

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

2024

DOSSIER #7

# SAUDADES

EL BENEFICIO PARA LA SALUD MENTAL  
Y MÁS ALLÁ DE UN HUERTO



# El beneficio para la salud mental y más allá de un huerto:

Descifrando motivaciones y obstáculos a través del conocimiento, el acceso, los valores y las expectativas en un huerto comunitario en Lugo, España.

Por José René M. Sansait

## Resumen:

En un área designada como Reserva de la Biosfera en Lugo, España, llamada Hortos Urbanos do Paseo do Rato, los investigadores exploraron cómo permitir que su espacio de horticultura se vuelva más funcionalmente significativo para las personas que lo visitan, lo que podría contribuir a la promoción de su salud mental.

Buscaron accesos y barreras, junto con otras variables como conocimientos y expectativas, para obtener una perspectiva integral sobre este tema que pudiera guiar los futuros planes de desarrollo en la zona. Durante todo el mes de marzo de 2024, 13 individuos, la mayoría adultos tardíos (30,77%), respondieron a una encuesta durante la temporada de presiembra, lo que sirvió de base para el análisis del estudio. Las respuestas revelaron que la mayoría necesita conocimientos adicionales de horticultura (45,15%), tiene una membresía limitada en grupos sociales (76,92%) pero frecuenta lugares públicos (76,92%) y considera que Hortos Urbanos do Paseo do Rato es muy relevante (76,92%) para sus vidas. Dado que Hortos Urbanos do Paseo do Rato está a menos de 10 minutos en coche de la ciudad, los encuestados califican el lugar como muy accesible (69,23%), siendo las principales barreras la falta de tiempo (30,77%) y el interés (23,08%).

Investigaciones posteriores revelaron que, aunque valoran la promoción de una agricultura ecológicamente racional (92,31%), también expresan el deseo de recibir capacitación e instalaciones adicionales en horticultura. Ciertamente, su disponibilidad y cualquier mejora para dar cabida a sus otros pasatiempos y pasiones, como andar en bicicleta, hacer crochet, hacer manualidades, pasear perros y otras actividades gratificantes, fácilmente podrían incluirse en el valor de bienestar físico y social de Hortos (76,92%).

Finalmente, con las políticas favorables, el reconocimiento y la financiación del consejo local, ciertamente está a nuestro alcance que las sugerencias de los encuestados se conviertan en realidad, permitiendo a la comunidad cosechar cultivos tangibles e intangibles para su bienestar físico y mental.



# Introducción

La prioridad de las políticas públicas y la financiación sigue siendo definir el disfrute de la salud, especialmente la de la salud mental en una España postpandemia que tuvo su lucidez en el informe expresado en la Carga Global de Enfermedades, Lesiones y Factores de Riesgo de 2019. Mientras, los riesgos para la salud, morbilidad y datos epidemiológicos, se identificó que “la cardiopatía isquémica, el accidente cerebrovascular, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la enfermedad de Alzheimer y el cáncer de pulmón” fueron las principales causas de muerte (*Lazarus et al., 2022*). Con una población que envejece de 60 millones y se estima que alcanzará su umbral en 2030, con más hombres muriendo prematuramente y con un sistema de salud descentralizado, aún tiene que abordar otras enfermedades no transmisibles, como la cardiopatía isquémica, el dolor lumbar y trastornos depresivos, que determinan los años de vida ajustados por discapacidad y los años vividos con discapacidad.

En cuanto a la salud mental, el estudio ha dedicado un largo párrafo a identificar la subutilización de sus servicios debido a la “falta de coordinación entre regiones y sectores en la última década”. Se señaló además que las mujeres son el grupo más vulnerable y que esta vulnerabilidad está asociada con una educación y unos ingresos más bajos. Se deben hacer esfuerzos para evitar considerar los problemas de salud mental como “atributos femeninos”, ya que esto podría ignorar las experiencias de los hombres, que a menudo ocultan sus emociones. En reconocimiento de la vulnerabilidad que se cruza y se superpone en la situación económica, la edad y el género de la salud mental de las personas mayores y de otros pacientes vulnerables, se recomienda adoptar un enfoque de salud pública.

En general, el artículo considera que la salud mental también debería incorporar factores de estilo de vida y de comportamiento (tabaquismo, consumo de alcohol y estilos de vida sedentarios) y que el acceso a la atención también debe ampliarse, según lo informado por estudios posteriores, especialmente los aprendidos de la experiencia de COVID-19.

Mientras tanto, en el último trimestre de 2022, el canal de noticias online El Local informó que aunque al menos un millón de españoles padecen “trastornos graves de salud mental”, sólo la mitad de ellos ha recibido tratamiento (*El Local, 2022*). El 6,7 por ciento de la población en



España sufre ansiedad y depresión y que la mitad de los adolescentes y adultos jóvenes (15-29 años) padecen problemas de salud mental, no es de extrañar que el país sea el "mayor consumidor mundial de ansiolíticos" y el mayor consumidor de medicamentos psiquiátricos de la UE". Estas alarmantes experiencias de "trastornos de salud mental, desde la depresión hasta la ansiedad y desde la esquizofrenia hasta la enfermedad bipolar", explican aún más cómo los españoles se convierten en "los mayores consumidores mundiales de tranquilizantes" y "lideran el consumo mundial de ansiolíticos, hipnóticos y sedantes con alrededor de 2,5 millones consumidores al día", y el consumo de "Valium, Trankimacina y Orfidal aumentó un 4,5 por ciento en 2020 y superó las 91 dosis diarias por cada 1.000 habitantes".

A pesar de estas tendencias, se informó que los pacientes están "luchando por obtener la ayuda que necesitan". La respuesta del gobierno provino nada menos que del presidente del gobierno actual (2024), Pedro Sánchez, quien anunció un presupuesto de 100 millones de euros para el "plan de acción de salud mental y COVID-19 2021-2024". Con el apoyo de las 17 comunidades autónomas, el plan incluye "una línea directa de prevención del suicidio 24 horas y un programa de formación especializado en salud mental para profesionales médicos". Así lo confirió también el vicepresidente del Consejo General de Psicología de España, Fernando Chacón, en una entrevista con Nius Diario , quien observó que la "solución es más profesionales de la salud mental ya que estamos muy por debajo del promedio" (*The Local*, 2021). Al contar con más profesionales para remediar la brecha clínica de 6 psicólogos por cada 100.000 personas en España frente a la media de la UE de 38 por 100.000, esperaba remediar la falta de contacto cara a cara y reducir el tiempo de espera con un terapeuta. En conjunto, con un "enfoque en la formación de profesionales, la lucha contra la estigmatización, la detección precoz y la prevención del suicidio y la promoción del bienestar emocional", los españoles no recurrirán a la automedicación excesiva y sin control.

En relación con el párrafo anterior, resulta evidente que una de las características definitorias de las intervenciones de salud mental en España es la disponibilidad de fondos. Desde este punto de vista, Hazo et al. (2017) examinaron el presupuesto destinado a salud mental en países europeos seleccionados, incluida España. Se constató que España ha presupuestado alrededor de 16,8 millones de euros y gastado alrededor de 12,5 millones de euros en investigación en salud mental. Pide un mayor presupuesto y la implementación eficiente de medidas preventivas contra la salud mental. Muy probablemente, como resultado de este estudio, Arias-de la Torre et al. (2016) en una observación de 2011, una encuesta transversal reveló que entre la población trabajadora, la mala salud mental se asociaba con "variables socioeconómicas en las mujeres, pero se asocia principalmente con variables relacionadas con el trabajo en los hombres". Ante este escenario, González-Sanguino et al. (2020) descubrieron que cuando hay recursos limitados, la soledad se convierte en el predictor más fuerte de depresión.

Por su parte, Guillén et al. (2020) registraron que entre las mujeres sin hogar en Madrid, sus experiencias vitales negativas tempranas las hacían vulnerables a problemas de salud mental agravados por el consumo de sustancias, como tabaco, sedantes, alcohol y drogas ilegales.



Con la misma preocupación, Arias-de la Torre et al. (2019) examinaron la asociación de la salud mental dentro de los roles familiares o domésticos con el nivel de educación como variable independiente. Descubrieron que las mujeres viudas o separadas que desempeñan trabajos administrativos y los hombres que son sostén de la familia tienden a tener mala salud mental. La intervención se puede realizar proporcionando mecanismos para remediar situaciones estresantes a nivel del hogar. Según Jacob et al., el hecho de que otras condiciones sociales y físicas con frecuencia exacerban la salud mental es particularmente interesante (2020). En su estudio “de más de 23.000 personas de 15 años o más”, destacaron que las personas con problemas de salud mental, especialmente las solteras, viudas, divorciadas o separadas, tienen mala salud bucal; sin embargo, estar casado tiene un valor protector.

Más allá de la intervención médica en salud mental se encuentra el estudio de Arias-Fernández et al. (2023) sobre la “Asociación entre características físicas del barrio y salud mental entre adultos mayores en España”. En su encuesta de 5071 adultos mayores no institucionalizados, se encontró que el entorno físico del vecindario era importante para mantener la salud mental. La formulación de políticas debe integrar entornos residenciales y de vivienda favorables donde las personas mayores puedan realizar actividades de calidad fuera de sus hogares. El estudio de Subiza-Pérez et al. (2021) de 800 mujeres embarazadas en dos ciudades españolas examinó cómo utilizaban su entorno construido y el apoyo social para abordar sus problemas de salud mental, lo que respaldaba aún más esta importancia para el vecindario. Al examinar sus percepciones sobre el apoyo vecinal y sobre el verde, la transitabilidad peatonal y la contaminación ambiental, descubrieron que la mayoría de los encuestados consideraban útil lo primero, mientras que sólo aquellos en los grupos de nivel socioeconómico bajo y medio de la muestra de Donostia-San Sebastián hacían uso de lo segundo.



