

## **LAS TERMAS ROMANAS, ESTABLECIMIENTOS PRECURSORES DE LOS ACTUALES CENTROS ACUÁTICOS DE OCIO**

**Concepción E. Tuero del Prado**

*Departamento de Educación Física y Deportiva  
Universidad De León*

Fecha de recepción: junio 2012

Fecha de aceptación: Febrero 2013

### **Resumen:**

Las Termas constituyeron un referente en las civilizaciones antiguas no solo como lugar donde se exponía la característica interpretación del ocio de Roma, sino también en otros ámbitos que abarcan la arquitectura y la decoración, pero especialmente el relativo a las prácticas físicas y cuidados corporales generados en ellas. En este trabajo se pretende revisar las singularidades de estos ancestrales establecimientos acuáticos como espacios en los que los romanos pretendían relajarse, socializarse o disfrutar de su tiempo libre. El declive de las termas no supuso que éstas fueran postergadas en el transcurso de la historia. Por el contrario, sus dependencias y los usos generados en torno a las mismas aún se consideran vigentes en la nueva ola emergente de equipamientos acuáticos. Esto nos ha permitido también conocer algunos apuntes relativos a la evolución histórica del baño, y al mantenimiento de ciertos ritos y tradiciones. De esta manera comprobamos el revelador influjo que las antiguas instalaciones han ejercido en las actuales, así como su incidencia en la restablecida cultura del agua en el marco del ocio.

**Palabras clave:** Instalaciones acuáticas, antigüedad, baño, usos sociales, ocio.

**TITLE: ROMAN BATHS, PRECURSORS OF PRESENT-DAY AQUATIC LEISURE CENTRES**

### **Abstract:**

Baths set the standard in ancient civilizations. They were places which were showcases not merely for the characteristic Roman interpretation of leisure, but also for other features such as their architecture and decor, and especially for the physical exercises and body care that took place in them. This paper is aimed at reviewing the striking aspects of these ancient aquatic establishments, spaces to which the Romans went in order to relax, socialize, or enjoy their free time. The decline of the ancient baths did not mean that they were simply relegated to the scrap-heap of history. On the contrary, their installations and the uses made of them are still seen as valid in the newly emerging trend in aquatic complexes. This has also made it possible to learn of various facets in the historical evolution of bathing facilities, and the maintaining of certain rituals and traditions. In this way it is possible to see the revealing influences that ancient establishments have had on

their present-day counterparts, together with their impact on the now re-established culture of water in a leisure context.

**Keywords:** Aquatic facilities, antiquity, baths, social uses, leisure.

## 1. Introducción

Podemos tomar como punto de partida la valoración de Lara (2003, p. 19) en relación al «culto al agua» que *“ha atraído la atención del hombre desde siempre, ...”*. Sin embargo, Prieto (2009, p. 44) efectúa ciertas matizaciones en relación *“al olvido histórico de las grandes ventajas tanto físicas como psicológicas que habían ofrecido los baños”*. Esta recuperación junto con la cultura del agua en alza se han combinado para dibujar el panorama actual del ocio activo en estrecha vinculación con una generación de equipamientos acuáticos (termolúdicos, spas, centros termales, balnearios urbanos) que emerge y se disemina no sólo en ciudades, sino también en emplazamientos turísticos.

Se incorpora otro factor que ha determinado la notoriedad de estas dependencias, la incidencia de la sociedad posmoderna. En este contexto los sociólogos precisan que el deporte y la práctica física deben ser considerados como una manifestación de ocio, incluso como producto de consumo, herramientas para el culto al cuerpo, complementado por el individualismo y la subjetividad (Águila, 2006; Machado, 2009). Se constatan ejemplos evidentes al respecto, así Llopis (2010, p. 178) indica que *“los gimnasios están cada vez más solicitados y los balnearios urbanos y los Spas cada vez más populares entre los que su objetivo personal se centra en el culto al cuerpo”*.

Además, se añade la actual interpretación del ocio, pues al vincular estos aspectos con la temática de este trabajo, no podemos obviar un análisis retrospectivo que aúne estos tres factores (cultura del agua, posmodernidad y ocio). Gorbeña y cols. (1997, p. 22) se expresan en esta línea cuando abordan la interpretación del ocio:

*“El ocio, como experiencia personal y como fenómeno social ha adquirido, en las últimas décadas, una relevancia que no había tenido desde la antigüedad. Estamos viviendo un significativo cambio de actitudes hacia el Ocio, cuyo resultado es el incremento de la importancia de esta esfera de la experiencia humana en el bienestar, la satisfacción, y la calidad de vida en general”*.

En este mismo sentido se manifiesta Korstanje (2009, p.1) cuando señala que *“existe una fuerte atracción por parte de algunos investigadores en turismo de recurrir constantemente a la historia del ocio y del tiempo libre en la antigua Roma, como elemento comparativo a la época actual”*, más aún cuando el sector que estamos abordando se refiere a los equipamientos acuáticos, y por tanto resulta irremediable recurrir al legado romano.

La revisión de la configuración, uso y evolución de las termas romanas, no sólo nos permite ahondar en la recuperada cultura del agua, sino también comprender las razones por las que los equipamientos acuáticos emergentes se han incorporado notablemente a la oferta de ocio en nuestro contexto. Laty (1996) comienza su obra sugiriendo que el placer del baño es un placer lejano. Esto nos permite entender que los lugares construidos para el baño no han perdido nunca la referencia de sus ancestros hasta, incluso, conservar la misma denominación (Termas Outariz, en Orense, Balneario Termas Pallares, en la provincia de Zaragoza). Es este un mercado creciente, y los expertos recuerdan que, en la actualidad, en este tipo de instalaciones acuáticas confluyen aspectos como la salud, el placer y la recreación, la actividad físico-deportiva, la relajación, el culto al cuerpo, y en este sentido, es bastante precisa la apreciación que realizan Reverter y Barbany (2007, p. 63) cuando indican que “*en la actualidad los servicios que presenta un balneario o un centro de talasoterapia no distan mucho de las actividades y/o tratamientos que ofrece un centro de fitness & wellness*”, e incluso Llopis (2010, p. 24) exponiendo que “*el agua ha encontrado su puesto como proveedora de ocio*”. Por tanto, hoy día no estamos tan alejados de las pretensiones greco-romanas sobre el cuidado corporal a través del baño.

La finalidad de este trabajo es aproximarnos a las características de las termas romanas y a los usos generados en estas instalaciones desde la perspectiva de la práctica física. Además, otros objetivos que nos hemos planteado son: determinar el ritual del baño en los establecimientos públicos de Roma, revisar la estructura de estas instalaciones, y comprobar la transferencia de estos aspectos a las instalaciones y los usos contemporáneos.

## **2. Instalaciones acuáticas en las civilizaciones antiguas**

Es necesario remontarse a períodos antiquísimos para datar la considerada como primera piscina. Llana y cols. (2011, p. 56) la describen como “*el Gran Baño*”, ubicada en la ciudad del valle del Indo de Mohenjo-Daro – la cultura Harappa del valle del Indo está fechada entre 2500 y 1800 a.C. –, cuya finalidad se debate aún, aunque los autores se decantan de la siguiente manera:

*“...hacer rituales religiosos, ejercicio físico, rehabilitación, actividades lúdico-recreativas, etc., es algo todavía no dilucidado, aunque a nuestro modo de ver todas estas actividades podrían haber sido plenamente compatibles”.*

Estos mismos autores ofrecen datos relativos a baños e inmersiones acuáticas en civilizaciones previas a Grecia y Roma, desde Mesopotamia hasta el antiguo Egipto: sumerios, babilónicos, asirios, persas y los propios egipcios, se desplazaban en espacios naturales acuáticos como así muestran en distintas fuentes documentales.

Si nos centramos en las consideradas civilizaciones clásicas, así como en sus hábitos de baño y en los locales para éste, debemos aclarar que las termas romanas no surgen puntualmente, sino que evolucionan a partir de perspectivas diversas (arquitectónicas, políticas, sociales, interpretación del ocio...). Y además, sus raíces han de buscarse entre las costumbres helenas, como otros tantos aspectos romanos, constatado por Oró (1996, p. 25) cuando indica que *“la práctica de los baños como medio recreativo, preservativo y medicinal pasó de Grecia a Roma”*.

Resulta necesario en este trabajo abordar soslayadamente el significado que tenía el ocio entonces, porque baños y prácticas físicas se enmarcan fundamentalmente en este contexto, aunque también se mencionarán otros ámbitos de aplicación. Según Gómez (1988, p. 30), para los griegos el ocio estaba destinado a *“unos privilegiados”* y era *“el principio de todas las cosas”*. En los textos de Aristóteles se observa también que el ocio está vinculado al desarrollo del conocimiento y a la cultura. De manera que en Grecia, la cultura física se incluía en la educación para el ocio, interpretándose la preparación física como *“un medio para el desarrollo integral del ser humano”* (Segura y Cuenca, 2007, p. 32).

