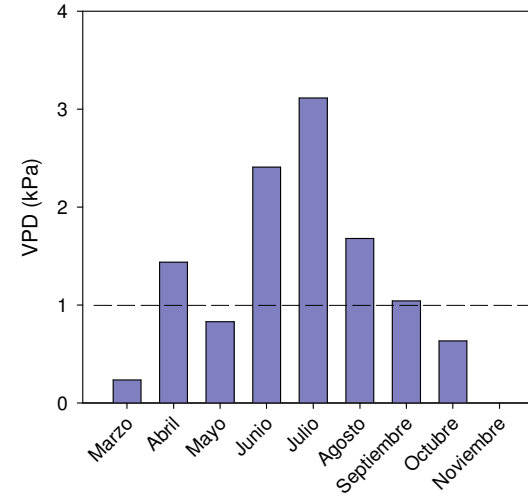
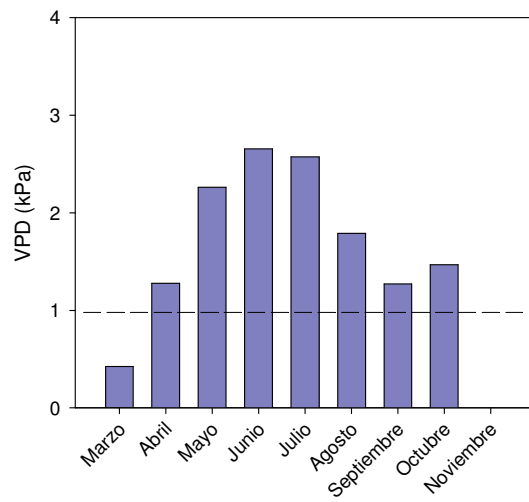
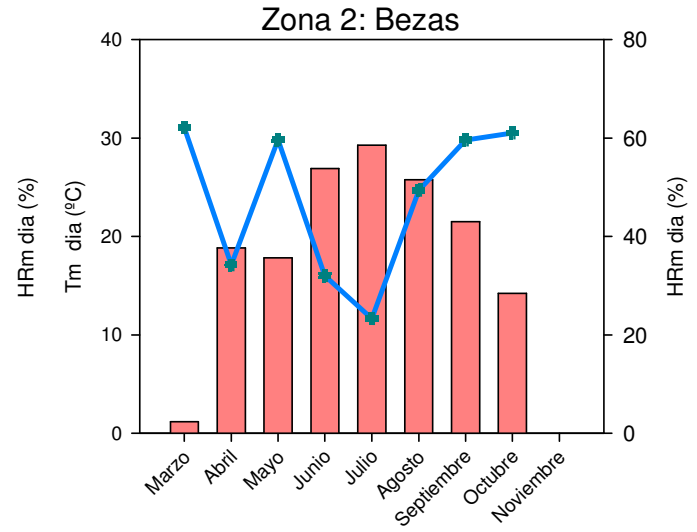
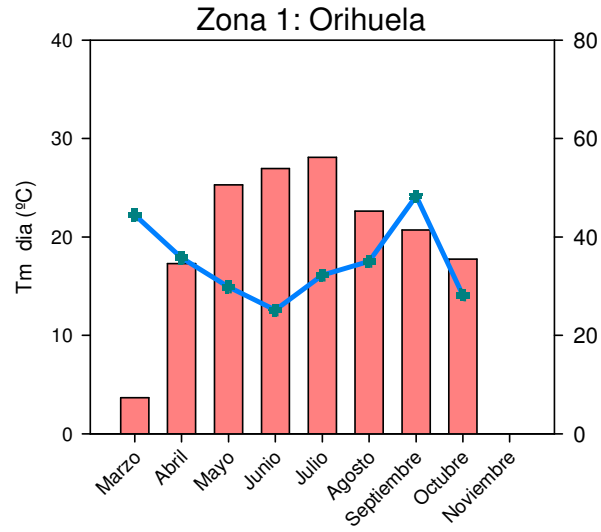
Muestreo