# Brotar salud a través de la horticultura

Dada la asociación de promesas de salud y vulnerabilidades asociadas con las variables demográficas, la importancia del vecindario y las opciones de estilo de vida, la horticultura se ha convertido en un tema donde tanto la actividad como el espacio podrían apropiarse de beneficios positivos para la salud mental. Además, dado que las actividades se realizan con la comunidad o están conectadas con ella, esta dimensión social de la horticultura podría revitalizar la autoeficacia individual en la vida, especialmente aquellos que pertenecían a los grupos vulnerables identificados anteriormente (Milligan et al., 2022). De hecho, aunque no existe un atajo hacia la salud mental, a través de las oportunidades que se encuentran en la horticultura, muchos no sólo pueden sentirse apreciados en su esfera personal, sino que también pueden llegar a darse cuenta de sus conexiones sociales, comunitarias, ambientales y políticas. Los estudios han demostrado que con paciencia, apoyo e iniciativas sostenidas detrás de la horticultura, la salud no sólo reforzará la retroalimentación positiva personal, sino que también generará conciencia y cuidado de la sociedad y el medio ambiente.

Si bien es innegable que la horticultura se promueve como una herramienta de salud pública para mejorar el bienestar, según McGuire, Morris y Pollard (2022), en un artículo titulado *“La horticultura y el bienestar comunitarios: la comprensión de los organizadores y sus implicaciones para la horticultura para salud”*, implica mucho más que simplemente plantar y cosechar verduras o frutas. Básicamente, la horticultura comunitaria implica espacio, plantas, intenciones y cuerpos dispuestos a hacerlo. Con propósitos amplios como la producción de alimentos, la participación en actividades terapéuticas, el refuerzo de la identidad grupal y la demostración y la educación, esto se puede encontrar en cualquier lugar, desde macetas hasta bancos, parques y además en el césped. Además, para los objetivos de salud y biodiversidad, también se consideró que la horticultura facilitaba el activismo contra algunas injusticias socioeconómicas sentidas contra algunos intereses comerciales asociados con los productos agrícolas.

No es de extrañar que los profesionales de la salud alienten esto para promover la conciencia sobre la salud junto con los beneficios psicológicos que reducen el estrés y la ansiedad a medida que los participantes se convierten en cuidadores unos de otros y cuidadores de la Tierra. Si bien la horticultura puede ser simplemente un simple cuidado de huertos, con la nueva tendencia de buscar estilos de vida alternativos, estos se convierten casi en una extensión de los requisitos médicos para algunas enfermedades que se experimentan. Con la salud asociada a la tierra y las plantas, las personas que tienden a esta noción pueden hacer de la horticultura una defensa y una forma de resistencia contra la creciente demanda de un mercado neoliberal que recluta tierras para obtener ganancias y atrapa a las personas únicamente para el trabajo.



Mientras tanto, como se considera que los huertos promueven la salud al enfatizar vínculos significativos con la tierra y las plantas, las personas pueden utilizar sus valores culturales de fondo para promover aún más sus identidades, lo que conduce a efectos terapéuticos efectivos. Así, los huertos se convierten en espacios donde se brindan oportunidades para establecer una buena salud y consolidar identidades culturales y, por lo tanto, encarnan un papel más importante en las necesidades sociales y emocionales humanas. También podría convertirse en un facilitador de una interacción sana con un significado simbólico como corazón solidario de la comunidad.

Además, los huertos terapéuticos apoyan valores relacionales donde las plantas, la tierra y las personas se convierten en coproductores de una vida saludable y cada uno refuerza el valor de cada elemento a lo largo del curso de la vida. Dado que brinda significado a los participantes, el espacio se convierte en una fuente de placer ya que cada uno genera vida como agentes activos en la red de relaciones (*Wiles et al., 2021*). Además, si bien los huertos pueden ofrecer una experiencia holística en la que las personas obtienen una vida floreciente en la comunidad, también podrían volverse excluyentes y alejarse de su función benigna o filantrópica, al definir quién tiene acceso a ellos.

La horticultura podría generar recuerdos y experiencias vívidas, conectando las habilidades y la pasión de los participantes de la generación anterior. Esto los hizo aculturarse al ritmo y la rutina, así como a las habilidades y conocimientos en horticultura. Por otro lado, con las nuevas tendencias que buscan vivir un estilo de vida más simple y alejado de los alimentos procesados, es posible que se desarrolle un activismo que genere una nueva defensa de la salud. El acto de cuidar un huerto también puede reflejar acciones para mitigar los efectos del cambio climático, mientras que otros lo ven como la rehabilitación de parches desatendidos en el entorno urbano y por lo tanto puede promover espacios de contemplación o el mismo promueve la calma en cada uno de los participantes.

En general, si bien muchos de los huertos reflejan el posicionamiento, las habilidades y la defensa de los organizadores, los participantes aún pueden mantener su concepción de la horticultura como algo que tiene influencia espiritual o mágica, confirma la relación con la naturaleza, promueve la ética del cuidado y es un espacio que mejora la autoestima junto con el logro de la satisfacción emocional (*Elton, 2021*). Con el tiempo, al estar en constante cuidado de las plantas a lo largo de las estaciones, la transformación que se está produciendo en las plantas podría ofrecer una visión sorprendente que podría reflejar una especie de realización espiritual de la capacidad de uno para hacer productiva la naturaleza.

La rutina y la paciencia adquiridas en la horticultura permitieron también una dimensión de tiempo para la reflexión, permitiendo así una interpretación eudaimónica de la vida y el bienestar en un período de dificultades. Asimismo, al participar cada uno en el cuidado, todos pueden posicionarse como copropietarios, lo que no es jerárquico y permite una autoestima compartida e igualitaria para todos. El efecto sobre la salud no sólo podría darse en la actividad y el significado en la relación con las plantas, sino también a través de la promoción de la resiliencia, ya que la horticultura implica procesos y movimientos que refuerzan el propósito de la paciencia y el optimismo en el trabajo.

Mientras tanto, la horticultura puede ser para algunos un estilo de vida en el entorno urbano que satisface la necesidad biomédica de controlar las enfermedades y, por lo tanto, el espacio se convierte en un desafío para superar la pereza y ponerse en forma (Haynes et al., 2021). Asimismo, también podría convertirse en una opción más en el proceso de transición del trabajo a la jubilación, y así podría proporcionar otro conjunto de experiencias comunitarias que podrían soportar cualquier perturbación emocional. Esto está alineado con hacer de los huertos un lugar para implementar el cambio social, ya que ofrece una oportunidad de mejorar las vidas de aquellos socialmente desilusionados y desfavorecidos. Al motivarlos a desarrollar habilidades y confianza, los huertos podrían convertirse en un espacio para demostrar comportamientos valiosos contra políticas indeseables. Por lo tanto, cuando los líderes conectan los eventos sociales y políticos con el significado de la horticultura como espacio para promover la dignidad humana, el espacio y el proceso también podrían convertirse en fuentes de desarrollo de conciencia contra las desigualdades sociales.

El activismo también puede mejorarse alentando a las personas a perseguir visiones más elevadas de la vida en la sociedad y proporcionando “espacios sociales acogedores, inclusivos y sin prejuicios”. De esta manera, los huertos pueden remediar aún más las actitudes discriminatorias al educar a las personas a través de compromisos sobre los efectos negativos de la exclusión social (McGuire, Morris y Pollard, 2022; Reed, 2022). Actividades simples como hablar en términos justos y equitativos, así como compartir refrigerios en el huerto, los huertos pueden ejemplificar un comportamiento socialmente aceptable hacia la tolerancia, el respeto y la confianza mutua. Así, además de una visión biomédica simple y una comprensión reduccionista de los huertos comunitarios, los encuestados presentaron funciones variadas pero prometedoras del huerto que incluyen la curación mental y emocional y un espacio para objetivos personales y sociales llenos de significados relacionales conectados con la tierra, la salud, la cultura, y construcciones sociales y políticas (Mwangi, 2022). Si este es el caso, una financiación adecuada para la realización de este bricolaje de funciones y significados puede realmente promover una comunidad cohesionada que apoye la salud y la vida.



# Beneficios, motivaciones y barreras en la literatura

El uso funcional de los huertos va más allá de cómo los humanos los utilizan, dado su papel activo en comunidades tanto bióticas como abióticas, pero en cuanto a ayudar a los formuladores de políticas y a los profesionales, está más definido dentro de los intereses tanto de la mente como del cuerpo. En los últimos años, los investigadores no sólo han estudiado los huertos a nivel de sitio y comunidad específicos, sino que también han profundizado en las ideas y movimientos subyacentes de la horticultura. Uno de los que persiguió esta noción se encuentra en el estudio de McGuire et al. de 2022, en el que se describe un huerto como “un bricolaje de ideas, recursos y habilidades” de tal manera que para los participantes, los beneficios difícilmente podrían ser reducidos. Para Besterman-Dahan et al. (2021), sus métodos de grupo focal y fotovoz para evaluar la horticultura entre la población de veteranos los llevaron a capturar los cuatro intereses principales de la comunidad: bienestar, socialización, identidad y nuevas habilidades. Además, Murtagh y Frost (2023), al buscar formas de alentar a los residentes de Inglaterra a mitigar las inundaciones y las islas de calor urbanas, exploraron los tres factores motivadores intrínsecos, estéticos y utilitarios. Se explicó que las mujeres obtienen importantes beneficios intrínsecos a través de su sentido de disfrute y significado. Sin embargo, en Minneapolis-St. Área de Paul de los EE. UU., Ambrose et al. (2023) evaluaron que si bien la horticultura generaba efectos netos significativos, las mujeres y los horticultores y horticultoras de bajos ingresos necesitaban intervenciones específicas para su bienestar.

Este beneficio relacionado con la alimentación también fue señalado por Alaimo et al. (2023) en Denver, Colorado, EE. UU., y descubrieron que, a lo largo de las estaciones, quienes participaban en él habían aumentado la ingesta de vegetales, lo que mejoraba las dietas junto con los apegos emocionales, los sentimientos de orgullo y una mayor alimentación social, entre otros. No obstante, Milford y Reed (2024) sostuvieron que la transición de una dieta basada en carne a una dieta vegetariana requiere la disponibilidad de alimentos frescos producidos localmente, y la horticultura puede desempeñar un papel importante en esta dirección. Sin embargo, debido al clima y las condiciones de mercado únicas de Noruega, que hacen que los alimentos cultivados localmente sólo sean accesibles en unas pocas regiones, es necesario aplicar políticas favorables para mitigar estas barreras.