No sólo los filósofos griegos nos aportan información sobre la comprensión del ocio en su época, otras fuentes (mitología, textos médicos, epopeyas homéricas,...) nos permiten dirimir sobre el uso del baño y sus instalaciones. Aconseja Laty (1996, p. 3) que para comprender la historia del baño es necesario *“volver a la época arcaica de Homero, cuna de la cultura griega”*.

*“En los lejanos tiempos homéricos, los baños tibios y las fricciones fueron un medio de limpiar y descansar los cuerpos, cansados de los combates que escandían la vida civil, o de refrescarles. En la Iliada y la Odisea, que los historiadores datan de mediados del siglo VIII o poco después, los héroes de Homero nadaban en el mar, se zambullían en los ríos, se bañaban antes de la comida. El baño formaba parte de sus diversiones, como los ejercicios físicos”* (Laty, 1996, p. 3).

Otra referencia básica es *“la filosofía naturalista jónica”* y su fundador Tales de Mileto, que consideraba el agua como el principio del ser, el principio de la vida (Teja, 2009). También en las epopeyas homéricas aparecen escenas de la vida cotidiana, adquiriendo relevancia el baño. Es el caso de la hospitalidad hacia los huéspedes donde se manifiestan normas protocolarias, y son descritas por Segura y Cuenca (2007, p. 50) *“... Se saluda al huésped, se le hace entrar en la casa, se le invita a tomar asiento y se le ofrece de comer y beber y un baño”*. Estos autores matizan esta práctica como,

*“Uno de los más habituales refinamientos de la civilización homérica es el baño caliente, práctica cotidiana casi imprescindible, que hace parecer a los héroes más apuestos, altos y fornidos cada vez que recurren a ella. Es de rigor*

*ofrecérselo al huésped recién llegado; al menos, un pediluvio, como hace Euriclea con Ulises. La misma norma rige entre los dioses. Tras el baño se ungían con un aceite perfumado y desodorante” (2007, p.59).*

La literatura helena ha sido reflejo “*del elogio del agua*”, en palabras de Teja (2009, p.63), aludiendo a Píndaro, uno de los grandes poetas griegos cuya frase “*lo mejor, el agua*” sería evocada un siglo más tarde por Platón en su obra “*Eutidemo*”, tal y como indica el propio Teja (2009, p. 63),

*“Efectivamente, Eutidemo: lo que es escaso, es precioso. El agua, en cambio, no cuesta nada, a pesar de ser lo mejor, como dice Píndaro”.*

Por otra parte, son numerosos los mitos griegos vinculados al agua (dioses, ninfas, náyades, sirenas,...) pero destacamos la relación de las aguas termales con Heracles – según Impelluso (2004, p. 111) fue un héroe celebradísimo, personificación del coraje y del vigor físico – quien sacó su fuerza de las aguas de las Termópilas, si bien esta relación es reinterpretada en otras fuentes como aparece a continuación,

*“Cuenta la leyenda, que Hércules (Heracles) encontrando próxima la hora de su muerte y sintiendo en su piel el quemazón que le causaba la túnica del centauro Neso, se arrojó al río Traquis (junto a las Termópilas, llamadas así por sus aguas termales) para calmar la quemazón, muriendo ahogado. Las aguas del río conservaron para siempre el calor del héroe” (Llopis, 2010, p.9).*

Sin duda alguna, esta referencia nos aboca a la perspectiva terapéutica que Hipócrates de Cos y uno de sus sucesores – conocido también como el *joven Hipócrates* – Diocles de Caristo, plasmaron en sus obras respecto a los beneficios del baño y las fricciones de agua en determinadas dolencias, pero también con una evidente finalidad de fortalecimiento del cuerpo, especialmente en agua fría, para la práctica de ejercicio físico.

Y es precisamente en el marco de la preparación física de los atletas en el que aparecieron las primeras dependencias destinadas al baño. Las inmersiones en espacios naturales eran una constante desde las diferentes perspectivas expuestas hasta ahora (mitología, bienestar, higiene,...), pero según De Bonneville (1997, p. 20) “*la historia de los baños públicos comienza en Grecia, en el siglo VI a.C., con la práctica del entrenamiento físico*”. Prosigue esta autora destacando la importancia que tenía el baño no sólo en el ámbito del ejercicio, sino también con la pretensión de mantener la armonía entre el cuerpo y la mente. Las primeras instalaciones estaban al aire libre, a la sombra de los olivos, cerca de la palestra (área de gimnasio) y la exedra (lugar de la enseñanza de la filosofía). Su formación se realizó a partir de pilones circulares y ensanchados, conocidos como *loutrones* – en la sala de baños anexa al gimnasio –. Las mujeres se rociaban utilizando

afusiones de agua, mientras que los gimnastas se lavaban, y luego limpiaban su cuerpo de la arena con la que se habían cubierto para retener gotas de sudor durante los ejercicios físicos. Utilizaban para esto un *estrígil* o *estrigilo*, pequeño instrumento de hierro o bronce, de hoja curva que permitía raspar el polvo o la arena que cubría el cuerpo de los atletas (De Boneville, 1997, Laty, 1996).

En los siglos V y IV a.C. prosiguieron los usos del agua relacionados con la higiene y no con la relajación, por esta razón las inmersiones eran escasas (Laty, 1996). Estos pilones de características diversas (rectangulares, profundos) eran de uso individual a modo de bañeras. A medida que la práctica de los ejercicios gimnásticos evoluciona, se desarrollan las dependencias acuáticas. Algunos gimnasios fueron embellecidos con piscinas, es el caso del de Delfos, en el último cuarto del siglo IV a. C., que Laty (1996) también describe con un diámetro de 10 m, la profundidad de 1,90 m., estucado, cimentado y de caliza, y provisto de asientos que facilitaban las inmersiones.

En el período helenístico proliferaron los baños públicos próximos a las palestras, aunque usados principalmente con finalidades terapéuticas, los atletas tomaban duchas, afusiones y lavados parciales en los pilones, y se sumergían sentados en las piscinas, como ya comentamos. Encima de las piletas estaban incrustados los nichos para depositar las prendas de vestir (equiparables a las actuales taquillas de las instalaciones deportivas).

Era tal la importancia del baño para los griegos, que según Lara (2003, p. 20), *“las ceremonias importantes venían precedidas por baños”*. Segura y Cuenca (2007, p. 264) aluden que, en Grecia, los baños eran una de las actividades sociales ligadas al ocio, y que eran utilizados como:

*“remedio de fatigas: disipan el cansancio en el mar, que es especialmente provechoso para los nervios, y relajan las tensiones de los músculos en las bañeras, ungiéndose después con aceite, para que al secarse el agua no se agarroten sus cuerpos”*.

Se deduce entonces una incipiente consciencia de la talasoterapia, y también se confirma la relevancia de los baños desde la perspectiva del ejercicio físico.

En la descripción que realiza Laty (1996) de distintos equipamientos ubicados en la geografía helena, se señalan datos relevantes sobre estas dependencias que apuntan algunos conatos de lo que pudieran ser las originarias termas. En el gimnasio de Priene (ciudad de Jonia, actualmente en la provincia de Aydın, Turquía), que data del siglo II a. C., fue descubierta una sala de baños fríos, similar a las que había en las palestras del siglo V a. C., de manera que puede ser considerada como una representación de *las primeras termas griegas*, y, además,

se utilizaban formas de abastecimiento sencillas para llenar de agua estas piletas. En Gortina, localizada en la isla de Creta, los restos arqueológicos muestran sistemas de calentamiento y de aislamiento para preservar el calor de las dependencias, que permitían que los bañistas deambularan por el recinto con los pies desnudos. Las termas griegas de Marsella, fechadas en el siglo III a.C., se configuraban como una rotonda ancha en cuyas pilas los bañistas eran rociados de agua, desde donde accedían a una dependencia similar a una sauna y a la pileta de agua caliente.

También Iguarán (1972, p.50) se decanta por describir las piletas utilizadas en la Grecia clásica, incluso matiza posibles orígenes del término piscina, así como los usos de estas dependencias:

*“Los recipientes para bañarse fueron denominados de diversa manera, según época y forma: el asaminthos, el esebainon, etc., que eran relativamente bajos y de forma redondeada. Los algo mayores se denominaban pielos, makrtras... Si de mayor profundidad y extensión, como el que se da una idea perfecta en el vaso ilustrado nada menos que por el mejor especialista pintor de vaso griegos, Andócides, y que hoy se halla en el museo del Louvre, el cual representa el departamento de las mujeres: una de ellas tirándose al agua, otra nadando, otra que va a su vestuario y otra que comienza a ungüentarse. Entre estas figuras aparecen peces; de ahí el nombre de la piscina que algunos han criticado como mal aplicado, lo que por otra parte da a entender que el agua de la misma era corriente o constantemente renovada”.*

Por tanto observamos la evolución de estos baños griegos, que algunos autores ya denominan termas, durante la civilización helena: el uso de pilones de agua de tamaño reducido, la incorporación de bañeras y piletas para las inmersiones, la consecución del calentamiento del agua, o el cuidado de los elementos decorativos, materiales de aislamiento e impermeables; pero también, con una finalidad higienista estaban las abluciones parciales, asentadas en las costumbres de personajes homéricos, la inclusión en la formación de los atletas como un elemento más de su entrenamiento que les permitía relajarse y recuperarse tras el esfuerzo.