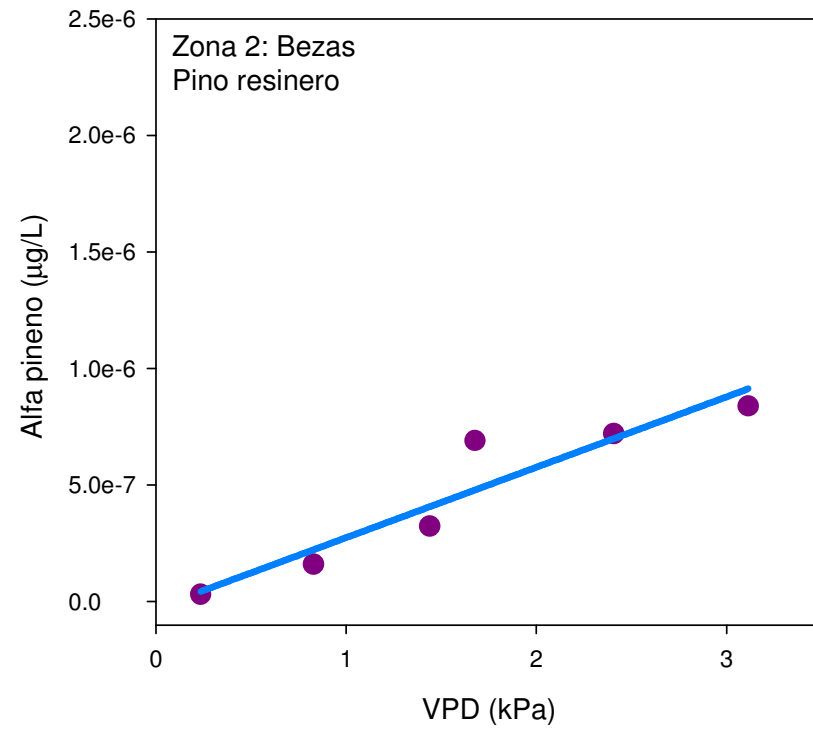
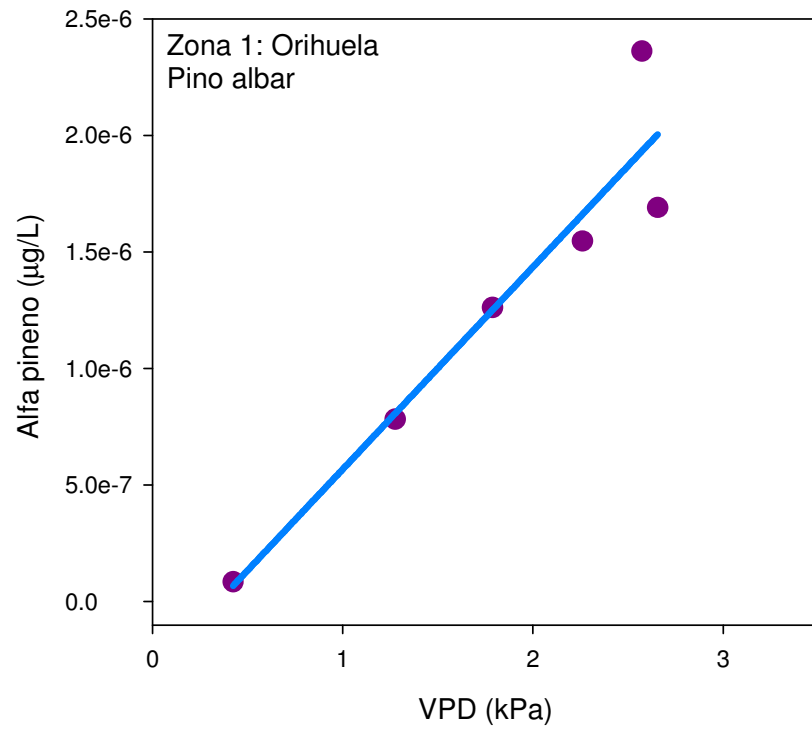
Objetivo 1: Evolución alfa-pineno



Objetivo 1: Evolución del Clima



Objetivo 1: Relación clima-compuestos



Objetivo 2: Opinión de la sociedad aragonesa

Focus Group

Preguntas	Personas potencialmente estresadas	Personas potencialmente no estresadas
¿Qué se entiende por baños forestales?	✓ saben más relacionado con la naturaleza y sensibilización al medio natural	✓ saben menos relacionado con la relajación
Grupos / cuenta propia Con / Sin Guía	por cuenta propia o grupos modalidades: grupos de amigos grupos reducidos 5-15 pers. con guía profesional	indiferentes si están o no en un grupo con guía profesional
Disposición al pago	15 euros 20-25 euros con spa incluido	50% del grupo: 15-25 euros por curiosidad Otro 50% no se gastarían nada
¿Qué tipo de gente podría disfrutar de esta actividad?	solo un día - empresas - personas con movilidad reducida.	tipo excursión , gente común