Además de la disponibilidad de alimentos, también existen los beneficios físicos de la horticultura. Liang et al. (2024) relataron que entre 13.812 adultos estadounidenses, aquellos involucrados en actividades de horticultura tenían un menor riesgo de mortalidad general y por causas específicas. Para Chalmin-Pui et al. (2021), de sus encuestados del Reino Unido, identificaron el valor terapéutico de la horticultura, ya que mejoraba su bienestar contra el estrés a través de la participación frecuente en el huerto. De manera similar, su disfrute se correlaciona directamente con la cantidad de tiempo que pasan en su huerto delantero, como Veldheer et al. (2023), especialmente entre las personas mayores, no solo mejora el estado de salud

cardiovascular y reduce las probabilidades de diabetes, sino que, cuando se combina con ejercicio, puede llevar a una vida más larga. En la misma línea, Bail et al. (2022) observaron que los programas de horticultura mejoran la diversidad de actividades para los sobrevivientes de cáncer y las personas mayores con movilidad limitada, promoviendo así resultados de salud positivos. Además, Lewis et al. (2018) observaron que los profesionales de huertos de propiedad privada consideraban importantes tres temas principales: bienestar, aspectos sociales y resultados.

Reconociendo la importante contribución que hace la horticultura al bienestar personal y social, Beavers et al. (2021) enfatizaron la importancia de proporcionar recursos gratuitos y de bajo costo a los participantes. Explicaron que la disponibilidad de tierras, el apoyo educativo y el suministro de semillas y plantas mantienen la retención y el entusiasmo. Asimismo, Cattivelli (2022) apoyó este énfasis en su análisis del norte de África y Europa del este, afirmando que si bien los requisitos específicos para la adopción de la horticultura siguen sin identificarse, es crucial reconocer la importancia de mantener relaciones valiosas entre los participantes y garantizar su acceso a alimentos de calidad. Además, Sachs et al. (2022) infirieron esta relación entre sus encuestados desde EE. UU. hasta Francia, lo que contribuyó significativamente a la salud y el bienestar general de la comunidad.

Al-Mayahi et al. (2019) también discutieron que los desafíos de la comunidad incluyen la disponibilidad de tierra, prácticas agronómicas deficientes y una falta general de capacitación. Si bien las personas en su área geográfica disfrutan y encuentran significado en la horticultura, ven la falta de suministros de riego asequibles como un obstáculo importante, agravado por sus limitados conocimientos de horticultura. Mediante el uso de la teoría fundamentada y el seguimiento de procesos, Becker y von der Wall (2018) interpretaron que las barreras estructurales como las finanzas, el espacio, la estructura organizacional, el agua, los daños externos, el suelo, la comunicación, las cuestiones interpersonales y las cuestiones de participación están, no obstante, en su mayoría bajo control gubernamental.

Por otro lado, Glavan et al. (2018) proporcionaron una interesante evaluación de los huertos desde la perspectiva económica, a través de los conceptos de márgenes brutos, productividad e insumos. En general, el contexto europeo consideraba que los huertos cumplían tres criterios: tamaño suficiente, mayor productividad y relaciones positivas entre horas de trabajo. Así, Caneva et al. (2020) apoyaron la idea de que, además del suministro de alimentos, la horticultura también podría convertirse en una fuente de seguridad alimentaria en las comunidades urbanas en apoyo de los "valores culturales". Sin embargo, enfatizaron la importancia de integrar parámetros ambientales, factores de riesgo, accesibilidad y contexto social en los indicadores de un huerto funcional, permitiendo una adaptación dinámica a un entorno específico. No obstante, Ainamani et al. (2022) evaluaron los efectos beneficiosos de la horticultura en la salud mental, particularmente en comunidades de ingresos bajos y medios.

Mientras tanto, Lee y Matarrita-Cascante (2019) exploraron las motivaciones funcionales de 180 horticultores y horticultoras en Texas y se dieron cuenta de la importancia de los vínculos



emocionales así como del tiempo requerido, lo que hace que la actividad sea muy significativa cuando se le da la sensación de seguridad de cada jardinero en sus parcelas asignadas. Sin embargo, en África subsahariana, Pham y Turner (2020) notaron que las motivaciones, el conocimiento y las regulaciones urbanas a menudo no coinciden, mientras que en Vietnam, la gente estaba más guiada por el deseo de seguridad alimentaria a pesar de la falta de acceso a la horticultura y a una normativa municipal favorable. Sin lugar a dudas, el informe de Egerer et al. (2022) suena como un buen recordatorio de la importante contribución de la horticultura durante la pandemia de COVID-19 al mantenimiento de relaciones saludables y el bienestar personal. Las políticas de salud pública deberían apoyar a las comunidades de bajos ingresos y a aquellas con menor acceso a la tierra como parte de estrategias para mantener el bienestar con el fin de impulsar la resiliencia.

La horticultura urbana generalmente satisface las necesidades de producción de un sistema alimentario sostenible a nivel doméstico. Goodfellow y Prahalad (2022) ilustraron barreras y facilitadores específicos, como tiempo, costo, espacio, conocimiento, propiedad, suelo, vida silvestre y plagas, movilidad, apoyo y acceso, y comunidad, que permitieron a los participantes llevar a cabo sus actividades de manera efectiva. Se aspiraba a que las políticas y los recursos siguieran apoyando las iniciativas de los gobiernos locales hacia la horticultura comunitaria, dada la disponibilidad de tierras y la provisión de capacitación. Por otro lado, Blakstad et al. (2022) informaron sobre los objetivos nutricionales de promover la horticultura familiar en el este de Tanzania mediante el suministro de insumos agrícolas. Su estudio reveló que, si bien hubo un aumento en la diversidad dietética en el consumo de alimentos de las familias, existen barreras en forma de falta de riego, materiales para cercas y estabilidad social en paz y orden, que pueden socavar la sostenibilidad de sus esfuerzos.

Además, en Nueva Zelanda, Samus et al. (2023) evaluaron que tener tiempo y tener información y conocimientos eran las principales razones para que las personas se dedicaran a la horticultura. Por lo tanto, si se quiere maximizar el efecto positivo deseado de estar conectado con la tierra y la naturaleza, se necesita asistencia específica para gestionar el acceso y el disfrute de la horticultura por parte de las personas. Esto, sin embargo, ya lo reconoció Clayton ya en 2007, en cuanto a la importancia de la horticultura tanto para el medio ambiente como para el bienestar de las personas. El factor motivador fue el deseo de los participantes de tener conexiones ecológicas, mientras que el costo y la facilidad de mantenimiento se consideraron consideraciones no deseadas al realizar esta actividad. Junto a esto, Marshall et al. (2020) reconocieron que para quienes practican la horticultura en las servidumbres de carre-



teras en Melbourne, los más interesados eran aquellos con antecedentes culturales en relación con las plantas, así como aquellos con un mayor nivel de educación. Por lo tanto, los formuladores de políticas deberían apoyar esta iniciativa alentando a los diseñadores urbanos a incorporar esta práctica en la planificación de espacios que promuevan el bienestar.

En relación con el funcionamiento de los huertos en relación con la naturaleza, Lange et al. (2022) señalaron que quienes preferían mezclas de semillas amigables con los polinizadores son quienes han visto carteles que resaltaban los beneficios ecológicos y la satisfacción subjetiva en la horticultura. Por el contrario, Gusto et al. (2023) señalaron que para la actitud de los residentes de Florida hacia las plantas y el uso de pesticidas para promover huertos amigables con los polinizadores, su falta de acceso al conocimiento junto con las normas sociales representaba una amenaza. Sin embargo, Truong et al. (2022) reconocieron que en comunidades vulnerables y de bajos ingresos como Australia, el conocimiento generacional y la conexión con la naturaleza aumentan el orgullo comunitario.

Kingsley et al. (2024) también identificaron esta cuestión de acceso, que consideraban desigual dadas las limitadas oportunidades de los demás, en particular debido a factores socioeconómicos y de vivienda. Así, promueven la perspectiva de justicia social, instando a que la agenda de investigación tenga en cuenta a individuos con capacidades, espacios y características limitadas, con el objetivo de mejorar la equidad en salud. En relación con este punto de vista, Cepic et al. (2020) relataron que mantener huertos urbanos colectivos justos e ideales, como los que se encuentran en el sureste de Europa, podría ser agotador ya que la gente prefería tener sus propios huertos individuales en lugar de parcelas compartidas. Asimismo, para ellos, además de los mayores que no están plenamente representados, sólo aquellos con experiencia previa están más dispuestos a implicarse en una tarea tan colectiva. No obstante, según Tandarić et al. (2022), en lo que respecta a las personas mayores, la producción de alimentos era sólo secundaria a sus otros deseos como escape, utilidad y tradición, productos de cosecha propia, socialización, bienestar y un oasis privado. Aquí queda claro que las personas mayores deben participar por igual en la planificación y el diseño, siguiendo el espíritu colectivo de la horticultura.

La gente puebla huertos para lograr sus objetivos específicos, razón por la cual Müüripeal et al. (2023) encontraron esclarecedora la historia de un jardinero poco convencional llamado Anton. A través de sus esfuerzos por reverdecer espacios fuera de las áreas convencionales, expresó abiertamente su desacuerdo con las prácticas neoliberales en la gestión urbana. Su análisis, que considera el espacio como un terreno complejo donde tiene lugar la lucha por una experiencia más amplia de libertad y alimentación, subraya la importancia de las emociones e ideas de los ciudadanos comunes, a menudo eclipsadas por consideraciones materiales y de ganancias dictadas por las fuerzas del mercado. Hardman et al. (2018) también explicaron esto al explorar las prácticas de horticultura informales y no planificadas que rozan el activismo verde en muchos continentes. En el Reino Unido, todos los motivos de los activistas reflejan su deseo de regenerar zonas "olvidadas", que son importantes para la vida social general de la población.