Laty (1996, p. 19) nos confirma que *“la ciencia del baño propiamente dicha se ha desarrollado desde el siglo V a.C.”*, pero también destaca las funciones sociales del baño para los griegos pues considera que *“las abluciones al aire libre, alrededor de los loutrones, eran ocasiones de encuentros”*.

Pero el uso de los baños también tenía detractores. Así, inicialmente los griegos solo admitían el baño frío, incluso para los atletas. De hecho aunque se considerarían a posteriori los baños calientes, en algunos casos como en Esparta, solo mantendrían el baño frío (Segura y Cuenca, 2007). En relación a esto último, De Bonneville (1997) puntualiza que los baños fríos estaban asociados a la práctica

deportiva y al entrenamiento de los soldados, y que los baños calientes tenían una pésima reputación salvo que fueran prescrito por Hipócrates, ya que eran susceptibles de afeminar y ablandar el cuerpo, mientras que el agua fría lo curtía y templaba el temperamento. En este mismo sentido, Laty (2006) destaca como la ciudad de Sibaris (colonia griega en el actual golfo de Tarento, en Calabria, frente al mar Jónico), fue tachada de blandura y el adjetivo «sibarita» calificó más tarde a toda persona que buscaba el lujo y el refinamiento. Se refrendan estas creencias en el compendio que Lara (2003, p. 20) hace de los baños griegos:

*“En Atenas hubo baños públicos, que generalmente se encontraban junto a un gimnasio. Además de los baños fríos en el río y en el mar, los poemas homéricos mencionan baños calientes en establecimientos apropiados. En un primer momento, tanto en Atenas como en Esparta los baños calientes se consideraban signo de afeminamiento”.*

El ocaso de los baños griegos pudiera tener distintos motivos, aunque Aristófanes – citado por Segura y Cuenca (2007) – en su obra satírica “*Caballeros*” expone que el pueblo humilde se relacionaba en estos establecimientos con los ociosos de la juventud dorada, los charlatanes y las prostitutas. Para Aristóteles y Aristófanes esta promiscuidad social amparaba “*colarse en los baños y las actividades de los rateros*” (Segura y Cuenca, 2007, p. 265).

De los baños griegos, los romanos conservarían sobre todo el calor y la sociabilidad bajo bóvedas más altas y lujosas, cuyo tipo de placer se ajustaría perfectamente a sus deseos, al mismo tiempo que a la ética del Imperio Romano (De Bonneville, 1997). Avanzando brevemente el significado de los baños, en Roma no trataban de lavarse más, o lavarse después del entrenamiento, sino que se entregaron a una práctica que entrañaba más descanso que higiene (Laty, 1996).

### **3. Las termas y el agua, combinación del ocio en roma**

Concluíamos el apartado anterior reseñando el significado que los romanos otorgan a los baños – a la postre se distanciaría significativamente de sus predecesores los griegos –, que se germina esencialmente a partir de su interpretación del concepto ocio. Coinciden diversos autores en señalar que esta interpretación evolucionará en el transcurso del desarrollo de Roma, así, por ejemplo, comparando el ocio romano respecto al griego se insiste en la aparición de cambios que partían de una valoración del trabajo respecto a las consideraciones helenas. En cuanto al significado del ocio en Roma,

*“... surgió una consideración propedéutica del ocio perdiendo su carácter central de antaño, ya que se le concebía como un tiempo de relajamiento usado de modo muy distinto según el estrato social al que se perteneciera, pues mientras las clases dirigentes se dedicaban al esparcimiento y a la meditación, la plebe veía*



*satisfechas sus ansias de diversión mediante la programación para ella del conocido «pan y circo»*” (Gómez, 1988, p. 31).

Explica Romero (2011) que el pueblo romano ofreció un extenso sentido del ocio, como forma de control social por parte del Estado, sin menoscabo de éste a pesar de la extraordinaria oferta de placeres y entretenimientos, ya que así se legitimaba el control político de la capital con el objetivo de mantener la paz en la urbe ya con elevada densidad de población y de preservar la existencia del Imperio.

Otra matización relativa a la comparación entre sendas civilizaciones en relación con el ocio es realizada por Segura y Cuenca (2008, p. 14) que plantean que el ocio romano no es una mera traslación del concepto griego, puesto que la manifiesta diferencia entre *skholé* y *otium* radica no solo en “*una visión distinta*”, sino también en “*otra mentalidad*”. Insisten estos autores en aclarar las peculiaridades del ocio romano:

*“Con la concentración urbana, se produce un relativo laicismo de los espectáculos públicos, que se convierten en manifestaciones cívicas de masa y componentes esenciales en el ocio romanos, lo que trae consigo la necesidad de organización. Los espectáculos estaban abiertos al gran público y se desarrollaban en lugares especialmente concebidos para ellos: teatros, odeones, circos.... Allí coincidían todas las clases sociales, aunque separadas jerárquicamente, para disfrutar de las “artes ludicrae”. Los “ludi” de esencia típicamente romana se diferencian de los agones porque tienen un valor espectacular y de distracción, pero carecen del resorte de la competición, que caracteriza al concurso helénico”* (Segura y Cuenca, 2008, p.18).

La palestra romana era simplemente un edificio anexo a las termas públicas, y el gimnasio un jardín para pasearse. El romano encontraba el desnudo chocante y, por otra parte, no tenía el tiempo necesario para ejercitarse con la gimnasia. Oró (1996) descifra la continuidad de los baños puesto que “*los romanos, siempre admiradores de los griegos, adoptaron el baño como algo habitual*”, que incorporarán a la cotidianidad de su hogar por su revalorización de la higiene personal.

### **3.1. Antecedentes de las termas romanas**

La fascinación de los romanos por el agua ha quedado patente desde distintas perspectivas, así ha perdurado para la posteridad el origen mitológico de Roma con la leyenda de Rómulo y Remo abandonados a orillas del Tíber, obras arquitectónicas como los acueductos, espectáculos acuáticos como las naumaquias, elementos decorativos en las casas como son las fuentes y los euripos (estanques), y las propias termas. El simbolismo del agua para los romanos se arraiga en el significado de la abundancia de agua identificada con riqueza, poder y ostentación, pero también como signo de influencia entre los ciudadanos y como control de elementos naturales (Zapico y Tuero, 2010).

Respecto al pensamiento racional de los griegos, los romanos eligen el mito para establecer el origen de Roma (Rómulo salvado por las aguas, según distintos autores, muestra este hecho comparativo). Se destaca que Roma y el río han sido inseparables desde sus orígenes, baste como ejemplo una descripción breve pero reveladora sobre este vínculo de Roma y el agua,

*“Los romanos, un pueblo de campesinos, de tierra adentro, reacios al mar y a la navegación, mantuvieron, sin embargo, una relación privilegiada con el agua, con el agua dulce, la de los ríos, lagos y manantiales, la que brota del suelo y lo fertiliza, la que da vida y bienestar, la que endurece el cuerpo en invierno y lo tonifica en verano”* (Teja, 2009, p.64)

A la comparación entre la lógica griega y los mitos romanos, es necesario añadir que «terma» es un término de origen griego, deriva de *therm(o)* (θερμός), que significa “caliente”, según el diccionario médico, biológico, histórico y etimológico de la Universidad de Salamanca, aunque Segura y Cuenca (2008) confirmando el origen griego del vocablo sugieren otra definición, establecimientos de baños calientes.