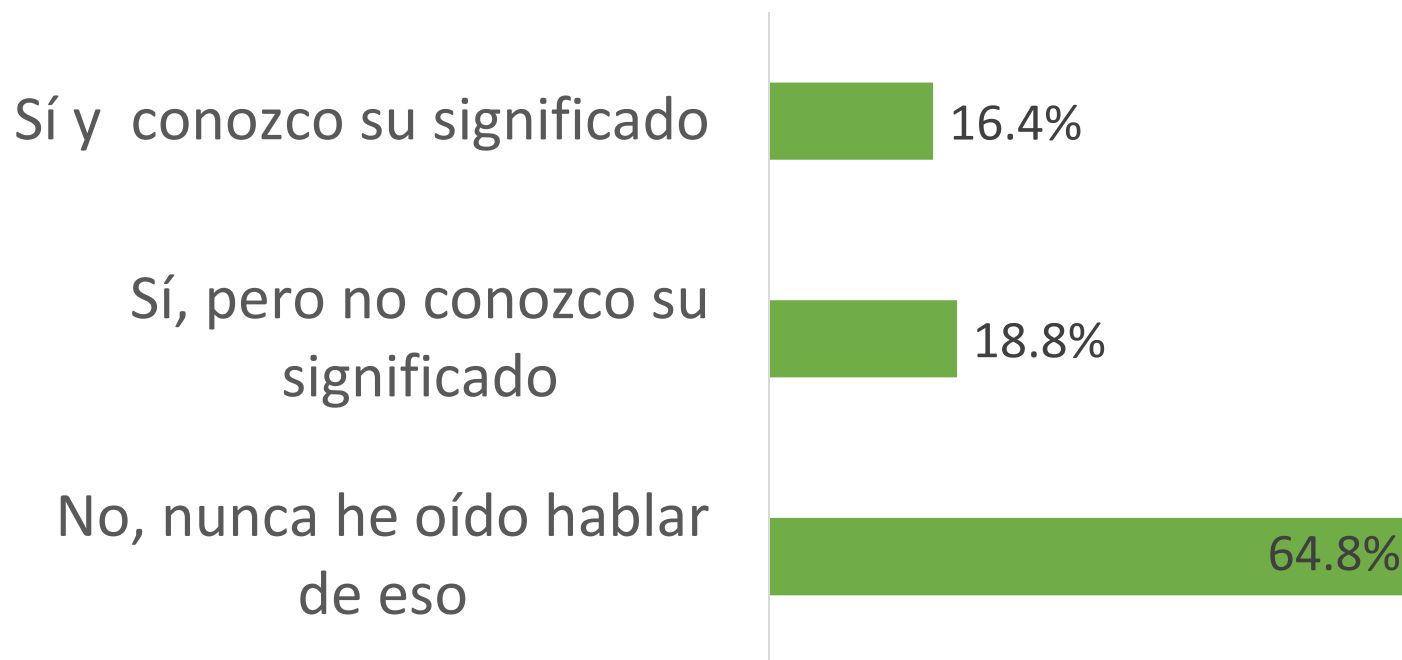
Objetivo 2: Encuestas

Por favor indique su género	%
Femenino	60,9%
Masculino	39,1%

Por favor, indique su nivel de estudio	%
Estudios Primarios	21,1
Estudios Secundarios	29,7
Estudios Universitarios (finalizados)	49,2
Total	100

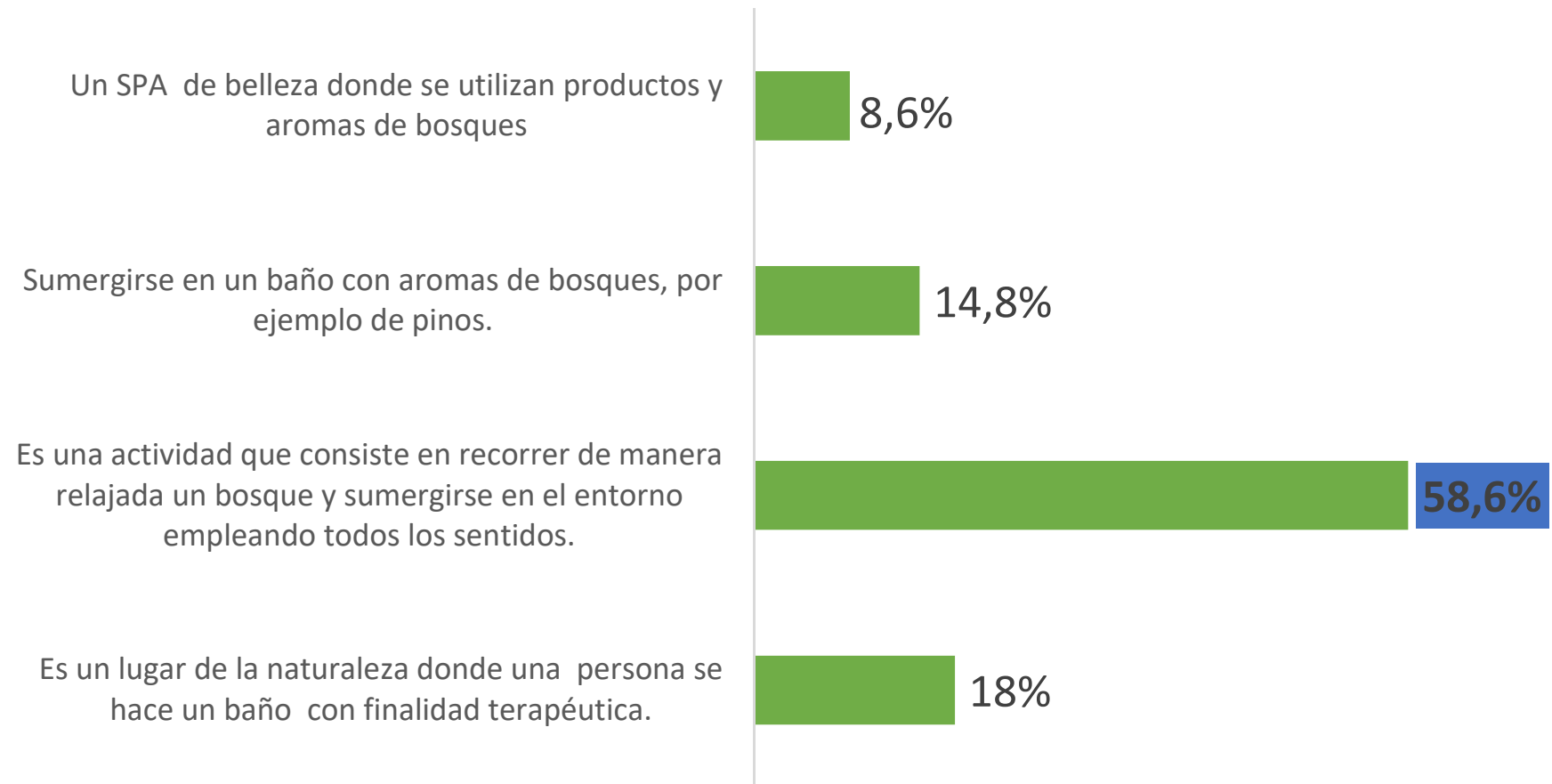
Objetivo 2: Encuestas. Conocimiento

¿Ha oído hablar de los baños forestales o balnearios forestales?