Istenič et al. (2023) destacaron además los aspectos sociales de la horticultura, a menudo descuidados, entre las ciudades possocialistas de Europa y que existe un reconocimiento cada

vez mayor de su papel en la socialización, la recreación, el alivio del estrés, la educación y el compromiso político. Sin embargo, argumentaron que la sostenibilidad del huerto seguiría dependiendo de una estructura organizativa confiable y de una financiación adecuada e iría más allá de las capacidades personales. En este sentido, Jehlička et al. (2021) identificaron la horticultura como el autoabastecimiento de alimentos. De acuerdo con las motivaciones de los participantes europeos, las comunidades orientales valoraron de manera similar la autonomía y el cuidado comunitario, al tiempo que enfatizaron los alimentos frescos y saludables y consideraron la horticultura como un placer. Además, reconocen la dificultad de involucrar a los miembros ricos de la sociedad en la horticultura, creyendo que una conexión renovada con la naturaleza beneficiará en última instancia a todos.

En cuanto a otra forma de relación con la tierra que pueden experimentar los horticultores y horticultoras, Scheromm y Javelle (2022) recomendaron los sentimientos éticos de cuidado de los profesionales urbanos y que su representación del suelo refleje sus valores hacia la naturaleza. El estudio de Home y Vieli (2020) respalda esto y revela que las personas en ciudades suizas y chilenas se dedican a tareas de horticultura con tres temas clave en mente: restauración, socialización y producción. Ong et al. propusieron una visión más amplia. (2019) cuando narraron desde una perspectiva de ciencia ocupacional que en el sur de Australia, el significado de horticultura va de la mano con “hacer, ser, pertenecer y llegar a ser”, lo que permite a sus clientes nuevas oportunidades para mejorar el significado de sus vidas al participar en la regeneración de la naturaleza.

Estos beneficios como motivadores y limitaciones como barreras son, en un sentido amplio, dos caras de la misma moneda para hacer de la horticultura un espacio y una actividad sostenible y significativa. Esto implica que la represión o la negación de los motivadores y beneficios identificados podrían servir como limitaciones, mientras que la corrección proactiva de estas limitaciones podría generar beneficios. A pesar de los numerosos beneficios y limitaciones identificados anteriormente, el presente estudio intenta contribuir a esta conciencia dada la gestión, las políticas y las experiencias locales específicas de la gente de Lugo, España.



# El ajuste

El proyecto Hortos Urbanos de la Diputación Provincial de Lugo (España), fomenta un estilo de vida de horticultura para que la comunidad alcance diversos objetivos ecológicos, económicos y sociales interactuantes y mutuamente beneficiosos a través de la formación y la provisión de espacio (*Hortos Urbanos, 2024b*). Al promover hábitos saludables a través de la agricultura orgánica y patrocinar los productos locales, los participantes pueden beneficiarse de los productos frescos como una fuente alternativa de interacción en la tierra y entre ellos mismos, mejorando su identidad comunitaria y su relación con la naturaleza. Específicamente, los miembros de la comunidad pueden aprovechar seminarios, capacitaciones y plantones, así como un espacio de 5x6 metros para cultivar hortalizas con el apoyo de un sistema de agua suficiente junto con sitios de demostración para compostaje y agricultura orgánica (*Hortos Urbanos, 2024a*).

Hortos Urbanos do Rato, ubicado cerca de ríos, reservas naturales, paseos fluviales y sitios históricos, es fácilmente accesible en automóvil y cuenta con amplios espacios de estacionamiento (*Maps.google, 2024*). Además, está situada dentro de una región muy grande declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO que abarca Galicia y otros ecosistemas y paisajes ricos y diversos de Europa. Este minúsculo espacio, que promueve la horticultura a lo largo del Paseo do Rato, también fomenta actividades participativas que alienan a los lugareños a profundizar su comprensión y apreciación del medio ambiente, con especial énfasis en la promoción de la biodiversidad. Los Hortos Urbanos, pues, son un complemento comunitario a la ya rica flora y fauna de Galicia, reconocida y protegida con fines de conservación y educación.

A lo largo de los años, a través de este espacio de horticultura, varias personas han adquirido numerosas formaciones productivas, no sólo sobre plantas y naturaleza, sino también experiencias que les permiten revitalizar su sentido de comunidad, que surge de sus intereses y pasiones comunes. En este sentido, queda claro que las personas no sólo plantan vegetales y los consumen, sino que también producen y reproducen relaciones que no sólo satisfacen sus necesidades físicas sino que también producen efectos intangibles que son igualmente beneficiosos para todos. Así, no sólo es una fuente de alimento para el organismo, sino que también podría generar oportunidades alternativas de curación de diversos estados psicoemocionales, que en este escenario podrían servir para apoyar programas dirigidos a la promoción de la salud mental.

Esto implica además que cuando la presencia y las actividades humanas contribuyen a la productividad de la tierra comunitaria, como en Lugo, las personas también pueden contribuir a la creación de beneficios no materiales, como aliviar el estrés y la ansiedad, fomentar el optimismo e inspirar a las personas. En este sentido, el espacio y el proyecto podrían convertirse en espacios de intersección productivos que podrían satisfacer diversas necesidades comunitarias, sociales y personales a lo largo del tiempo. Además, esta ubicación podría servir como un centro para interacciones divertidas y saludables, atendiendo a las necesidades de horticul-

tores y horticultoras dedicados, empresarios, entusiastas de la naturaleza y visitantes que buscan un paseo tranquilo para conectarse con la naturaleza.



## Qué son os hortos urbanos de Lugo?

Os hortos urbanos do Paseo do Rato forman parte dun programa estratéxico e participativo do "Servicio de Medio Ambiente da Deputación Provincial de Lugo". Teñen como obxectivo, incorporar estes recursos territoriais de titularidade pública para o apoio de actividades de mellora medio ambiental, a través do cultivo de hortalizas, seguindo as pautas da agricultura ecolóxica.

## A quén van dirixidos?

Pode solicitar un horto calquera persoa maior de idade que sexa veciño de Lugo ou dun concello lindeiro. Tamén pode solicitalo una asociación, fundación ou entidade legalmente constituída.



## Figura 1:

Folleto informativo de Hortos do Rato de Lugo

## Cómo son?

O espazo consta de 150 parcelas de 30 m<sup>2</sup>, unha parcela de prácticas e unha zona de semilleiros adaptados onde se cultivan hortalizas e verduras, plantas aromáticas e flores de tempada. Abundan os tomates, xudías, pementos, fabas, nabos, allos, cebolas, leitugas, acelgas, etc.



## Que valores fomentamos?

Agricultura ecolóxica		Benestar social e físico	
Formación ambiental		Veciñanza	
Compromiso social		Alimentación saudable	

## Queres solicitar un horto?

Contáctanos e informámoste

### MÁIS INFO

hortosdorato@gmail.com  
Tels. 607 720 032  
609 812 887



# El problema y el método

Esta investigación se llevó a cabo para recopilar datos de posibles participantes en la próxima capacitación y educación en horticultura de Hortos Urbanos en Lugo, con el objetivo de mejorar la relevancia del lugar para la comunidad, particularmente en relación con sus necesidades de salud mental. Específicamente, el estudio buscó información sobre el acceso percibido y las barreras, así como otras variables relacionadas como motivaciones, expectativas y otras necesidades que serían útiles para mejorar el programa y las instalaciones que responderían a la comunidad como clientes. Finalmente, el estudio intentó generar recomendaciones como resultado del análisis basado en las respuestas recibidas.

El equipo de investigación estuvo formado por el director administrativo y el personal de Hortos, dos profesores universitarios locales y un investigador de ciencias sociales no local. En reconocimiento de su posición "menos sesgada", este último investigador preparó inicialmente un cuestionario de encuesta, que los investigadores restantes revisaron y perfeccionaron posteriormente. Finalmente, la versión final se puso a disposición de los encuestados tanto en castellano como en gallego.

El cuestionario estuvo disponible en la oficina de Os Hortos del 2 al 30 de marzo de 2024, en anticipación a la próxima temporada de siembra. En la primera semana de abril, las respuestas recopiladas fueron codificadas, tabuladas y analizadas. Nuevamente, el análisis inicial fue realizado por el investigador no local y luego revisado por los investigadores restantes. Después de dos rondas de revisión y armonización de comentarios sobre el análisis, la presentación de los datos del artículo, la discusión y la conclusión se realizaron según lo acordado.

El marco conceptual de la investigación se presenta en la Figura 2, que muestra que la horticultura comunitaria significativa y productiva en Lugo, España, refleja tanto las motivaciones percibidas como los obstáculos de los participantes que a su vez son modificados por su conocimiento, percepción de acceso, valores mantenidos y expectativas beneficiosas. Al analizar estas variables, se puede recomendar o sostener una mejor política y práctica para mantener vivo el espíritu de horticultura en la zona.



**Figura 2:** Marco conceptual de la investigación

# Presentación de los datos, análisis y discusión

Este artículo sostiene que la horticultura comunitaria contribuye significativamente a mantener la salud mental de las personas que, como seres sociales, requieren encuentros constantes, particularmente en la comunidad de Lugo con su población envejecida (*Tandarić et al, 2022*). Este esfuerzo por identificar accesos y oportunidades para Os Hortos Urbanos es un intento de saber cómo hacer el lugar más accesible para la gente, reavivando así su sentido de comunidad y, a la larga, mitigando ansiedades y tensiones en la vida (*Cattivelli, 2022*). Por lo tanto, recopilar datos sobre las percepciones de los participantes sobre Os Hortos podría ser ventajoso tanto para la administración como para la comunidad, ya que proporciona una plataforma clara de análisis y discusión que promueve la creación, mantenimiento y operación de un espacio de horticultura para el bienestar de todos (*Cepic et al., 2020; Glavan et al., 2018*).

El estudio se realizó en las cercanías de Lugo, una ciudad más fría del norte de España, hacia finales del invierno, esperando la llegada de la primavera y la temporada de siembra. Anticipándose a la próxima temporada, se planeó realizar una encuesta para obtener información valiosa que mejorará la importancia de Os Hortos para un número cada vez mayor de participantes, y así brindarles un servicio eficaz. Específicamente, la conexión reconocida entre la curación, el optimismo, las actividades comunitarias y la horticultura mejorará en gran medida cualquier mejora e intervención posterior (*Ong et al., 2019; Lange y otros, 2022; Clayton, 2007*).