Otros autores encauzan los antecedentes de los baños públicos romanos hacia su higiene y al ámbito doméstico, así Guillén (1977), citando a Séneca y Cicerón entre otros autores clásicos, destaca que los romanos cuidaban mucho su aseo personal ya que todos los días se lavaban cara, brazos y piernas, y cada nueve días se daban un baño completo. Ahondan aún más en estas costumbres destacando la importancia que tenían los baños en el Tíber, o en ríos aptos para el baño alejados de Roma. En las casas, durante el invierno, aprovechaban el calor de la cocina para bañarse en agua templada en una sala próxima que denominaron *lauatrina*. Esta actividad doméstica es descrita por Guillén (1977, p. 329), quien recurre a fuentes primarias, de la siguiente manera,

*“En las casas había su baño doméstico o privado, que, según Varrón: «Por ello cada cual tenía en su casa una pieza donde lavarse que llamaron balneum; a pesar de que los antiguos no la llamaban balneum sino lauatrinam». De ordinario, pues, en las casas romanas había una habitación destinada a este menester y otros por el estilo. Podían tener bañera fija, o un gran barreño, que se llamaba en ambos casos labrum, como vemos en Cicerón, cuando anuncia a su esposa que llegará al Tusculano él y algunos amigos: «Si no está el barreño (labrum) en el baño, procura ponerlo»...”*

A pesar de estas dependencias de las que disponían las casas romanas, mantenían el gusto por los baños en aguas frescas, y porque, prosiguiendo con las costumbres griegas, esto era un símbolo de salud, estimulaba el cuerpo y se hacía una muestra de virilidad y de austeridad moral. En el siglo I a.C., Séneca se

zambullía el primer día del año<sup>8</sup> en las gélidas aguas de Aqua Virgo.<sup>9</sup> Este evento, sería conmemorado con nostalgia por el propio Séneca ya anciano en su obra “Cartas a Lucilio”,

*“Mi edad no desciende, más bien se derrumba... Yo que era tan amante de los baños fríos, que en las calendas de enero saludaba el canal (del Tíber), que inauguraba el año nuevo no sólo leyendo, escribiendo, declamando alguna pieza, sino también zambulléndome en el Agua Virgen, he trasladado mis reales a esta bañera que, cuando estoy más vigoroso y todo se realiza con buena ley, basta el sol para templarla: no me queda mucho ya para los baños calientes”* (citado por Teja, 2009, p. 64).

Interpreta Teja (2009, p. 64) esta afición de Séneca enlazando diversos elementos básicos que nos llevan a ahondar en el simbolismo del agua para los romanos,

*“Con su chapuzón invernal el estoico senador cordobés quería poner de manifiesto cómo el vigor moral y la disciplina a que era sometido el cuerpo podían vencer los elementos naturales. Pero era también el deseo de sumergirse en las más antiguas “fuentes” de Roma, en sus orígenes míticos: cada comienzo de año Séneca, que salía del agua tembloroso y desnudo, evocaba al héroe salvado de las aguas, se transformaba en fundador de Roma.”*

Esto, sin duda, estaría relacionado con el “frescor de las aguas vivas que bajaban de las montañas próximas a Roma”, y añade Malissard (1996, p. 110) que esta práctica se afianzó con las prescripciones médicas de Antonio Musa (médico personal de Augusto), quien, hacia el siglo I a.C., “prescribió al emperador enfermo una cura de baños fríos que dio excelentes resultados”.

El especial vínculo de los Romanos con el agua, fue la razón más probable por la cual sus dependencias para el baño siguieron evolucionando en las casas. Pero una circunstancia relacionada con “la concentración en Roma de grandes masas de población y la construcción de casas de alquiler de varios pisos (*insulae*)” supondría que los inquilinos no pudieran disponer de sus propias *lauatrina* por el reducido tamaño de las viviendas, es entonces cuando aparecen los baños públicos en tiempos de la República (Segura y Cuenca, 2008, p. 95).

Las denominaciones comenzaban a cambiar – fiel reflejo de la evolución desde los baños domésticos a los baños públicos –. Tal y como significa Guillén

---

<sup>8</sup> Aún en la actualidad los romanos se zambullen el día 1 de enero en las aguas del Tíber lanzándose desde el puente de Castel Santangelo (Teja, 2009, p.64).

<sup>9</sup> Los romanos designaban con el mismo término *aqua*, *el agua* y *el acueducto*. El Aqua Virgo, podría traducirse como el Acueducto de la Doncella, *alimentaba entonces las construcciones y termas del Campo de Marte y corren hoy todavía por la fuente de Trevi* (Malissard, 1996, p. 15).

(1977, p. 330) “*el nombre pasa de lautrina a balnea, así, en singular, aunque también podía usarse el plural (balineae), que de ordinario indica los baños públicos,...*” Este mismo autor prosigue con una aclaración sobre los nombres asignados a medida que evolucionan estas dependencias,

“... *había baños públicos, abiertos para todos, unos contruidos por empresas particulares para explotarlos (balnea meritoria) y otros contruidos para el pueblo por ciudadanos ricos y poderosos, y luego por los Emperadores. Estos se llaman termas*” (p. 331).

Es necesario considerar, por tanto, que desde los baños domésticos particulares o *lauatrina* hubo un proceso evolutivo hasta la construcción de las magnánimas termas. Así se constata que originariamente este baño romano tenía un leve matiz de higiene, cierto componente de salud, y a la postre derivaría en una actividad de ocio.

### **3.2. Evolución y desarrollo: los usos generados por las termas**

Aunque algunos autores vinculan la aparición de los baños públicos a la aparición de los acueductos, que facilitaron la accesibilidad del agua, hacia el año 312 a.C. (Kanner, 2000), otros como Guillén (1977) consideran que en Pompeya es donde aparecen las más antiguas termas que datan del siglo II a. C., y se construyeron por imitación a “*los baños calientes, hermosos e iluminados*” de Síbaris (existían desde el 510 a.C.). Sin embargo, centrándonos en Roma, De Bonneville (1997) precisa que es durante la República cuando Agripa, después de seis años de trabajos (entre los años 25 y 19 a.C.), inaugura una nueva era de baños públicos: las termas. En este mismo sentido se expresa Malissard (1996) cuando expone que este nuevo establecimiento, ubicado en el Campo de Marte, mantenía unas proporciones, riqueza y disposición que generaron una nueva raza de *balnea*, por vez primera, provistos de agua de un acueducto, prosigue este autor hasta definirnos el concepto de termas romanas,

“... *todas las salas estaban dispuestas alrededor de una vasta rotonda de veinticinco metros de diámetro y en el exterior había un parque con un euripo (estanque) y un lago artificial donde se podía nadar. Estas notables innovaciones hacía los baños de Agripa tan distintos de los demás que el nombre de “balnea” dejó de parecer apropiado y se cambió por el de “thermae”, «termas», que en adelante designaría las instalaciones de gran extensión donde a la utilidad de las salas tibias o calientes se sumaba el lujo y el encanto de jardines y palestras... las termas evocaban el calor: el de los hornos, cada vez más numerosos, el de las salas, ..., el del agua de las bañeras, ..., el del ambiente y la decoración, el de los placeres de todo tipo que se ofrecían en su interior*” (p. 116).

Antes de profundizar y especificar las actividades propias de las termas, podríamos exponer brevemente el uso que se hacía de estos *centros pluridisciplinarios* tal y como interpreta Laty (1996, p. 21) puesto que allí se bañaban, masajaban, peinaban y depilaban, jugaban al juego de la palma y otros juegos, pero además considera que el calentamiento muscular pronto fue remplazado por el baño caliente, y que las rápidas y frescas duchas helenas fueron sustituidas por prolongadas inmersiones. Igualmente reconoce que la palestra se transforma en un parque de entretenimiento. Sin duda, es necesario aceptar que estas instalaciones acogían prácticas físicas y estéticas ubicadas por los romanos en el marco del ocio, aunque como se observará a continuación, en sus dependencias también tenía cabida el desarrollo intelectual.

Prescindiendo de referencias arquitectónicas o decorativas, abordadas más adelante, estos establecimientos estaban configurados a partir de diversas dependencias con presencia de lámina de agua, fundamentales en el ritual del baño que seguían los romanos. Quizás este ritual se puede considerar como una interpretación latina sobre el cuerpo bien distinta de la griega. En estos establecimientos los romanos no ejercitarían su cuerpo para satisfacer los cánones de belleza, como sucedía en Grecia, puesto que se pretendía garantizar su salud, su higiene, pero sobre todo placer y diversión, llegando a convertirse, en ocasiones, en una verdadera «manía» (Segura y Cuenca, 2008; De Bonneville, 2007). La dimensión relacionada con la socialización es destacada, tal y como señala Rodríguez Álvarez (2011, p. 110), cuando nos presenta las termas como lugares «*abiertos a la conversación, el cotilleo, y por qué no, a las conspiraciones*». Destaca igualmente el papel de los establecimientos termales en el ocio romano reflejado en un grafito hallado en las termas de Timgad, en Argelia, cuya inscripción es muy representativa: «*venari lavari ludere ridere occ est vivere*» (Bañarse, jugar, no hacer nada, ¡eso es vida!).

En el caso de las termas, las láminas de agua son el eje central de estas instalaciones, el resto de dependencias no acuáticas ocupaban un segundo plano, incluso la palestra o gimnasio, puesto que los romanos reinterpretaron el ejercicio físico como un calentamiento para poder apreciar mejor el calor de las termas.