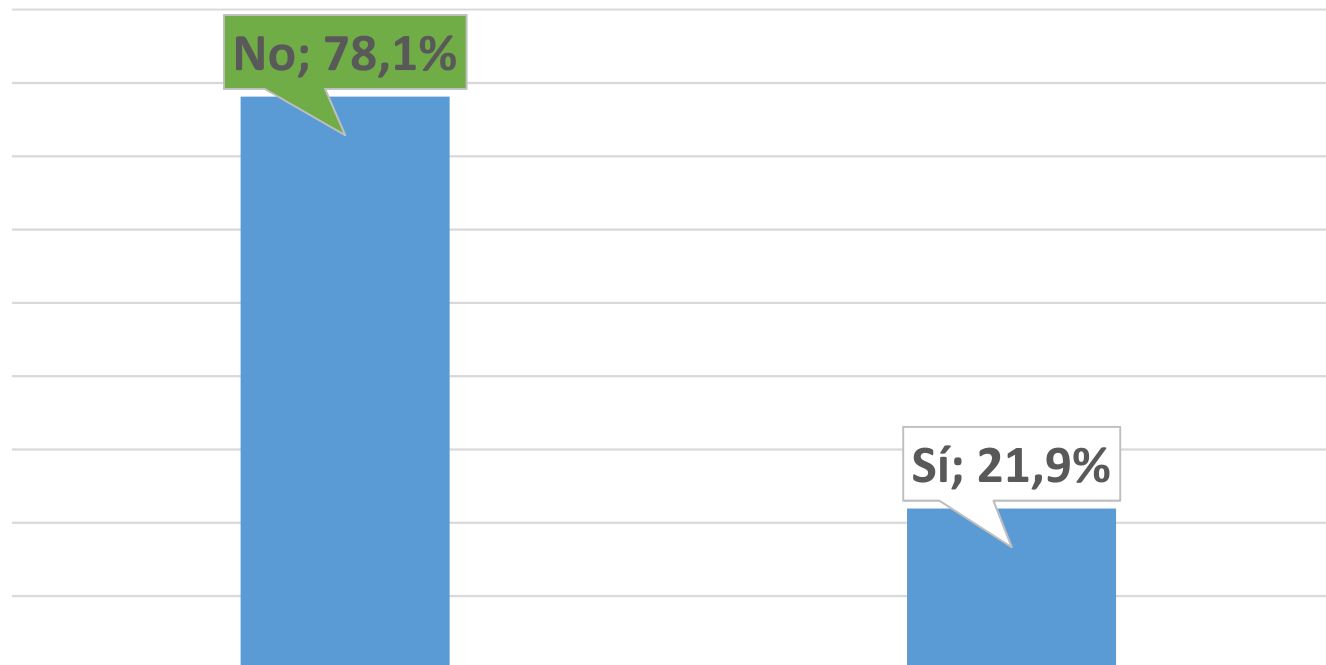
Objetivo 2: Encuestas. Conocimiento

De las siguientes definiciones, ¿podría indicar cuál se aproxima más a su idea de baños forestales?



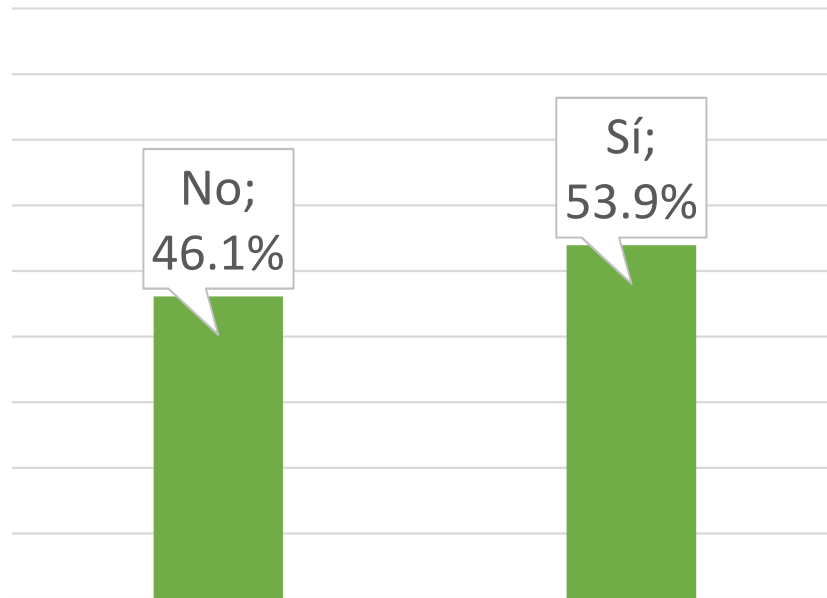
Estado de salud

Actualmente, ¿Tiene algún problema de salud (mental o física) que requiera tratamiento médico y/o seguimiento?