Como el área de terreno de Os Hortos Urbanos aún no era favorable para ninguna actividad de horticultura (todavía dentro de la estación fría), solo aquellos que deseaban visitar Os Hortos para verificar el espacio asignado estuvieron disponibles para realizar la encuesta. Pese a ello, los escasos datos de quienes acudieron fueron codificados en el reconocimiento de sus voces junto con un reconocimiento del significado de cada respuesta. Los datos tabulados a continuación reflejan lo relativamente incompleto de las 13 respuestas recopiladas, ya que no todos los encuestados debían responder todos los ítems de la encuesta.

De quienes respondieron a la encuesta, la mayoría pertenecía al grupo de edad adulta tardía (Tabla 1, 51-60, 30,77%), seguido por los adultos mayores (15,38%) y predominantemente hombres (69,23%), quienes estaban asociados al empleo privado (38,46%). La mayoría tiene una membresía limitada en grupos de horticultura (76,92%), pero muchos de ellos suelen estar disponibles en parques y huertos, así como en bibliotecas, mercados o iglesias (30,77%).

De la tabla se observó que sólo siete participantes respondieron a la pregunta de edad, lo que podría considerarse incompleto. Sin embargo, las discusiones posteriores con participantes seleccionados, el gerente de Os Hortos y el personal finalmente agregaron una perspectiva integral de los datos disponibles. Los datos recopilados sugirieron que el grupo de edad de los participantes refleja aquellos dispuestos a participar en actividades alternativas en preparación para su jubilación.

Dado que la región tiene una fuerte conexión histórica con la agricultura, no es imposible explicar que, si bien la gente ama la comodidad de la vida urbana, a la larga, muchos no sólo sienten nostalgia sino que también tienen un profundo conocimiento de que hacer que una tierra sea productiva es muy satisfactorio (*Milligan, 2022*). Esto podría explicar entonces por qué los datos muestran que al principio, pocos entrarían en Hortos Urbanos do Paseo do Rato cuando eran jóvenes, pero aumentaría a medida que envejecieran, si se les diera cierta libertad, y otras responsabilidades personales se volverían más ligeras. De manera similar, se espera que las personas experimenten otras enfermedades a medida que envejecen, lo que podría conducir a una disminución en el número de participantes en función de la edad (*Haynes et al., 2021*).

Si bien Hortos Urbanos do Paseo do Rato no discrimina a ningún participante por motivos de sexo, la manera en que las esposas, maridos, hombres y mujeres acceden a este lugar conduciendo también debe tener en cuenta otras tareas individuales. No obstante, este es un buen punto para discutir en otros estudios, ya que trabajar en tierras que requieren tiempo y están lejos puede no estar fácilmente disponible para algunas mujeres (*Ambrose et al., 2023*).

Si bien esta participación desproporcionada en la encuesta no determina automáticamente ninguna participación posterior por sexo, esta lección podría ser esclarecedora ya que, si este es el caso, podría ser una oportunidad para que Os Hortos enfatice la apreciación de la participación igualitaria en la horticultura (*Kingsley et al., 2024*). Sin embargo, se observó que las mujeres también eran significativamente más activas que los hombres en ciertos momentos en Os Hortos, lo que sugiere que durante la temporada previa a la primavera, estaban más involucradas en diversas tareas domésticas. Actualmente, en el mejor de los casos, los datos sugerirían que existe la necesidad de informar tanto a hombres como a mujeres sobre la importancia de involucrarse habitualmente en la horticultura y, igualmente, hacer esfuerzos para comprender esta condición (*Cepic et al., 2020; McGuire, Morris y Pollard, 2022; Caña, 2022*).

En su profesión, procedían más del sector privado (38,46%), pero seguía siendo una minoría respecto a los que no respondieron. Se entendió que, según la composición por edades de los participantes, muchos de ellos ya habían dejado sus trabajos y, por lo tanto, optaron por no revelar su situación laboral. No obstante, el uso de estos datos sobre la situación laboral fue para verificar si podían predecir la motivación, pero dada la limitación de los datos, se retuvo la interpretación al respecto. Aún así, es evidente que las personas que vienen a Os Hortos tienen buen acceso, dado que todos llegaron sin dificultad con un coche propio y sin depender de ningún sistema de transporte público (*Becker & von der Wall, 2018*).

El número limitado de miembros del grupo podría ser un indicador de la probabilidad de que cada participante tenga recursos o disposición positivos para la sociedad en general (*Lewis et al., 2018; McGuire, Morris y Pollard, 2022*). Sin embargo, tras un examen más detenido, la limitada membresía de la mayoría en grupos relacionados con la horticultura (76,92%) puede no indicar una falta de interés social en la horticultura, sino más bien una falta de percepción de necesidad de ella. Además, en cuanto a sus visitas a parques y huertas donde las plantas



son tangibles, la mayoría mostró mayor frecuencia, o una vez por semana (76,92%). Esto confirma que, si bien están menos involucrados en múltiples asociaciones, todavía tienen la libertad de visitar estas áreas con frecuencia. Por último, en cuanto a sus visitas a otros lugares públicos como la biblioteca, el mercado o la iglesia, muchos de ellos indicaron que eran igualmente frecuentes (una vez a la semana, el 30,77%; una vez al mes, el 23,08%), lo que demuestra su afán, si no preparación para la participación y el compromiso social (Milford & Reed, 2024; Liang et al., 2024).

Por lo tanto, la supuesta concordancia relativa entre el número limitado de participantes del grupo y la frecuencia de su presencia en espacios públicos sugiere que su participación en los programas de Os Hortos podría ser beneficiosa, brindándoles la oportunidad de participar en actividades sociales y aumentando su disponibilidad en los espacios públicos. (Mwangi, 2022). Dado que todos están llevando a cabo un esfuerzo fructífero a través de la horticultura, es probable que reciban no solo una compensación financiera sino también una sensación de plenitud y logro que contribuya a una experiencia positiva de salud mental (Wiles et al., 2021).

En cuanto a los conocimientos sobre horticultura (Tabla 2), la mayoría afirmó ser limitado (46,15%), seguido de quienes creían tener alta competencia (30,77%). En cuanto a su percepción sobre el acceso al lugar, la mayoría (69,23%) afirmó que es accesible, sin que ninguno haya manifestado dificultad para visitar el lugar. Muchos de ellos consideran que el tiempo (30,77%) es el obstáculo más sentido, seguido de la falta de interés (23,08%), y ninguno dice que la falta de compañía o de transporte sí importa.

Se evidencia que quienes articularon conocimientos limitados son casi la mitad (46,15%) de los participantes, lo que resalta la necesidad de ampliar la campaña en la promoción de la horticultura como hábito social saludable. Dado que se deseaba comprender cómo el conocimiento y las percepciones podrían ser significativos para motivar a los participantes y a la comunidad en general a cultivar un huerto, los datos sobre el acceso y las barreras a la participación podrían informar en gran medida a los formuladores de políticas a la hora de modificar programas que sean adecuados para las personas (Goodfellow & Prahalad, 2022). En particular, dada esta perspectiva favorable basada en la interacción entre la tierra y las personas, otros temas también podrían discutirse fácilmente, como el cambio climático, la responsabilidad social y la salud mental (Hardman et al., 2018).



## Tabla 1: Perfil básico

	F	%
<b>Edad</b>		
Adultos principales (41-50)	1	7,69
Adultos tardíos (51-60)	4	30,77
Adultos mayores (61-70+)	2	15,38
<b>Sexo</b>		
Masculino	9	69,23
Femenino	3	23,08
Otros/LGBTQ+	0	0,00
<b>Tipo de profesión</b>		
Público	2	15,38
Privado	5	38,46
<b>N° de miembros del grupo relacionado con la horticultura</b>		
Limitado (1-2)	10	76,92
Suficiente (3-4)	0	0,00
Más que suficiente (5 o más)	0	0,00
<b>¿Frecuencia en las visitas al parque o huerto?</b>		
Una vez por semana	10	76,92
Una vez al mes	2	15,38
Una vez al año	1	7,69
<b>¿Frecuencia en las visitas a la biblioteca, al mercado o a la iglesia?</b>		
Ninguno	1	7,69
Una vez por semana	4	30,77
Una vez al mes	3	23,08
Una vez al año	2	15,38

En cuanto al acceso percibido, existe un consenso general de que el lugar es accesible (69,23%) en la medida en que cada uno cuenta con un automóvil para recorrer unos 5 o 10 kilómetros de distancia de su domicilio. De hecho, ninguno de los encuestados afirmó que acceder al lugar sea difícil, lo que indica que el transporte es una de sus preocupaciones menos importantes. En cuanto a los obstáculos, los más comunes fueron la falta de tiempo y la falta de interés (30,77% y 23,08%, respectivamente). Esto es comprensible en un entorno urbano donde los individuos encuentran numerosas atracciones y actividades competitivas. Tanto el tiempo como el interés generalmente van de la mano, ya que aquellos con interés probablemente encontrarán tiempo y, de manera similar, aquellos con tiempo probablemente se sentirán atraídos por actividades que promuevan efectos positivos para el planeta, la sociedad y uno mismo (Besterman-Dahan et al. al., 2021; Elton, 2021).

En cuanto a las motivaciones, destaca el deseo de aprender (53,85%), seguido de las necesidades personales y aficiones (30,77%). Sus respuestas anteriores sobre "falta de conocimiento" y "aprender más" se alinean con esto, destacando la necesidad de Os Hortos de recordar a los participantes su profunda curiosidad y deseo de aprender. Estos datos presentan una oportunidad importante para que Hortos mejore sus programas posteriores mediante la identificación de capacitaciones y compromisos positivos que aborden el cambio climático, el compromiso social y los problemas de salud mental (Alaimo et al., 2023).