Marcial, citado por Carcopino (1989, p. 327), agrupó los juegos que precedían al baño de los romanos en un epigrama dedicado a uno de sus amigos filósofos que despreciaba estas actividades:

*“Nunca se te ve jugando al juego de la palma, ni al balón, ni a la pelota rústica antes de darte un baño caliente; tampoco golpeas el tocón con la espada de esgrima, ni corres de izquierda a derecha para coger al vuelo la polvorienta harpastá”.*

De este texto se deriva que los romanos conocían numerosas formas de jugar con la pelota, pero también utilizaban distintos tipos de balones, así la

*harpasta* estaba rellena de arena, la *panganica* era de plumas, el *follis* era el balón de aire, incluso también utilizaban un balón enorme relleno de tierra o de harina para golpearse como si fueran boxeadores. A estos juegos es necesario añadir la carrera, el arco de metal (*trochus*) que guiaban las mujeres con una vara ahorquillada denominada *clavis*, y ejercicios de pesas (*halteras*) realizados tanto por hombres como por mujeres.

Además se ha de incluir en estas actividades preparatorias los combates de lucha, para los que se untaban la piel con ceroma (ungüento de aceite y cera) haciéndola más flexible, sobre la que también se colocaba una capa de polvos para que el cuerpo no se resbalara entre las manos del contrincante, de manera que los luchadores debían estar despojados de cualquier vestimenta (Carcopino, 1989; Rodríguez López, 2000).

*“Estos combates se llevaban a cabo en las palestras del edificio central, junto a las salas que en las ruinas de las Termas de Caracalla los arqueólogos identificaron como los oleoteria y los conisteria, habitaciones en las que, no sólo los luchadores, sino también las luchadoras a las que Juvenal recrimina su perversa complacencia en las caricias de los masajistas, se sometían a las unciones y al maquillaje reglamentarios”* (Carcopino, 1989, p. 328).

Tras el ejercicio físico pasaban a las dependencias para el baño. Varias fuentes insisten en que estas prácticas físicas estaban estrechamente vinculadas al baño en las termas, formando parte del ritual del baño como preparatorias para el baño.

Numerosos autores han descrito el recorrido que los romanos realizaban bien tras el ejercicio físico, bien desde el interior de las dependencias. Comenzaban despojándose de sus ropas y pertenencias personales en los nichos del *apodyterium* (vestuario), que eran vigilados por un esclavo. La primera sala donde tomaban baños era en la sala tibia o *tepidarium*, allí sentados podían unguirse de aceites y ungüentos. Posteriormente, en función de sus gustos, podían elegir entre el calor seco del *laconicum*, o el calor húmedo del *sudatorium*. A continuación accedían a la sala más caliente, el *caldarium* – que podía tener varias denominaciones – donde podían utilizar el *estrígil*, el raspador que permitía retirar los aceites y ungüentos, además del sudor y la mugre, según Malissard (1996). Realmente en el *caldarium* no se bañaban, sino que se daban aspersiones repetidas veces. Seguidamente llegaban a otra dependencia donde estaba el *labrum*, pila o bañera donde podían rociarse de agua fría. Tras estas abluciones, algunos preferían volver al *tepidarium* – con la finalidad de hacer un descanso o una transición más suave –, o por el contrario acceder a la sala fría o *frigidarium* donde se zambullían en la piscina y se entregaban *“a la alegría de divertirse en agua fresca”* (De Bonneville, 1997, p. 24).

Los romanos acomodados eran acompañados durante este trayecto en las termas por sus esclavos que, o bien vigilaban la ropa en el *apodyterium* como ya hemos mencionado, o llevaban la lámpara de aceite, la sosa y las toallas, o bien se encargaban de ayudar a salir de las piletas, de abrir paso en el *labrum* que estaba muy solicitado, o efectuar las frotaciones con el *estrígil*. Otras funciones de los esclavos podían ser el masaje o la depilación, aunque existían servicios de masajistas en el interior de las termas.

En relación con el horario de apertura, éste era hacia el mediodía, “*cuando el agua estaba caliente y todos los departamentos caldeados, y se cerraban al anochecer*” (Guillén, 1977, p. 336). Este mismo autor nos indica que se hacía sonar un tímpano como señal de entrada y de salida. Coincide Piranomonte (2006, p.58), en los horarios de apertura y cierre anteriores, aunque reseña que “*existen pruebas de que en Pompeya y Lusitania las termas podían permanecer abiertas también durante la noche*”.

Ya hemos citado que las mujeres accedían a las termas, pero hubo un aspecto que acabó derivando en un problema en los baños: la desnudez. Emulando a los griegos, llegó a considerarse tan arcaica que las mujeres se bañaban con los hombres, aunque hubo opiniones contrarias a esta práctica, llegando a calificarse a las mujeres como adúlteras si se bañaban con los hombres (Plinio, Quintiliano), si bien, otras voces fueron partidarias de los baños mixtos (Marcial). Pero estos últimos derivaron en escándalos y excesos además de las retrógradas opiniones de personas influyentes que obligaron a tomar alguna solución al respecto, optando por el establecimiento de horarios diferentes para el baño de los hombres y para el baño de las mujeres. En Lusitania (Portugal) se conserva un reglamento de estos horarios, que reservaban a las mujeres las horas de la mañana, y a los hombres las de la tarde, en este sentido se puede destacar que el primer documento escrito que separaba las horas de baño de hombres y mujeres fue un decreto de Adriano en el siglo II d.C. (Rodríguez López, 2000). La influencia cristiana impulsó que en el año 320 durante el concilio de Laodicea se prohibiera definitivamente el baño a las mujeres (Malissard, 1996). A medida que el Imperio avanzó hacia el declive, el ambiente de las termas era más distendido y se identificaba con un desenfreno manifiesto, además los cristianos fueron apartándose de las termas, aconsejándose recato a las mujeres. En este sentido, Guillén (1977, p. 339) citando a los “*Didascalía*”, recoge la siguiente referencia:

*“Si no hay baños reservados a las mujeres y tienes necesidad de lavarte en el baño común a hombres y mujeres – cosa que es contra la pureza – báñate, a lo menos, con rubor y con modestia y mesuradamente, no en todo el tiempo, ni todos los días, ni en el mediodía, sino en tiempo oportuno, por ejemplo hacia las diez, porque es necesario que tú, mujer cristiana, no seas un espectáculo vano a los ojos de los que allí van”.*

Los judíos también rechazaban los baños, pero en este caso por vergüenza a que fuera advertida su circuncisión, ante lo cual, algunos recurrían a operaciones quirúrgicas para ocultarla o encubirla. También rehuían de las termas los que se postulaban como filósofos y poetas, no sólo no se bañaban, sino que ponían empeño en hacer gala de su suciedad y reflejar su abandono, Horacio recogía esta evidencia: “*Gran número (de candidatos a poetas) dejan crecer descuidadamente sus uñas, no se arreglan la barba, buscan los rincones escondidos, evitan los baños*” (en Guillén, 1977, p. 339).

La actividad comercial que surgía en sus alrededores refleja una actividad desenfadada y cierta algarabía. En este sentido, se recoge una reveladora relación de comerciantes y usuarios: mercachifles especializados en peines o perfumes, vendedores de bebidas, salchichas y pastelillos, alquiladores de toallas y sandalias, fabricantes de drogas, pomadas y ungüentos, narradores de historias, echadores de buenaventura, filósofos, astrólogos y comediantes, esclavos, prostitutas, deportistas portando el estrígil o sus pelotas, guardias, jóvenes ociosos, ladrones y parásitos en busca de una invitación para cenar... “*En las termas y los alrededores de los baños públicos, es cosa imposible librarse de Menógenes, aún empleando para ello todos los medios*” (Marcial citado por Malissard, 1996, p. 122). Se evidencia, por tanto, un dinamismo extraordinario, pero también se refleja de forma significativa la interpretación más hedonista del ocio romano.

### 3.3. Gestión y rasgos arquitectónicos de las termas

Al margen de los usos generados en las termas y su entorno, uno de sus valores más representativos de estas instalaciones está relacionado con la arquitectura. Las publicaciones arqueológicas, encargadas de sacar a la luz estimable información sobre estos establecimientos, han perseverado en revalorizar aún más si cabe este tipo de construcciones tanto desde el punto de vista arquitectónico como las obras de ingeniería que suponían el funcionamiento de estas construcciones. Pero incluso, los modelos de gestión resultan significativos en cuanto que reflejaban el interés de los ciudadanos pero también el de sus gobernantes por estos centros de ocio y su actividad. Insistimos en la relevancia social de estos recintos porque numerosas fuentes consultadas destacan no sólo su repercusión en el ciudadano, sino que acentúan otros factores que configuraron la grandeza de estos edificios. Baste como referencia las aportaciones de Rodríguez Álvarez (2011, p.110) que estima que “*las termas romanas eran recintos lujosamente ornamentados que mostraban «los logros, gustos y costumbres de toda una civilización»*”. También De Bonneville (1997, p. 23) reseña que a “*los romanos siempre les gustó el agua*”, y, fue tal su dedicación a este medio que la sentencia de Malissard (1996, p. 130), “*las termas han hecho eterna el agua de Roma*”, corrobora no sólo su apego hacia el agua, sino también los esfuerzos que



emplearon en la construcción de estas instalaciones, y la trascendencia de las mismas.