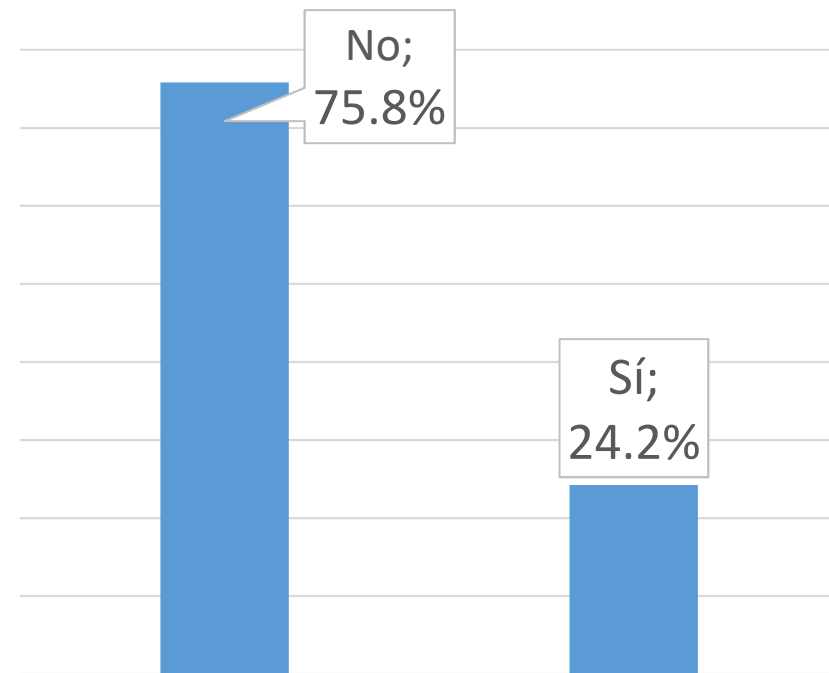


Deportes y meditación

¿Practica algún **deporte**
(natación, correr, senderismo...)
de forma regular?

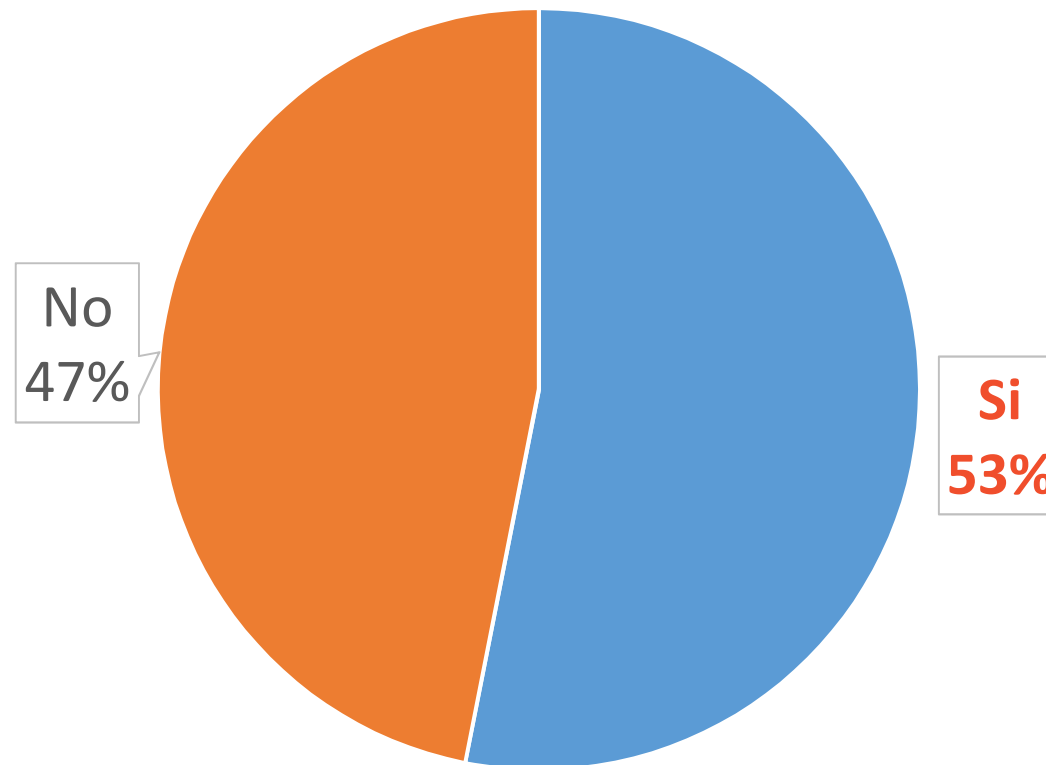


¿Practica algún tipo de
meditación de forma regular?