**Tabla 2: Conocimientos y percepciones relacionados**

	F	%
<b>Nivel de conocimiento en horticultura</b>		
Competencia limitada	6	46,15
Competencia moderada	3	23,08
Alta competencia	4	30,77
<b>Acceso percibido al lugar</b>		
Difícil	0	0,00
Moderado	3	23,08
Muy accesible	9	69,23
<b>Obstáculos percibidos para visitar el lugar</b>		
Falta de transporte	0	0,00
Falta de interés	3	23,08
Falta de tiempo	4	30,77
Falta de compañía	0	0,00
Otros	1	7,69

	F	%
<b>Motivaciones percibidas para visitar el lugar</b>		
Para encontrar amigos	2	15,38
Para compartir y ayudar a otros	2	15,38
Aprender más	7	53,85
Necesidades personales y pasatiempos	4	30,77
<b>Expectativas a ganar al visitar el lugar</b>		
Para encontrar la felicidad	6	46,15
Para mejorar habilidades y capacidades	0	0,00
Para encontrar amigos	4	30,77
Para obtener conocimiento	12	92,31
Para aumentar los ingresos	1	7,69
Otros	2	15,38
<b>Calificar la relevancia del lugar para uno mismo</b>		
Poco relevante	0	0,00
Bastante relevante	2	15,38
Muy relevante	10	76,92
<b>Entre los valores que promueve, ¿cuál es el más relevante para su vida?</b>		
Agricultura ecológicamente racional	12	92,31
Formación ambiental	7	53,85
Compromiso social	6	46,15
Bienestar físico y social	10	76,92
Buena vecindad	3	23,08
Comida sana	2	15,38

En cuanto a sus motivaciones para visitar Os Hortos, más de la mitad (53,85%) deseaba conocimientos adicionales sobre horticultura, seguido de su deseo de dedicarse a sus propias necesidades y aficiones personales (30,77%). Estas motivaciones, por otro lado, reflejan en general su ranking de expectativas, destacando la obtención de conocimientos (92,31%), seguida de la búsqueda de la felicidad (46,15%) y el encuentro con amigos (30,77%). Dadas sus motivaciones y expectativas, estimaron favorablemente la relevancia de Os Hortos (76,92%) en sus vidas, sin que ninguno dijera que fuera la menos relevante.

Además, los participantes calificaron categorías en esta variable para aclarar el alcance de las ideas positivas en sus vidas, aunque las expectativas y motivaciones pueden ser similares. Como era de esperar, "obtener conocimientos" ocupó el primer lugar con un 92,31%, seguido de "encontrar la felicidad" con un 46,15% y "encontrar amigos" con un 30,77%. Como resultado, estos hallazgos validan los objetivos constantes de los participantes al visitar Os Hortos, que exigen una atención seria. Todas estas son actividades satisfactorias en la vida que son fundamentales para mantener la salud mental de todos (*Jehlička et al., 2021*). Sin embargo, esta coherencia en sus respuestas también sugiere sus necesidades específicas, que expresan indirectamente: falta de información, falta de amigos y un vacío en su sensación de felicidad (*Samus et al., 2023; Lee & Matarrita-Cascante, 2019*).

En la siguiente pregunta, se preguntó a los encuestados sus percepciones sobre qué tan relevante es Hortos Urbanos de Lugo para sus vidas, dadas sus expectativas. La mayoría (76,92%) respondió que era muy relevante. Esto tiene sentido, ya que Hortos Urbanos de Lugo adquiere importancia si estos encuestados buscan satisfacción personal, mantienen hábitos positivos de salir y están abiertos a participar en otras actividades. Otra pregunta específica fue para calificar los objetivos centrales de Os Hortos, y las respuestas favorecieron mayoritariamente los aspectos ecológicos (92,31%) y ambientales (53,85), pero las cuestiones de bienestar humano (76,92%) y compromiso social (46,15%) no se quedaron atrás. . Estos indican la importancia significativa que las personas le dan a su medio ambiente en sus vidas, lo que demuestra una consideración para priorizar los intereses de la Madre Tierra. Igualmente, también tienen una fuerte tendencia a priorizar su bienestar físico y mental personal (*Ainamani et al. 2022; Pham y Turner, 2020*).

Además del conjunto de preguntas anterior, que proporcionó información general sobre las percepciones, motivaciones y expectativas de los participantes sobre Os Hortos, el personal y el gerente hicieron todo lo posible para hacer preguntas adicionales. Las respuestas reflejan así el deseo de la dirección de Os Hortos de anticipar cómo el espacio podría innovar aún más en respuesta a las necesidades de los participantes. La razón detrás de esto es que cuando un hogar tiene una gran cantidad de miembros, los cultivos obtenidos pueden contribuir significativamente al suministro de alimentos nutritivos cultivados localmente (*Caneva et al., 2020*).

La Tabla 3 refleja los datos proporcionados por cinco personas. Entre ellos, la mayoría provenía de una familia regular (3-4 = 30,77%), y ninguno provenía de una familia de más de cinco miembros. En este contexto, suponiendo que la mayoría de las familias se encuentren dentro de este rango, Os Hortos tiene la afirmación positiva de que es beneficioso. Además, la mayoría tenía un número limitado de personas en la familia dedicadas a la horticultura (23,08%), lo que concuerda con la tendencia general en la comunidad de que no había manos adicionales disponibles para hacer horticultura dada la composición familiar predominante de tamaño pequeño.

En cuanto a tener un perro porque, a pesar de las exigencias que conlleva, muchas personas reconocen sus numerosos beneficios para el hogar. Entre los pocos que respondieron, son efectivamente más los que poseen uno (23,08%). Como resultado, se considera seriamente que Os Hortos debe adaptar el espacio para dar cabida a las actividades de los perros y a los entusiastas de la horticultura (Żebrowska et al., 2023). Dado este escenario, Hortos Urbanos de Lugo no solo podría satisfacer las necesidades de los residentes a través de alimentos y nutrientes, sino también mejorando la socialización y la calidad del compromiso con la naturaleza y sus perros (Buller & Ballantyne, 2020; Aydin et al., 2012).

**Tabla 3: Aportes adicionales de los encuestados**

	F	%
<b>Número de personas en un hogar</b>		
Bajo (1-2)	1	7,69
Medio (3-4)	4	30,77
Elevado (5 o más)	0	0,00
<b>Número de miembros de la familia involucrados en la horticultura</b>		
Bajo (1-2)	3	23,08
Medio (3-4)	1	7,69
Elevado (5 o más)	1	7,69
<b>Poseción de un perro</b>		
Sí	3	23,08
No	2	15,38
<b>Valora la relevancia de Hortos Urbanos para los lucenses</b>		
Poca	1	7,69
Mucha	2	15,38
No sé	2	15,38

Finalmente, cuando se les preguntó sobre la relevancia de Os Hortos para los lucenses (más allá de los suyos), sorprendió ver igual número de encuestados que expresaron una opinión positiva y aquellos que afirmaron no tener ningún conocimiento definitivo sobre el caso (15,38%). Esto es positivo, no sólo para quienes respondieron afirmativamente, sino también porque al decir que no tienen conocimiento, están abriendo la idea de que Hortos Urbanos do Paseo do Rato puede tener un efecto profundo en la vida de las personas, que no les corresponde a ellos decidir. Por lo tanto, en lugar de decir “no” o “nada”, expresaron sutilmente un espacio de optimismo para que Hortos Urbanos do Paseo do Rato mejorara aún más sus servicios y comodidades, dadas las necesidades de la gente como miembro de una sociedad más grande (*Truong et al., 2022; Scheromm y Javelle, 2022*).

Para obtener una conexión más profunda con las visiones expresadas por Os Hortos, se plantearon tres preguntas adicionales que requirieron respuestas cualitativas, incluidos los pasatiempos específicos que los participantes quisieran enfatizar, la capacitación que aspiran a adquirir y las áreas que identificaron para mejorar dentro de Os Hortos. La Tabla 4 indica cómo estos pocos participantes mantienen varios pasatiempos, entre ellos plantar flores, hacer crochet, montañismo, andar en bicicleta y coleccionar monedas. La formación que pensaban que necesitaban también era muy específica de la horticultura, como el conocimiento de las variedades de plantas locales, las formas de combatir las plagas y cómo hacer abono ecológico (*Blakstad et al., 2022*). En cuanto a las áreas de mejora, enfatizaron la importancia de la socialización, mejorar el conocimiento sobre ecología y manejo de plantas, mejorar el compromiso social, mejorar la conciencia ambiental y la aptitud física, y recompensar o reconocer contribuciones o esfuerzos valiosos (*Marshall et al., 2020; Beavers et al., 2021*).

En esta consideración, Os Hortos como centro físico y social sin duda tiene una amplia contribución a las personas como individuos sociales que necesitan un compromiso sostenido entre sí de una manera productiva, lejos de una concepción neoliberal del cuerpo (*Müüripeal et al., 2023*). Los ítems de los encuestados, que van desde pasatiempos y capacitación hasta áreas de mejora, son sugerencias generosas que Os Hortos debería considerar implementar (*Al-Mayahi et al., 2019*). Todas estas ideas, si bien son beneficiosas para las esferas económica y ecológica, también tienen un profundo impacto en la salud social y mental de las personas (*Caneva et al., 2020*).



## Tabla 4: Recomendaciones específicas

### Identifique actividades que pueda relacionar con la horticultura

- a) Reciclaje, plantación de flores, artesanías
- b) Ganchillo, costura, jardinería
- c) Deportes, apoyo ecológico
- d) Plantación, montañismo, naturaleza, música
- e) Ciclismo, colección de monedas.

### Identifique la formación que le gustaría que Hortos do Rato ofreciera

- a) Promoción de variedades vegetales locales
- b) Combatir plagas, conocimientos específicos sobre compostaje (qué y qué no poner)

### Identificar áreas de mejora para Hortos do Rato

- a) Atención a la socialización, mejora del conocimiento en materia de ecología y manejo vegetal
- b) Compromiso social
- c) Conciencia ambiental, actividad física, recompensa al esfuerzo.

