

ESTUDI AVALUATIU DEL PROGRAMA D'HORTS EN TERRATS DE  
L'AJUNTAMENT DE BARCELONA PER A PERSONES AMB  
DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL I/O PROBLEMÀTIQUES DERIVADES  
DE LA SALUT MENTAL

SETEMBRE 2018

**Redacció del document:**

Judith Cirac-Claveras (BCNUEJ, ICTA-UAB, IMIM)

Margarita Triguero-Mas (BCNUEJ, ICTA-UAB, IMIM; ISGlobal)

Isabelle Anguelovski (BCNUEJ, ICTA-UAB, IMIM)

Amb la col·laboració del Comitè Assessor

**Comitè Assessor:**

James Connolly (BCNUEJ, ICTA-UAB, IMIM), Helen Cole (BCNUEJ, ICTA-UAB, IMIM), Esther Sanyé-Mengual (Scientific Officer, EU Commission)

**Agraïments:**

Aquest estudi no hauria estat possible sense la col·laboració de totes les persones dels tallers ocupacionals que hi han participat.

Agrair també l'assessorament tècnic de Jose Barrera-Gómez, estadístic a ISGlobal i consultor estadístic freelance.

Per citar aquest document cal fer-ho de la següent manera:

Judith Cirac-Claveras, Margarita Triguero-Mas, James Connolly, Helen Cole, Esther Sanyé-Mengual, Isabelle Anguelovski. Estudi avaluatiu del programa d'horts en terrats de l'Ajuntament de Barcelona per a persones amb discapacitat intel·lectual i/o problemàtiques derivades de la salut mental. Barcelona Laboratory for Urban Environmental Justice and Sustainability, 2018.

## Índex de continguts

MARC TEÒRIC .....	1
DISSENY DE L'ESTUDI I METODOLOGIA .....	4
CONTEXT I OBJECTIUS DE L'ESTUDI .....	4
GRUPS D'ESTUDI.....	7
METODOLOGIA DE RECOPIACIÓ DE DADES.....	7
QÜESTIONARI .....	8
ENTREVISTA .....	10
DESCRIPCIÓ DE LES PERSONES PARTICIPANTS.....	12
ESTUDI QUANTITATIU .....	12
ESTUDI QUALITATIU .....	15
ANÀLISI QUANTITATIVA.....	16
NIVELL GENERAL DE QUALITAT DE VIDA.....	16
DIMENSIONS DE LA QUALITAT DE VIDA .....	19
LIMITACIONS I ÀMBITS DE MILLORA .....	21
ANÀLISI QUALITATIVA .....	22
L'ACTIVITAT A L'HORT COM A CONJUNT.....	22
BENEFICIS.....	23
Integració Social i Desenvolupament Personal.....	23
Enriquiment i Suport Mutu .....	27
Espai de Descoberta i Llibertat .....	29
Pertinença i Responsabilitat.....	31
Confiança i Iniciativa.....	32
Aprentatge Individual i Pèrdua de la Por.....	33

Benestar Emocional, Físic i Social.....	34
LIMITACIONS I ÀMBITS DE MILLORA .....	37
Planificació, Logística i Coordinació del Projecte .....	37
Infraestructura .....	40
CONCLUSIONS I SUGGERÈNCIES .....	42
CONCLUSIONS.....	42
SUGGERÈNCIES .....	43
APÈNDIX I: OUTPUTS ESTADÍSTICS .....	50
BIBLIOGRAFIA .....	60

## Índex de figures

Figura 1 – Disseny de l'estudi.....	8
Figura 2 – Calendari de recollida d'informació.....	10
Figura 3 – Nombre de persones participants a l'estudi quantitatiu segons centre.....	12
Figura 4 – Distribució per sexe.....	13
Figura 5 – Distribucions per edat a Sants i a l'Eixample.....	13
Figura 6 – Distribució per grau de discapacitat.....	14
Figura 7 – Nombre de persones participants a l'estudi qualitatiu segons centre.....	15
Figura 8 – Evolució de la mitjana de la Qualitat de Vida.....	17
Figura 9 – Diferència entre T1 i T2 de les dimensions de la Qualitat de Vida.....	19
Figura 10 – Nivells mitjans de les dimensions de la Qualitat de Vida.....	20