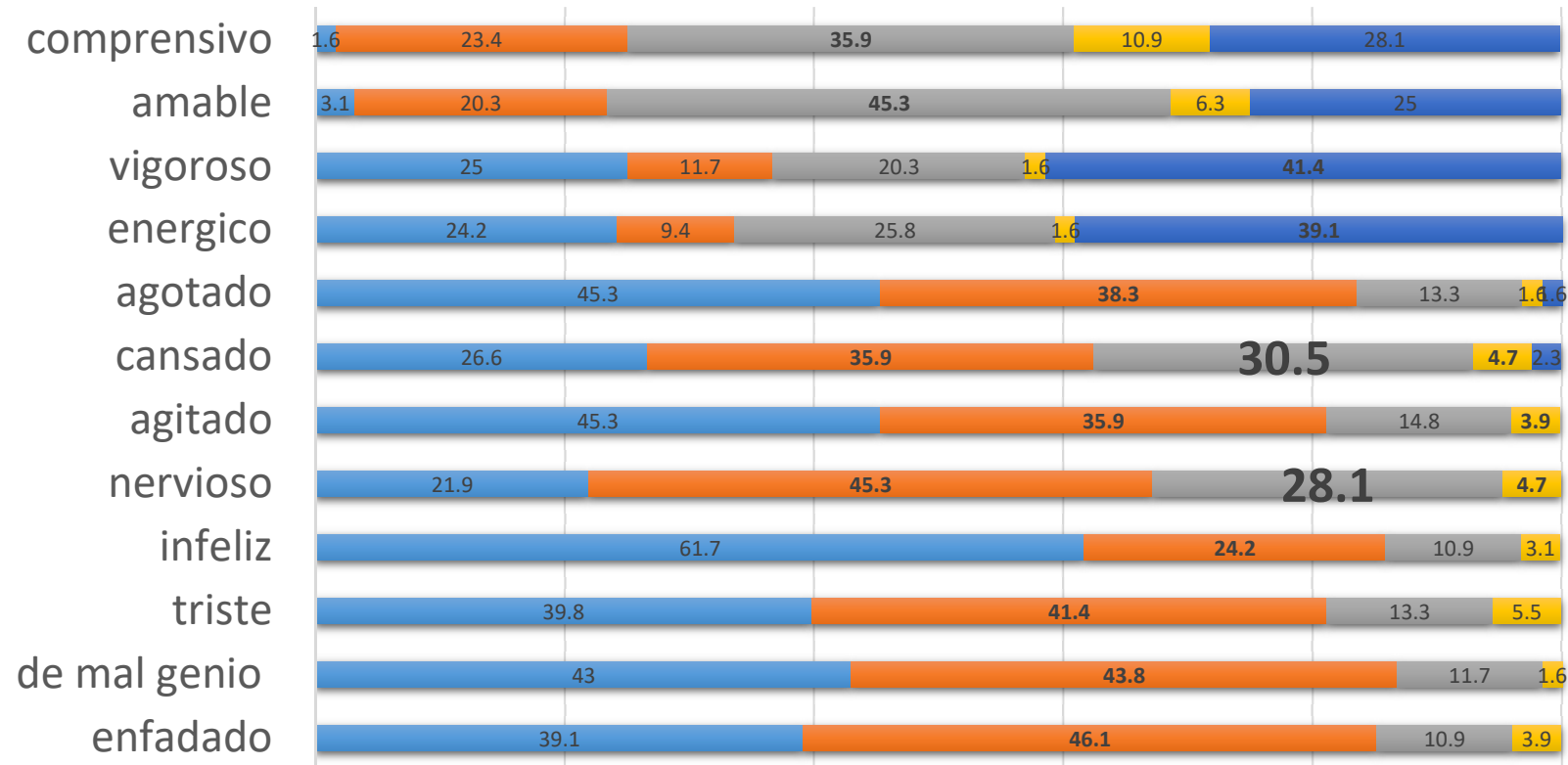


Situación de estrés

¿Durante este último año ha experimentado algún acontecimiento vital muy estresante?