Los pasatiempos en sí son muy sociales y crean una atmósfera de satisfacción, participación, cooperación, aceptación y optimismo en la vida. Son tan prácticos y podrían lograrse de manera significativa, lo que podría celebrarse como un logro comunitario. La capacitación articulada fue solo una adición o un complemento al terreno y las relaciones ya fértiles que se estaban dando en Os Hortos, dada la inmensa visión y respeto de la gente por sus vidas (*Gusto et al., 2023*). Por lo tanto, si bien reconocen la necesidad de mejoras, todas sus sugerencias, comentarios y respuestas se alinean con el espíritu existente de ayuda y aprecio mutuo, participación, compromiso y conexión dentro de los objetivos de Os Hortos. En este lugar las personas conectan entre sí, fomentando el afecto por sus intereses compartidos y promoviendo el respeto por el medio ambiente, potenciando así positivamente su salud mental a lo largo de las estaciones (*Home & Vieli, 2020; Murtagh & Frost, 2023*). Dado que la salud y el bienestar del cuerpo y la mente son bienes invaluables para cualquier comunidad, políticas y financiación favorables deberían favorecer este camino emergente de Os Hortos en Lugo, España (*Istenič et al., 2023*).



# Resumen y conclusión

Las comunidades urbanas reconocen cada vez más que, además de ser un desafío importante, la horticultura contribuye a un disfrute significativo de la vida y las relaciones. Este estudio, realizado en una zona de reserva de la biosfera en Lugo, España, denominada Hortos Urbanos do Rato, tuvo como objetivo explorar cómo ampliar el papel de este espacio para que adquiriera mayor significado funcional para las personas que lo visitan, concretamente en la promoción de su salud mental. Durante la temporada previa a la siembra, 13 participantes respondieron generosamente a través de una encuesta, que se convirtió en la base del análisis del estudio y luego fue expuesta a través de entrevistas de seguimiento y relatos corroborativos del equipo de gestión. Se entendió que cuando el lugar emite una motivación positiva dado el conocimiento positivo, la disposición y el sentido de acceso al lugar (superando barreras) de la gente, el lugar podría ser un espacio acogedor donde la comunidad pudiera reunirse regularmente y realizar una variedad de actividades y actividades. así asegurarán mejor su salud mental. Las respuestas revelaron que la mayoría necesita conocimientos adicionales de horticultura, tiene una membresía limitada en grupos sociales, pero frecuenta lugares públicos y considera que Hortos Urbanos do Rato es muy relevante para sus vidas. Los encuestados calificaron el lugar como altamente accesible dado que está a menos de 10 minutos en coche de la ciudad y las barreras eran más personales: falta de tiempo e interés. Investigaciones adicionales revelaron que deseaban capacitación adicional en horticultura y modificación o mejora del área para poder acomodar sus otros pasatiempos y pasiones, como andar en bicicleta, hacer crochet, hacer manualidades, pasear perros y otras actividades gratificantes. Todas estas sugerencias son bienvenidas calurosamente, ya que se considera que abren la posibilidad de que los Hortos do Rato se conviertan en un espacio donde se alimente continuamente la participación, la cooperación, la aceptación, la superación personal y el optimismo en la vida. Por lo tanto, con políticas favorables adicionales, reconocimiento y financiamiento del gobierno local, las sugerencias de los encuestados pueden convertirse en realidad en la cosecha de sus cultivos tangibles e intangibles para la mesa y para su salud mental.

# Limitaciones del estudio

Con el deseo de relacionarse o explorar la posibilidad de que un espacio de aprendizaje puramente de horticultura en un área urbana se conecte con otras preocupaciones sociales y personales como la salud mental, este estudio se realizó justo antes de la temporada de siembra en la primavera. A pesar de dedicar casi un mes (marzo de 2024) a la encuesta, esta investigación identificó esta última condición como la razón principal de su número limitado de participantes. A pesar de esto, la exploración de las respuestas permitió la creación de descripciones y análisis significativos que podrían arrojar luz sobre futuras políticas de gestión, como la reasignación presupuestaria y la creación de estructuras adicionales basadas en las recomendaciones de los encuestados. Desde esta perspectiva, el equipo directivo consideró positiva la investigación, pero aun así reconoció la necesidad de una estrategia más integral para facilitar una discusión más profunda sobre los problemas de salud mental en el futuro. Uno de ellos es distribuir formularios de encuesta en lugares estratégicos de la ciudad para que no sólo aquellos con una inclinación hacia la horticultura puedan responder, sino también otras personas que aún no han sido informadas o invitadas al arte y los beneficios de la horticultura.

A continuación, los investigadores no hicieron preguntas específicas sobre síntomas y experiencias de salud mental, sino que se centraron en la accesibilidad, los obstáculos, las motivaciones y otras disposiciones de la horticultura. Dedujeron que estos factores desempeñan un papel crucial a la hora de proporcionar a las personas un espacio de interacción y una sensación de curación de sus problemas de salud mental. Como tal, reconocieron que, dadas las mejoras en la estrategia de investigación, podrían afinar mejor las políticas y prácticas de gestión asociando categorías específicas de salud mental con el lugar y sus actividades. Por tanto, reconocen la necesidad de una muestra más grande para que la encuesta sea accesible a una población más amplia de la ciudad, algo que podríamos realizar en otros meses.

Finalmente, en relación con las observaciones anteriores, sólo aquellos que visitaron Os Hortos Urbanos para inspeccionar su lote asignado participaron en la encuesta, lo que indica un potencial sesgo positivo hacia la horticultura. Esto probablemente llevaría a un análisis que contuviera o reflejara el conocimiento previo de horticultura de los encuestados y su familiaridad con el lugar, así como aquellos que están disponibles durante una estación tan fría. Esta conciencia probablemente refuerza las observaciones antes mencionadas de que, en investigaciones futuras, los investigadores en esta área de interés particular deberían buscar una población más amplia en diferentes épocas del año para recopilar datos extensos, lo que probablemente mejoraría las limitaciones del análisis exploratorio y descriptivo de esta investigación.

# Referencias

- Ainamani , HE, Gumisiriza, N., Bamwerinde , WM y Rukundo, GZ (2022). La actividad de horticultura y su relación con la salud mental: poco estudiada y sin explotar en países de ingresos bajos y medios. *Informes de Medicina Preventiva*, 29.  
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101946>.
- Alaimo, K., Beavers, AW, Coringrato , E., Lacy, K., Ma, W., Hurley, TG y Hébert, JR (2023). La horticultura comunitaria aumenta la ingesta de vegetales y el consumo estacional desde el inicio hasta la cosecha: resultados de un ensayo controlado aleatorio de métodos mixtos. *Desarrollos actuales en nutrición*, (7) 5.  
<https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100077>.
- Al- Mayahi , A., Al-Ismaily, S., Gibreel , T., Kacimov, A. y Al- Maktoumi , A. (2019). Horticultura doméstica en Mascate, Omán: prácticas, percepciones y motivaciones de los horticultores y horticultoras, *Urban Forestry & Urban Greening*, 38: 286-294.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.01.011>.
- Amanzi para la comida. (2024).  
<https://amanziforfood.co.za/wp-content/uploads/2015/01/Gelesha-Copy.pdf>
- Ambrose, G., Das, K., an, Y. y Ramaswami, A. (2023). Comparación de la felicidad asociada con la horticultura doméstica y comunitaria: implicaciones para la planificación de acciones alimentarias, *Paisaje y planificación urbana*, 230.  
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2022.104593>.
- Aydin et al. (2012). "El mejor amigo del hombre:" Cómo la presencia de un perro reduce el malestar mental tras la exclusión social. *Revista de Psicología Social Experimental*, 48 (1): 446-449,  
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.09.011>.
- Bail, JR, Blair, CK, Smith, KP, Oster, RA, Kaur, H., Locher, JL, Frugé, AD, Rocque, G., Pisu , M., Cohen, HJ y Demark- Wahnefried , W. (2022). Harvest for Health, un ensayo controlado aleatorio que prueba una intervención de horticultura en el hogar entre sobrevivientes de cáncer de mayor edad en todo Alabama: un análisis de la acumulación y las modificaciones realizadas en la ejecución y evaluación de la intervención durante COVID-19. *Revista de la Academia de Nutrición y Dietética*, (122) 9: 1629-1643.  
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.05.005>.
- Beavers, AW, Atkinson, A., Ma, W. y Alaimo, K. (2021). Características del huerto y tipos de participación en el programa asociados con la membresía sostenida del huerto en un programa de apoyo a la horticultura urbana. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 59.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127026>.

- Becker, SL y von der Wall, G. (2018). Seguimiento de la influencia del régimen en la horticultura comunitaria urbana: cómo la dependencia de los recursos genera barreras para la sostenibilidad a largo plazo de la horticultura. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 35: 82-90.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.08.003>.
- Besterman-Dahan, K., Bradley, SE, Arriola, NB y Downs, K. (2021). Bloqueando las madrigueras de los conejos: fotovoz y horticultura comunitaria como espacio de curación para los veteranos, *Bienestar. Espacio y Sociedad*, 2.  
<https://doi.org/10.1016/j.wss.2021.100061>.
- Blakstad, MM, Mosha, D., Bliznashka, L., Bellows, AL, Canavan, CR, Yussuf, MH, Mlalama, K., Madzorera, I., Chen, JT, Noor, RA, Kinabo, J., Masanja, H. y Fawzi, WW (2022). ¿Son los programas de horticultura doméstica una forma sostenible de mejorar la nutrición? Lecciones de un ensayo controlado aleatorio por grupos en Rufiji, Tanzania. *Política alimentaria*, 109.  
<https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2022.102248>.
- Buller y Ballantyne (2020). Vivir y amar a una mascota con problemas de conducta: experiencias de los dueños de mascotas. *Revista de comportamiento veterinario*, 37: 41-47,  
<https://doi.org/10.1016/j.jveb.2020.04.003>.
- Caneva, G., Cicinelli, E., Scolastri, A. y Bartoli, F. (2020). Directrices para la horticultura comunitaria urbana: Propuesta de indicadores preliminares para varios servicios ecosistémicos (Roma, Italia). *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 56.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126866>.
- Cattivelli, V. (2022). ¿Qué motivaciones impulsan a los horticultores y horticultoras extranjeros a cultivar? Hallazgos de iniciativas de horticultura urbana en municipios lombardos. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 72.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127511>.
- Cepic, S., Tomicevic-Dubljevic, J. y Zivojinovic, A. (2020). ¿Existe demanda de huertos urbanos colectivos? Necesidades y motivaciones de los horticultores y horticultoras potenciales en Belgrado. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 53.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126716>.
- Chalmin-Pui, LS, Griffiths, A., Roe, J., Heaton, T. y Cameron, R. (2021). ¿Por qué huerto? – Actitudes y beneficios percibidos para la salud de la horticultura doméstica. *Ciudades*, 112.  
<https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103118>.
- Egerer, M., Lin, B., Kingsley, J., Marsh, P., Diekmann, L. y Ossola, A. (2022). La horticultura puede aliviar el estrés humano e impulsar la conexión con la naturaleza durante la pandemia de COVID-19. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 68.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127483>.