Sobre la gestión de las termas, durante la República, los encargados de su supervisión eran los *ediles* (Segura y Cuenca, 2008) cuyas funciones eran la gestión económica, mantenerlas limpias, cuidar la temperatura y el orden (Malissard, 1996). Ya durante el Imperio aparecen nuevas figuras vinculadas a la gestión de estos establecimientos. Cuando comenzaron a proliferar, el Estado podía llegar a ceder en arrendamiento la instalación a un empresario o *conductor*, cuyo objetivo era explotar estos negocios (Guillén, 1977; Segura y Cuenca, 2008). Cuando expiraba el contrato existían una serie de condiciones como devolver muebles, limpiar la caldera y justificar el empleo de la leña para el calentamiento de la instalación y del agua (Laty, 1996). Las termas, como servicio público, gestionadas directamente por el Estado, contaban para su administración con los “*curatores aquarum, encargados de la red y abastecimiento de agua*” (De la Peña, 2006, p. 349), en algunos casos también se les atribuían funciones como responsabilizarse del personal, encargarse de suministros y mantenimiento, pero también de la moral y la higiene.

Estos centros de ocio tenían una gran actividad por el elevado número de asistentes diarios ya que eran considerados como uno de “*los mayores atractivos de los romanos en la época imperial*” (Guillén, 1977, p. 336). En relación a las tarifas, aparentemente eran modestas (Piranomonte, 2006), así los hombres debían pagar un *quadrans* (cuarto de un as, la moneda más pequeña acuñada en el siglo I d.C.), y los niños entraban gratuitamente. Malissard (1996) expone que tenían acceso hasta los más pobres. Sin embargo había excepciones, por ejemplo, cuando el emperador de turno liberaba de estas tarifas ofreciendo gratuidad durante una jornada, o un mecenas que efectuaba un regalo de estas características, eximiendo de pago a los usuarios de las termas.

A la inmensidad de restos arqueológicos termales del período romano que podemos contemplar en la actualidad (Caracalla en Roma, o Bath en Inglaterra) debemos añadir la consideración de Segura y Cuenca (2008, p. 95) relativa a las termas como “*la construcción más característica de la arquitectura romana de la época imperial*”, para verificar la opinión de Guillén (1977, p. 336) cuando afirma que “*es imposible imaginar nada anterior a estos edificios, que les igualara en grandiosidad, en riqueza y en la proporción de las formas verdaderamente colosales*”. Numerosas fuentes documentales nos proporcionan diferentes datos sobre el tamaño y aforo de estos centros, por tanto, seleccionamos alguna referencias significativas como el aforo de las termas de Diocleciano (siglo III y IV d. C.) de 3200 personas, los 1600 asientos de pórfido o de mármol en el *caldarium* de las termas de Caracalla (siglo III d.C.), o la novedad introducida por Nerón (siglo I d.C.) de incluir jardines cerrados en estas construcciones. Laty (1996, p.25)

describe que las termas de Diocleciano<sup>10</sup> estaban equipadas con piscinas, cascadas y vasos diferentes. En términos generales cada emperador trataba de elevar edificaciones más altas y grandiosas que su predecesor. Las termas, sin embargo, se parecían unas a otras porque todas mantenían los cánones establecidos por Trajano (Malissard, 1996). A este respecto, Guillén (1977, p. 335) nos ofrece datos más concretos puesto que confirma que fue el arquitecto Rabirio quien proyectó las termas de Domiciano, que fueron finalizadas e inauguradas por Trajano, y prosigue,

*“La innovación Domiciano-trajana consistía en esto: formar de las termas no sólo un establecimiento balneario, sino un lugar en que se encontraran también palestras para los ejercicios gimnásticos, estadios para las carreras, syxti o jardines cubiertos, avenidas y pórticos para el paseo, bibliotecas para recrear el espíritu tras las fatigas del cuerpo, salas de reunión, etc. Era necesario, no obstante, separar bien los dos conceptos para no complicar el intrincado funcionamiento de los baños y para dar a cada uno el ambiente adecuado. Todo lo que se refería al baño fue sistematizado en una gran construcción central, rodeada de jardines y de pórticos, mientras las salas de reunión y de estudio – exedras – se colocaron en la periferia, al socaire del paredón, que limitaba a los ojos externos todo el movimiento de las termas”.*

Observamos por tanto como incluso la arquitectura estaba al servicio del ocio, de los cuidados corporales y del desarrollo intelectual. Estos establecimientos partían de una concepción multidimensional (disfrute, socialización, ejercicio físico, y faceta intelectual,...), aspecto muy parejo a la oferta de algunas instalaciones actuales.

Las grandes aportaciones de estas construcciones en su época son el sistema de calentamiento del agua conocido como *hipocaustum* o hipocausto, así como las diferentes dependencias con sus características específicas en función de la temperatura del agua así como de la ambientación de la misma. El sistema de calentamiento del agua determinó el éxito de las termas en el mundo romano. Y se ha descrito brevemente de la siguiente manera:

*“El término hypocaustum definía el espacio bajo el suelo en el que se encendía un horno de leña. El calor de la combustión era dirigido por debajo del pavimento, que estaba sostenido por pequeños pilares (suspensurae) y se mantenía así a altas temperaturas, mientras al mismo tiempo el agua caliente servía para remojar en las bañeras”* (Piranomonte, 2006, p. 57).

<sup>10</sup> Es muy interesante la reproducción de las Termas de Diocleciano realizada por Edmond Paulin en 1880, en el marco de un ejercicio exigido a los alumnos de la Escuela Nacional de Bellas Artes de París. En esta lámina se puede observar aspectos abordados en este apartado, relacionados con las actividades y dependencias de las termas pero también con su grandiosidad arquitectónica y decoración. Miguel Ángel convirtió la sala central correspondiente al *frigidarium* en la actual basílica de Santa María de los Angeles de Roma (Guillén, 1977).

En relación a las dependencias que configuraban las principales partes de las termas, exponemos algunos de los datos más relevantes que, según Guillén (1977), caracterizaban estos edificios:

- ① El vestuario era conocido como *apodyterium*, tal y como ya hemos mencionado. Estaba ubicado próximo al pórtico de entrada, y allí depositaban las ropas los usuarios de las termas en una especie de armario o nichos abiertos, donde eran custodiadas por los esclavos o *capsarii*, o por los empleados de las termas a cambio de una propina. Desde esta dependencia se accedían a las salas de baños.
- ① El *frigidarium* o sala de agua fría, era la última habitación a la que solían acudir. Se describe como una habitación pequeña, alta, oscura, y con una gran cúpula que tenía una abertura en el centro. Contenía *baptisteria* o pilas redondas de grandes dimensiones, y no todos los usuarios llegaban a sumergirse en estas aguas frías, puesto que dependía del gusto y sensibilidad de cada uno.
- ① El *tepidarium* o sala de agua tibia tenía que estar iluminado, y habitualmente preparaba a los bañistas en la transición entre el *caldarium* y el *frigidarium*.
- ① El *caldarium* era una sala con una elevada temperatura, cuyas bañeras y depósitos también contenían agua caliente. Era una dependencia muy iluminada y decorada. Algunas de las termas de mayor magnitud, también contenía piscinas de agua caliente donde nadaban. Tenían unos asientos con respaldo (*troni solia*) donde se acomodaba cada bañista. En el *caldarium* también se podía encontrar dos dependencias: el *laconicum* o baños de vapor, y el *acca sudatio* o recinto de calor seco que provocaba la transpiración a chorros.
- ① Las salas anexas a las de los baños, utilizadas previamente al inicio del ritual del baño estaban los locales para la gimnasia o *spaeristerium*, las palestras, *tabernae* donde se podían conseguir alimentos y bebidas, piscinas con agua a temperatura ambiente en las que se zambullían después de los ejercicios gimnásticos o juegos de pelota, las salas para las unciones o *unctatorim*, allí también se daban masajes o se limpiaban el cuerpo con los estrigíles.

Tampoco podemos obviar la decoración como un elemento más de sofisticación de estos lugares. Tal y como ya señalamos anteriormente, las cúpulas se elevaban cada vez más altas y se abrían ventanales engastados en cristales de colores que permitían pasar el sol hacia el baño interior con una suave luz. Respecto a la decoración interior, cada vez más lujosas, se utilizaban columnas de granito y de pórfido, paredes adornadas de estuco y de redes esmaltadas, asientos y

pilones sustentados por pedestales esculpidos, mármol blanco en el suelo, mosaicos en todas partes, incluso en el fondo de las piletas ilustrando la fauna, la flora y las divinidades de mares y ríos, el agua por doquier, en cascadas, chorros de agua, vertidos por grifos de plata... “Este desenfreno de lujo estaba pensado para el disfrute de todos, sin ningún tipo de exclusión” (De Bonneville, 1997, p. 25).