## Índex de taules

Taula 1 – Coeficients i significació dels models crus de les dimensions de la Qualitat de Vida.....	19
--	----

## Índex d'imatges

Imatge 1 – Localització dels dos horts del programa d'Horts al Terrat.....	6
Imatge 2 – Dia de treball a l'hort de l'Eixample (18.04.2018).....	11
Imatge 3 – Hort de Sants.....	11
Imatge 4 – Dia de collita a l'hort de l'Eixample (16.04.2018).....	41
Imatge 5 – Hort de Sants.....	49

La recent institucionalització de l'agricultura urbana en ciutats a nivell global representa un creixent reconeixement de les diferents formes i espais utilitzables per produir aliments a l'entorn urbà. Així doncs, trobem formes tradicionals com granges urbanes, horts en patis interiors, horts en solars buits, i horts comunitaris o per parcel·les (Specht et al., 2014; Sanyé-Mengual et al., 2016). A més, també podem trobar horts en edificis (incloent cultiu interior, en balcons, terrats i teulades) (Cohen et al., 2012; Sanyé-Mengual et al., 2015).

Tradicionalment els horts comunitaris com els de War gardens, Relief Gardens, i Victory Gardens han aparegut durant guerres o en temps de crisi (McClintock, 2010; Lawson, 2005), incloent la recent crisi econòmica i immobiliària d'Europa i Nord Amèrica, en la que les execucions de terra i propietats van facilitar nous espais per horts urbans i agricultura urbana en general (Carney, 2011; McClintock et al., 2013). Des de la recessió econòmica del 2008 als Estats Units, per exemple, una ciutat com Detroit ha combinat iniciatives d'horticultura comunitàries amb inversions empresarials més grans (Thomas, 2015). Més a l'est, Boston té més de 175 horts comunitaris, la majoria dels quals en barris històricament marginalitzats, com Roxbury, Dorchester i Mattapan<sup>1</sup>. Algunes ciutats, com ara Chicago amb el pla "Go To 2040", fins i tot han inclòs l'agricultura urbana en els instruments de planificació i les ordenances d'ús del sòl per tal de millorar la capacitat de les comunitats per accedir al menjar fresc.

Alguns dels actes de defensa comunitària sobre els horts comunitaris han estat articulats per activistes de la justícia alimentària urbana que defensen el dret al menjar sa, fresc, local i assequible a les minories i als residents amb rendes baixes (Alkon and Agyeman, 2011; Gottlieb and Joshi, 2010; Hess, 2009). Els activistes per la justícia alimentària defensen l'agricultura urbana i, en particular els horts comunitaris, com una eina important per a la seguretat i la sobirania alimentaria urbana (Anguelovski, 2016), especialment en el context

---

1

[https://www.cityofboston.gov/images\\_documents/Section%207.3.2%20OSP1521%20CommunityGardens\\_tcm3-48298.pdf](https://www.cityofboston.gov/images_documents/Section%207.3.2%20OSP1521%20CommunityGardens_tcm3-48298.pdf)

dels deserts alimentaris (Alkon i Agyeman, 2011; McClintock, 2011; Anguelovski, 2014; Tornaghi 2014) i el ventall d'aliments poc saludables (Anguelovski, 2015; Miewald et al., 2013). Els horts comunitaris també han ajudat a grups marginats o vulnerables a definir els seus propis sistemes alimentaris i d'agricultura (Via Campesina, 2002). Aquests tipus d'horts han permès a les comunitats la creació de cadenes de valor alimentari alternatives a les cadenes del mercat global (Block et al., 2008), desconnectant la producció alimentària del mercat agro-industrial liderat per empreses de gra multinacionals; empreses de llavors, productes químics i fertilitzants; i cadenes mundials de distribució (Wekerle, 2004; DuPuis et al., 2011). En la seva feina de sensibilització i reflexió, molts activistes per la justícia alimentària també tendeixen a qüestionar certs activismes de moviments alimentaris alternatius, que sovint intenten millorar l'accés als aliments ecològics i frescos per a residents privilegiats sense tenir en compte les desigualtats socials del sistema alimentari (Anguelovski, 2015).

