



Ajuntament de  
Castellar del Vallès

## **VALORACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA PILOT DELS BANYS DE BOSC**

Dins del programa de **Prescripció social**, s'ha realitzat una prova pilot del projecte "banys de bosc" a Castellar del Vallès.

### **Responsables:**

Ajuntament (Salut i Transició ecològica), CAP, Centre Excursionista de Castellar, Fundació Universitària del Bages.

### **Objectiu:**

A partir del projecte inicial, aplicar la teràpia natural de banys de bosc, originària del Japó i que ha demostrat la seva utilitat a diferents estudis dels darrers anys.

L'objectiu era analitzar els beneficis dels banys de bosc a Castellar del Vallès.

L'aplicació del projecte es va fer d'octubre de 2019 a gener de 2020 al llarg de 9 sessions terapèutiques setmanals.

### **Mètode:**

Disseny pretest-posttest amb un grup de 16 persones de 48 a 72 anys als quals se'ls va prescriure els banys de bosc dins del programa de prescripció social existent a Castellar del Vallès.

Es van prendre registres mitjançant diferents qüestionaris i control de variables fisiològiques abans i després de cada sessió, i 2 mesos més tard.

### **Resultats:**

A partir de les mitjanes de cada variable, comparant els valors inicial i final s'obtenen uns resultats a partir del test estadístic T-student comparant els percentatges inicials i finals amb el test estadístic chi quadrat.

Els participants al projecte tendeixen a disminuir, a mesura que avança la teràpia, les pulsacions. Els individus es mostren més tranquils, amb més energia i menys cansats. 2 mesos més tard les persones es manifesten més segurs de si mateixos i més relaxats.

**Conclusions:**

Els resultats, sense ser extraordinàriament significatius, ens indiquen una tendència a la millora en diferents aspectes de salut i benestar mental, la qual cosa ens anima a seguir desenvolupant els tallers de banys de bosc a partir de setembre.