Destacar que sin los acueductos y la capacitación de los romanos para las grandes obras de ingeniería hidráulica, el funcionamiento y progreso de las termas hubieran sido realmente nulos. Algunos acueductos fueron construidos expresamente para verter agua hacia las termas. Laty (1996) nos ilustra explícitamente el consumo de agua en el período de gobierno de Trajano (siglo II d.C.), en el que nueve acueductos vaciaban 3 millones de metros cúbicos de agua cada día en Roma, que por persona, supone un número de litros de agua más elevado que el que se utiliza en la actualidad.

### 3.4. *El ocaso de las termas romanas*

Sin duda “los romanos desarrollaron la tradición de los baños” (Rauch, 1995, p. 28), llegando a alcanzar un número de instalaciones tan sorprendente como los 952 baños que había en Roma en el siglo IV de nuestra era (Kanner, 2000).

Ya se ha reseñado que las termas tuvieron unos fines concretos, salud e higiene, que con el paso del tiempo se encaminarían hacia otros bien distintos, en los que el placer predominaría de forma absoluta prevaleciendo sobre todo lo demás. En este sentido se expresa Malissard (1996, p. 125) cuando indica que todos los días eran Saturnales, en los que se invertían los papeles: “*el cuerpo prevalecía sobre el poder y el espíritu sobre el dinero*”.

Los excesos de las termas también fueron acuáticos, los romanos se obsesionaron con la higiene, con los perfumes,..., así el emperador Cómodo disfrutaba tanto su estancia en el agua, que no sólo se bañaba hasta ocho veces al día sino que cuentan las crónicas que gobernaba desde la bañera. Estos abusos acuáticos invitarían a otro tipo de abusos, por ejemplo tras los baños, algunos recuperaban en vino lo perdido en el *sudatorium*, otros iban en busca de jóvenes (de ambos sexos). En definitiva, las termas aunaban los principales placeres del romano que representaban, a su vez, el encanto y la brevedad de la vida: vino, amor y baños (conocido esto por el célebre epitafio sobre la tumba de un romano de la época imperial “*¡Balnea, vina, Venus corrumpunt corpora nostra, sed vital faciunt!*” o sea, “*Los baños, los vinos y el amor corrompen nuestros cuerpos pero son la vida*”, (Piranomonte, 2006, p. 55). Los filósofos estoicos cuestionaban el exceso de los baños y los perfumes, considerados como un ablandamiento de las

costumbres, y, obsesionados por sentirse bien, llegaban a bañarse “*para lavarse de sus perfumes*” (De Bonneville, 1997, p. 30).

Los excesos de las termas fueron de tal magnitud que llegaron a provocar decesos<sup>11</sup> por hidrocuciones, asfixias y paros cardíacos. En estos casos actuaban los vigiles – figura equivalente a los socorristas actuales –, que además de mantener el orden, debían transportar los cuerpos de los accidentados o fallecidos.

A pesar del éxito de las termas, los excesos y otros aspectos relacionados con las costumbres y la moral de la época, consiguieron atraer a detractores. En algunos casos se denunciaba que existía un despilfarro sustancial de dinero del Estado, y se cuestionaba que favoreciesen la pereza y el embrutecimiento del pueblo. En opinión De Bonneville (1997), de todas las críticas, la más recurrente era la de la ligereza de las costumbres, simbolizada por la desnudez y el carácter mixto de los baños públicos.

Los excesos, los gastos desmesurados, las costumbres que algunos calificaban de viciosas, los pendencieros, proxenetas y ebrios que rondaban las termas, no debían empañar lo positivo de las termas (Rodríguez López, 2000), porque estas instalaciones acuáticas no solo han marcado el contexto social de una de las culturas más relevantes de la historia, sino porque se han erigido como uno de los primeros equipamientos destinados a la práctica física en el medio acuático, que sería emulados en posteriores épocas. En este sentido se expresa Carcopino (1989, p. 330):

*“... , estoy convencido de que las termas del Imperio representaron un gran desarrollo para la vida romana. Con su majestuoso brillo de mármol, no fueron únicamente el espléndido “palacio romano del agua”; ante todo fueron el “palacio del agua” con el que aún siguen soñando nuestras democracias. Al desarrollar colectivamente el placer por la higiene física, los deportes útiles y la cultura desinteresada, el pueblo romano detuvo su decadencia durante varias generaciones, haciéndose eco del viejo ideal que en el pasado había inspirado su grandeza y que entonces seguía recomendándoles Juvenal: «Mente sana en cuerpo sano»”.*

Tal y como asegura Rodríguez López (2000), las termas popularizaron la higiene, el ejercicio físico y la cultura a pesar de los excesos, ya que “*a medida que fue creciendo el auge de las termas, empezaran a sucederse los escándalos que acabarían molestando a las autoridades*” (Carcopino, 1989, p. 325).

---

<sup>11</sup> No se respetaban los consejos de los médicos sobre la moderación de los baños y las medidas de seguridad en el transcurso de los mismos. Se reflejan estos accidentes en las descripciones de Juvenal (en su obra “*Sátiras*”, que cita Malissard, 1996, p. 126-127) que advertía las consecuencias adversas de los excesos “*el castigo te acecha cuando, atiborrado de comida, te quitas el manto y llevas al baño un pavo mal digerido*”.

También se ha de reconocer que estas instalaciones consiguieron transmitir por el vasto Imperio los usos y costumbres, la cultura y el modo de vida de Roma, incluso con más eficacia y facilidad que los espectáculos y que su lengua, y contribuyendo a la unidad del Imperio al difundir un mismo mensaje entre pueblos muy diferentes entre sí (Malissard, 1996).

Instaurada la era cristiana, las termas no solo tienen mala reputación, sino que además son cuestionadas a partir del gran despliegue de lujo, el materialismo y la desnudez, una mención del cuerpo teñida de sensualismo y de pecado que la Iglesia condenaría ferozmente. No obstante, aún en el seno del pensamiento cristiano, algunos, como el papa Gregorio el Grande (San Gregorio I Magno) en el año 590, todavía permitiría baños breves, si la lujuria y la voluptuosidad no se manifestaban como el móvil de estas abluciones. En todos los países romanizados, inexorablemente, las termas son abandonadas poco a poco, quedando sin funcionamiento, aunque De Bonneville (1997, p. 33), insiste que quedarían como el testimonio de “*un saber hacer perdido.... para siglos*”. Sobre la reutilización de las termas, especialmente las alejadas de la urbe, Rodríguez Álvarez (2011, p. 108), indica que “*una vez abandonada su función termal se utilizaron como casa*”.

Las termas simbolizaban algo más que un simple lugar para los baños, y esto se reflejaba en la suntuosidad adquirida por estas instalaciones en el transcurso del Imperio que eran ofrecidas a los ciudadanos por el beneplácito del emperador. En el corazón de las ciudades se ubicaban los capitolios que eran el símbolo de Roma, mientras que las termas eran su imagen, y ésta era precisamente la que pretendieron trasladar hasta los lugares recónditos que llegaría a conquistar (Malissard, 1996).

### ***3.5. El legado de las termas romanas desde la perspectiva actual***

A pesar del considerable paso del tiempo, las instalaciones acuáticas en la actualidad siguen echando una mirada hacia Roma y sus termas. En estas dependencias, “*los romanos aprendieron a rendir culto al ejercicio físico y a desarrollar su curiosidad intelectual, después de vencer los prejuicios que habían pesado sobre los deportes al estilo griego*” (Carcopino, 1989, p.321). En el transcurso de este trabajo se han hecho anotaciones desde las que podríamos llegar a identificar a las termas con los actualmente denominados Wellness Center, centros multidimensionales – ámbito físico, estético, mental, sociabilidad,...., acorde al modelo de bienestar integral que se propone hoy – en auge. Esto se vincula, tal y como comentábamos al inicio de este trabajo, con la interpretación del ocio hoy en día. El bienestar del individuo, su desarrollo integral, la evolución de las prácticas físicas en el medio acuático entre otros factores, inciden en el diseño y programación de nuevos espacios acuáticos.

Pero el legado de las termas romanas también ha sido plasmado en el ritual del baño. Simplificado éste en las instalaciones deportivizadas (piscinas tradicionales), se ha reducido a vestuario, zona de pies húmedos, vaso y zona de playa correspondiente, y de nuevo vestuario. Sin embargo, la emergente ola de equipamientos acuáticos diseminados por ciudades europeas, incluidos ejemplos significativos en España, dispone de salas de musculación y de actividades dirigidas, salas para tratamientos de belleza, espacios para actividades físicas de relajación, elementos acuáticos para la recreación, estancias acuáticas que evocan la historia del baño (termas romanas, baños turcos, hamman, saunas finlandesas, jacuzzi,...), vasos con temperaturas diferentes, tanto cubiertos como al aire libre, en definitiva, numerosas similitudes respecto a las termas originales. Se ha de reconocer que unas y otras ofrecen a los usuarios disfrute del agua, bienestar físico y mental, relajación,... por esta razón no es extraño que aún perdure la denominación de centros termales, incluso, ocio termal o piscina termal, en el marco de los nuevos equipamientos acuáticos que han proliferado en los últimos tiempos por toda Europa. En este sentido, De Bonneville (1997) a las originarias termas romanas las sitúa en la actualidad a medio camino entre un parque acuático y un parque de atracciones por las posibilidades que ofertaban (piscinas, áreas de juegos y ejercicio físico – salas de musculación en la actualidad –, jardines y pórticos, bares y restaurantes, lugares culturales como bibliotecas o habitaciones para declamaciones de poesías, conferencias o conciertos).