- Elton, S. (2021). Salud relacional: teorizando las plantas como actores que apoyan la salud. *Ciencias sociales y medicina*, 81, 114083.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114083>
- Glavan, M., Schmutz, U., Williams, S., Corsi, S., Monaco, F., Kneafsey, M., Rodriguez, PAG, Čenič -Istenič, M. y Pintar, M. (2018). El desempeño económico de la horticultura urbana en tres ciudades europeas: ejemplos de Liubliana, Milán y Londres. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 36: 100-122.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.10.009>.
- Goodfellow, I. y Prahalad, V. (2022). Barreras y facilitadores para la horticultura urbana residencial privada: el caso de la ciudad de Hobart, Australia. *Ciudades*, 126.  
<https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.103689>.
- Gusto, C., Silvert, C., Warner, LA, Díaz, J. y Mallinger, R. (2023). Explorar las percepciones de los floridanos sobre la horticultura amigable con los polinizadores para identificar barreras y estrategias críticas para la adopción. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 81.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.127867>.
- Hardman, M., Chipungu, L., Magidimisha, H., Larkham, PJ, Scott, AJ y Armitage, RP (2018). Horticultura de guerrilla y activismo verde: repensar el movimiento de crecimiento urbano informal. *Paisaje y Urbanismo*, 170: 6-14.  
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2017.08.015>.
- Haynes, E., Walker, R., Mitchell, AG, Katzenellenbogen, J., D'Antoine, H. y Bessarab, D. (2021). Descolonizar la salud indígena: generar un diálogo productivo para eliminar la cardiopatía reumática en Australia. *Ciencias sociales y medicina*, 277 (2021) 113829.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113829>
- Hogar, R. y Vieli, L. (2020). Resultados psicosociales como motivaciones para la horticultura urbana: una comparación transcultural de horticultores y horticultoras suizos y chilenos. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 52.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126703>.
- Hortos Urbanos. (2024a). <https://hortosurbanos.deputacionlugo.org/>
- Hortos Urbanos. (2024b).  
[https://hortosurbanos.deputacionlugo.org/wp-content/uploads/2024/03/flyers\\_A5\\_hortosdorato.pdf](https://hortosurbanos.deputacionlugo.org/wp-content/uploads/2024/03/flyers_A5_hortosdorato.pdf)
- Jehlička, P., Ančić, B., Daněk, P. y Domazet, M. (2021). Más allá de las dificultades y la alegría: enmarcar la horticultura doméstica a partir de conocimientos de la semiperiferia europea. *Geoforo*, 126: 150-158.  
<https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.05.018>.

- Kingsley, J., Goodall, Z., Chandrabose, M., Sugiyama, T., Stone, W., Veeroja, P. y Hadgraft, N. (2024). Vivienda y horticultura: desarrollo de una agenda de investigación centrada en la equidad en salud. *Paisaje y planificación urbana*, 245.  
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2024.105014>.
- Lange, F., Hermans, Z., De Koster, J. y Smismans, R. (2022). Promoción de prácticas de horticultura proambientales: evidencia experimental de campo de la eficacia de los llamamientos biosféricos. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 70.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127544>.
- Lee, JH y Matarrita-Cascante, D. (2019). La influencia de las motivaciones emocionales y condicionales en la participación de los horticultores y horticultoras en huertos comunitarios (de parcelas). *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 42.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.05.006>.
- Lewis, O., Home, R. y Kizos, T. (2018). Buscando las raíces de los comportamientos de horticultura urbana. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 34: 105-113.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.06.012>.
- Liang, J., Liu, M., Huang, S., Huang, S., Pu, Y., Jiang, N., Bao, W., Zhang, Y., Gui, Z., Hu, L., Pu, X., Li, J. y Chen, Y. (2024). La actividad de horticultura al aire libre con diferente frecuencia y duración puede estar asociada con la reducción del riesgo de mortalidad total y por causa específica para los adultos estadounidenses en general: Hallazgos de NHANES. *Nutrición, Metabolismo y Enfermedades Cardiovasculares*.  
<https://doi.org/10.1016/j.numecd.2024.02.010>.
- Mapas de Google. (2024). <https://maps.app.goo.gl/fZxLMuuZ8KEfoNfs8>
- Marshall, AJ, Grose, MJ y Williams, NSG (2020). De cortacéspedes y cultivadores: las normas sociales percibidas influyen fuertemente en la horticultura marginal, una práctica ecológica cívica distintiva. *Paisaje y planificación urbana*, 198.  
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103795>.
- McGuire, L., Morris, SL y Pollard, TM (2022). Horticultura y bienestar comunitarios: la comprensión de los organizadores y sus implicaciones para la horticultura para la salud. *Salud y lugar*, 75.  
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2022.102773>.
- Milford, AB y Reed, M. (2024). 14 - Verduras frescas con una historia: horticultura para una transición alimentaria sostenible, Editor(es): Giovanna Bertella, Cristina Santini. En *Woodhead Publishing Series sobre ciencia del consumidor y marketing estratégico, consumo de alimentos de origen vegetal*, Woodhead Publishing, páginas 277-295.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-323-98828-5.00003-6>.
- Milligan, C., Chalfont, G., Kaley, A. y Lobban, F. (2021). La naturaleza como paisaje terapéutico en la vejez: hacia una comprensión de los mecanismos de bienestar basados en el lugar a través de actividades de aventura en la naturaleza. *Ciencias sociales y medicina*, 289, 114411.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114411>

- Murtagh, N. y Frost, R. (2023). Motivaciones para la horticultura frontal urbana: un análisis cuantitativo. *Paisaje y planificación urbana*, 238.  
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2023.104835>.
- Müüripeal, A., Plüschke-Altöf, B. y Küüna, A. (2023). "Camino, veo, hago": una perspectiva más que humana sobre la horticultura urbana. *Ciudades*, 138.  
<https://doi.org/10.1016/j.cities.2023.104336>.
- Mwangi, DK (2022). Conexiones institucionales de salud y salud animal-humana en Nthongoni, este de Kenia. *Salud y Lugar*, 77, 102818.  
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2022.102818>
- Ong, M., Baker, A., Aguilar, A. y Stanley, M. (2019). Los significados atribuidos a la horticultura comunitaria: un estudio cualitativo. *Salud y lugar*, 59.  
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102190>.
- Pham, T. y Turner, S. (2020). 'Si quiero alimentos seguros, tengo que cultivarlos yo mismo': Patrones y motivaciones de la agricultura urbana en una pequeña ciudad de la zona fronteriza del norte de Vietnam. *Política de uso de la tierra*, 96.  
<https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2020.104681>.
- Reed, AS (2022). Salud mental, disponibilidad para participar en el cambio social y accesibilidad a los movimientos sociales, *Ciencias Sociales y Medicina*, 313,  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115389>.
- Sachs, A., Tharrey, M., Darmon, N., Alaimo, K., Boshara, A., Beavers, A. y Litt, J. (2022). "Para mí, es natural estar en el huerto": una investigación en varios sitios sobre la motivación de los nuevos horticultores y horticultoras comunitarios utilizando la teoría de la autodeterminación. *Bienestar, Espacio y Sociedad*, 3.  
<https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100088>.
- Samus, A., Freeman, C., Dickinson, KJM y van Heezik, Y. (2023). Un examen de los factores que influyen en la participación en prácticas de horticultura que apoyan la biodiversidad utilizando la teoría del comportamiento planificado. *Conservación biológica*, 286.  
<https://doi.org/10.1016/j.biocon.2023.110252>.
- Susan C. (2007). Naturaleza domesticada: motivaciones para la horticultura y percepciones de impacto ambiental. *Revista de Psicología Ambiental*, (27) 3: 215-224.  
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2007.06.001>.
- Tandarić, N., Watkins, C. y D. Ives, CD (2022). "En el huerto, compenso lo que no puedo en el parque": Reconectar a los adultos jubilados con la naturaleza a través de los servicios ecosistémicos culturales de los huertos urbanos. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 77.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127736>.

- Truong, S., Gray, T. y Ward, K. (2022). Mejorar la naturaleza urbana y la creación de lugares en viviendas sociales a través de la horticultura comunitaria. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 72.  
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2022.127586>.
- Veldheer, S., Tuan, W., Al-Shaar, L., Wadsworth, M., Sinoway, L., Schmitz, KH, Sciamanna, C. y Gao, X. (2023). La horticultura se asocia con un mejor estado de salud cardiovascular entre los adultos mayores en los Estados Unidos : análisis de la encuesta del sistema de vigilancia de factores de riesgo conductual de 2019. *Revista de la Academia de Nutrición y Dietética*, (123): 5.  
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.10.018>.
- Wiles, J., Miskelly, P., Stewart, O., Rolleston, A., Gott, M. y Kerse, N. (2021). Los huertos como recursos en la edad avanzada en Aotearoa NZ: más que terapéuticos. *Ciencias sociales y medicina*, 288, 113232.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113232>
- Żebrowska et al. (2023). Relación entre tener una mascota y el riesgo de presentar síntomas depresivos elevados en la adolescencia y la edad adulta temprana. *Revista de trastornos afectivos*, 323 (554-561).  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.070>.

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