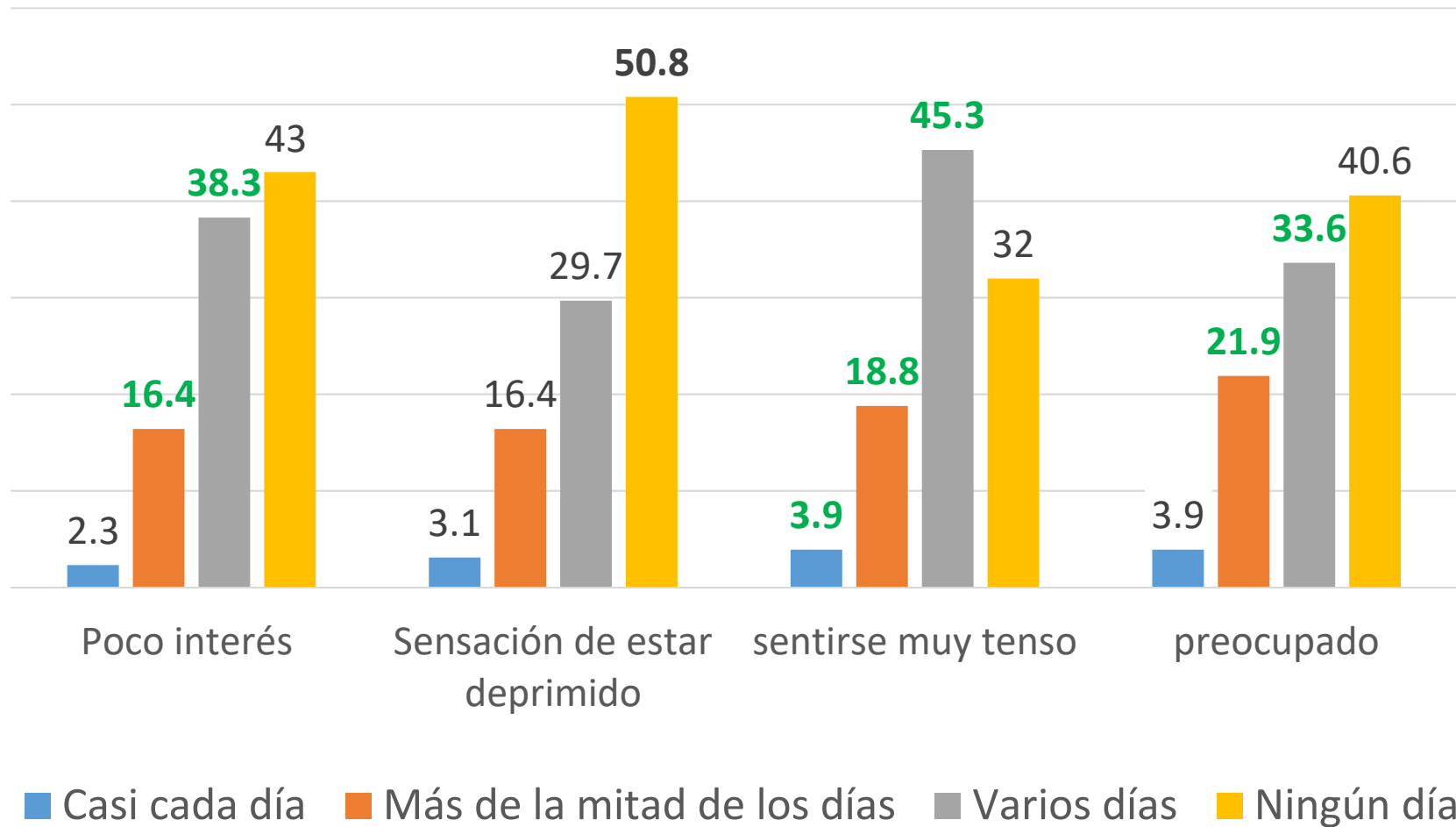


Estado de ánimo

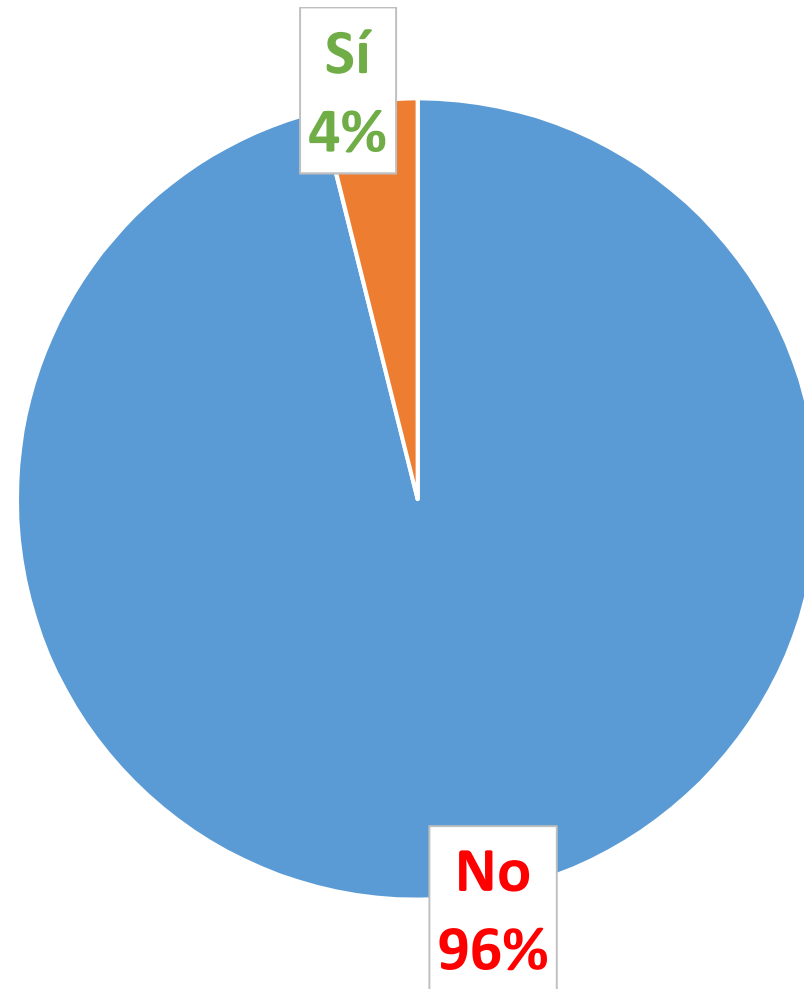


■ en absoluto
 ■ un poco
 ■ bastante
 ■ mucho
 ■ muchissimo

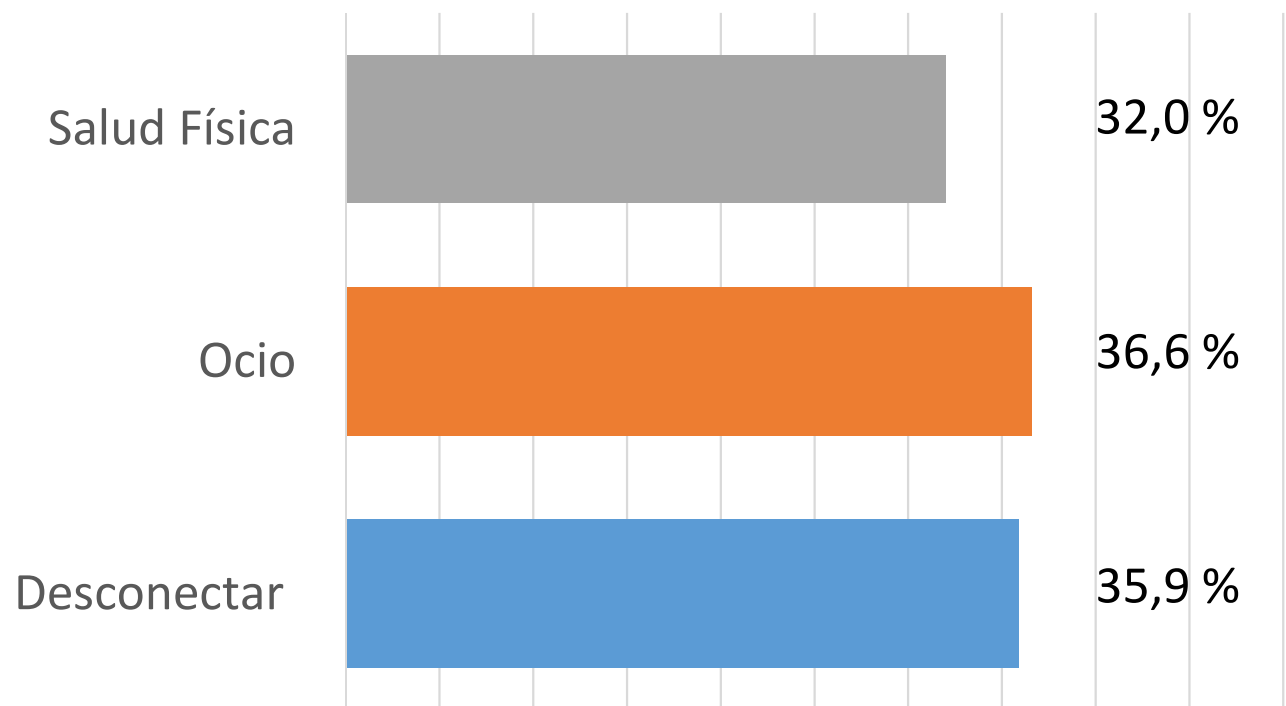
Depresión y ansiedad



¿Ha hecho anteriormente una sesión de Baño forestales?



Motivaciones



¿Conoce los bosques de Bezas o de Orihuela del Tremedal?

	%
No, conozco ninguno	84,4
Sí, conozco el bosque de Bezas	0,8
Sí, conozco el bosque de Bezas, Sí, conozco el bosque de Orihuela del Tremedal	3,1
Sí, conozco el bosque de Orihuela del Tremedal	11,7

Objetivo 2: Experimento de elección

La sesión de los “baños forestales” o “baños de bosque” consisten en sumergirse en la naturaleza en silencio y con los cinco sentidos atentos andando por 2-3 kilómetros en el bosque de forma relajada

Una sesión de baños forestales pueden tener 4 niveles de precios.

5€

10€

15€

20€

Un baño de bosque puede realizarse en dos formas:

En primer lugar puede realizarse en grupo o individualmente.

En segundo lugar puede ser por cuenta propia o con un guía.

Dos lugares de la Sierra de Albarracín:






- 1) el bosque de los pinares de Rodeno (Bezas)
- 2) el bosque en Orihuela del Tremedal

Experimento de elección