Sin duda, las aportaciones arquitectónicas de las termas han permanecido en el transcurso de los siglos como un referente. Así Malissard (1996, p.130) recuerda que los pueblos contemplarían las termas como “*el reflejo del esplendor perdido*”, intentando mantener vivo su recuerdo en construcciones como la iglesia veneciana del Redentor (del siglo XV), o las estaciones ferroviarias de Washington y Chicago (de principios del siglo XX), inspiradas en ellas. Otro ejemplo representativo es el edificio correspondiente al balneario romano irlandés Friedrichsbad, en Baden-Baden (Alemania), cuya sala central, y dependencia acuática principal, está cubierta por una cúpula espectacular con gran similitud y pretensión de reflejar la cultura del baño romano. Los detalles decorativos de las termas romanas también fueron emulados en el transcurso de la historia. Vigarello (1991, p. 41) recoge una reproducción en Versalles de estas tradiciones romanas,

*“El apartamento de los baños y la bañera de mármol que hizo instalar Luis XIV en Versalles con ostentación, para recordar un poco a la Roma antigua, ..., la bañera se convierte en estanque de jardín, con lo que tal objeto se integra en otro circuito del agua, elaborado únicamente para el placer de los ojos”.*



**Restos arqueológicos de las Termas de Caracalla (Roma). Se observa la dimensión de sus paredes, que permite deducir la magnitud de este tipo de construcciones. En la imagen se observa los restos correspondientes a una gran pileta. (Fotografía de Concepción E. Tuero).**



#### **4. Reflexiones finales**

Asistimos en la actualidad a una significativa evolución de las instalaciones acuáticas lúdico-deportivas, así como a una oferta actualizada de programas de actividad física, que se entrelazan con finalidades dispersas (estética, salud, recreación, terapia,...). Las piscinas ya no son las únicas instalaciones acuáticas diseminadas por las ciudades y los centros turísticos. Innovadores equipamientos acuáticos que aglutinan dependencias y programas diversos emergen como una opción renovada de las tradicionales piscinas deportivas. Hacemos referencia a los spas, centros termales, instalaciones acua-lúdicas, o equipamientos cuya lámina de agua se identifica con el epicentro de las mismas y cuentan con dependencias para distintas finalidades. Sin embargo, tras la elaboración de este trabajo, consideramos que esta nueva ola emergente de equipamientos acuáticos evoca a construcciones de otros períodos de la historia del hombre, y confirmamos que, sin revisar la historia y evolución de las termas romanas, sería difícil comprender la actual «cultura del agua», y el uso e incidencia de estos renovados equipamientos acuáticos en el ámbito del ocio, de la recreación, e incluso, del turismo.

En las últimas décadas, el agua y los espacios acuáticos se han erigido como proveedores de ocio, disfrute, bienestar, relajación,..., pero también han permitido restablecer ciertos usos sociales planteados durante las civilizaciones clásicas. En definitiva, este trabajo confirma que las funciones sociales del baño han sido recuperadas como un fiel reflejo de los acontecimientos en los baños de Grecia y Roma.

Por último refrendar que las termas romanas son infraestructuras que han hecho historia, la historia del baño en sus múltiples acepciones: baño recreativo, baño saludable, baño higiénico, baño terapéutico,... La versión romana que se plasma en los actuales centros acuáticos de ocio ha conseguido perpetuar el gusto por el baño.

#### **5. Bibliografía**

- Águila, C. (2006). El deporte y la actividad física como manifestaciones de ocio: entre el humanismo y el consumo. *Habilidad Motriz*, 26, 58 – 65.
- Carcopino, J. (1989). *La vida cotidiana en Roma en el apogeo del Imperio*. Madrid: Temas de Hoy.
- De Bonneville, F. (1997). *Le livre du Bain*. París: Flammarion.
- De la Peña, J.M. (2006). Alcance y organización de las obras públicas en el Imperio Romano. En Moreno, I. (coord.), *Nuevos Elementos de Ingeniería Romana. III Congreso de las Obras Públicas de Castilla y León*, pp. 343-376. Valladolid: Junta de Castilla y León. Consejería de Cultura y Turismo.

- Gómez, A.L. (1988). *Aproximación histórica al estudio de la Geografía del Ocio. Guía introductoria*. Barcelona: Anthropos Editorial del hombre.
- Gorbeña, S., González, V.S., Lázaro, Y. (1997). El Derecho al Ocio de las personas con discapacidad. En M. Cuenca (dir.), *Documentos de Estudios de Ocio, nº 4*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Guillén, J. (1977). *Urbs Roma. Vida y costumbre de los romanos. La vida privada (Tomo I)*. Salamanca: Sígueme.
- Iguarán, J. (1972). *Historia de la natación antigua y de la moderna de los Juegos Olímpicos*. Tolosa: Caja de Ahorros Provincial de Guipúzcoa.
- Impelluso, L. (2004). *Héroes y dioses de la antigüedad*. Barcelona: Electa.
- Kanner, C. (2000). *The Book of the Bath*. Los Angeles, California: Calamus.
- Korstanje, M.E. (2009). *Otium sine litteris mors est et hominis vivi sepultura (las prácticas de ocio durante el Alto Imperio Romano)*, <http://www.eumed.net/libros/2009c/602/> [Consulta: 13/04/2012]
- Lara, M.P. (2003). *La cultura del agua: los baños públicos en Málaga*. Málaga: Sarriá.
- Laty, D. (1996). *Histoire des bains*. París: P.U.F.
- Llana, S., Pérez, P., Aparicio, I. (2011). Historia de la natación I: desde la prehistoria hasta la Edad Media. *Citius, Altius, Fortius*, 4 (2), 51-84.
- Llopis, M.M. (2010). *Bajo la mirada de Heracles: los usos sociales del agua como fuente de salud y placer*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Machado, R. (2009). El ocio y el deporte en la época del turismo global. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 97, 37 – 46.
- Malissard, A. (1996). *Los romanos y el agua*. Barcelona: Herder.
- Oró, E. (1996). El balneario romano: aspectos médicos, funcionales y religiosos. *Revista Antigüedad y Cristianismo*, 13, 23-151.
- Piranomonte, M. (2006). *Termas de Caracalla*. Roma: Ministero per i Beni e le Attività Culturali. Soprintendenza Archeologica di Roma.
- Prieto, J.A. (2009). *Técnicas de relajación y trabajo corporal en el medio acuático*. Sevilla: Wanceulen.
- Rauch, A. (1995). *Histoire de la santé*. París: P.U.F.
- Reverter, J., Barbany, J.R. (2007). Del gimnasio al ocio-salud. Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 90, 59 – 68.
- Rodríguez Álvarez, J.M. (2011). Un ejemplo de análisis histórico de una fuente arqueológica: el apodyterium de las termas de la ciudad romana de los bañales (Uncastillo, Zaragoza). *ARQUEO\_UCA*, 1, 107-113.
- Rodríguez López, J. (2000). *Historia del deporte*. Barcelona: INDE.
- Romero, J.L. (2011). Un recorrido histórico entre el cuerpo y el placer. *Entretextos*, 7, 9 – 14.
- Segura, S., Cuenca, M. (2007). *El ocio en la Grecia clásica*. Bilbao: Universidad de Deusto.

- Segura, S., Cuenca, M. (2008). *El ocio en la Roma antigua*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Teja, R. (2009). El agua en la literatura grecolatina. En Illarregui, E. (coord.), *Arqueología del agua*, p. 63-68. Valladolid: Ayuntamiento Herrera de Pisuegra.
- Vigarello, G. (1991). *Lo limpio y lo sucio. La higiene del cuerpo desde la Edad Media*. Madrid: Alianza Editorial.
- Zapico, B., Tuero, C. (2010). Análisis retrospectivo de los equipamientos acuáticos en España. *Recorde: Revista de História do Esporte*, 3 (1), [http://www.sport.ifcs.ufrj.br/recorde/pdf/recordeV3N1\\_2010\\_15.pdf](http://www.sport.ifcs.ufrj.br/recorde/pdf/recordeV3N1_2010_15.pdf) [Consulta: 28/03/2012]



**Palestra de las Termas de Caracalla (Roma).** Además de incluir distintas dependencias relacionadas con el cuidado e higiene personal, al fondo de la imagen aparecen restos de motivos decorativos que han sido localizados entre los restos arqueológicos de estos equipamientos. (Fotografía de Concepción E. Tuero).