A continuación se le plantean **12 situaciones** de elección hipotética. Imagínense que se encuentra en una situación en que tiene la **posibilidad de comprar** una sesión de baños forestales. En cada situación tendrá que **elegir** la tipología de sesión que usted compraría de los diferentes **tres alternativas** que se le ofrecen. Por cada situación de compra, tiene también la posibilidad de no comprar ninguna de las alternativas que se le ofrecen.

Experimento de elección

ESCENARIO 1

ESCENARIO 1		
Orihuela del Tremedal	Pinares de Rodeno	No compraría ninguna de las dos sesiones
		
Guía profesional Grupo 5-10 personas Precio : 20€	Sin guía Individual Precio 15€	
		

Experimento de elección

ATRIBUTOS	DISPOSICION AL PAGO
Orihuela del Tremedal /Pinares de Rodeno	2,27€
Guía profesional	14€
Individual	6,3€

Proyecto THERAPYFOREST: Conclusiones Preliminares

Objetivo 1: Identificación de los compuestos volátiles.

- Existen volátiles en los bosques muestreados de Teruel.
- En Orihuela (Pino albar) mayor concentración.
- Mayor concentración con atmósferas mas secas (↑ T, ↓HR).
- Mayo-Agosto.

Objetivo 2: Opinión de la sociedad aragonesa

- Gran parte de la población con estrés físico-psicológico.
- Gran potencial económico:
 - Población dispuesta a pagar para realizar el baño.
 - Población dispuesta a pagar sólo por conocer los lugares.
- Creación de empleo al requerirse guías especializados.

Baños Forestales: nuevo producto turístico terapéutico internacional



Proyecto

FITE 2017 THERAPYFOREST

Colabora