Més enllà d'oferir nous camins cap a la seguretat i la sobirania alimentària, els horts comunitaris han servit per impulsar l'apoderament social i la recuperació comunitària, així com d'altres objectius i compromisos polítics més amplis (Lyson, 2004; Lawson, 2005; Carney, 2011; Guitart et al., 2012; Anguelovski, 2014; Teig et al., 2009). L'horticultura té un potencial ventall de beneficis per la salut individual i comunitària. A més, els espais on es practica poden esdevenir nous refugis i espais de seguretat que ajuden a la població a recuperar-se de determinats traumes (Anguelovski, 2014; Gerlach-Spriggs, 2004). A Barcelona, per exemple, els solars buits recuperats pels veïns i veïnes com a horts comunitaris al barri de Sant Pere i Santa Caterina han ajudat a la comunitat a superar dècades de manca d'inversió al barri, condicions ambientals i d'habitatge pobres i manca d'espais públics o oberts, aportant nous punts de trobada, intercanvi i recuperació (Anguelovski, 2013). Els horts també reforcen els vincles comunitaris i, apart dels beneficis en la salut que aquest reforç pot generar, també poden convertir-se en plataformes d'activisme ambiental i més generalment d'activisme polític. A Denver, els processos socials desenvolupats en horts comunitaris han refermat el sentiment comunitari i el treball col·lectiu, i han incrementat encara més els beneficis dels horts, i l'horticultura urbana, en la salut (Teig, al., 2009).

Els horts urbans en terrats s'han anat implementant tant a Nord Amèrica com a Europa per usos comercials i no comercials com el *Food from the Sky*<sup>2</sup> i el *Brooklyn Grange*<sup>3</sup>. Les barreres i les oportunitats dels horts urbans en terrats s'han identificat en la literatura especialment a nivell teòric (Specht et al., 2014). Tot i així, hi ha una manca d'estudis relacionats amb les percepcions dels agents involucrats en aquests horts.

Malgrat l'àmplia literatura sobre els beneficis socials i en la salut dels horts urbans, pocs estudis s'han fixat especialment fins a quin punt els horts en terrats poden (o no) contribuir al benestar i a la millora de la salut dels seus participants. A més, no coneixem cap estudi que analitzi els efectes de la participació de persones socialment vulnerables en aquests espais.

---

<sup>2</sup> <http://www.gothamgreen.com>

<sup>3</sup> <http://brooklyngrangefarm.com>



## DISSENY DE L'ESTUDI I METODOLOGIA

---

### CONTEXT I OBJECTIUS DE L'ESTUDI

L'objectiu principal d'aquest treball era avaluar els impactes del programa *Hort al Terrat* de l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat (IMPD) de l'Ajuntament de Barcelona en poblacions en risc d'exclusió social, tenint en compte la inclusió, la salut i el benestar.

El programa d'horts en terrats de l'IMPD neix el 2016 al detectar la necessitat de disposar de parcel·les d'horticultura per a ser usades per a persones amb discapacitat. La manca de sòl a la ciutat de Barcelona i la demanda de les entitats que atenen a aquests col·lectius per dur a terme projectes d'hort urbans va incitar la recerca de nous espais d'horticultura a la ciutat. El fet de disposar d'espais de l'administració en desús, com són els terrats dels propis edificis municipals, conjuntament amb la necessitat detectada mitjançant les entitats, va propiciar la creació del programa.

Els objectius principals dels horts al terrat són:

- Obtenir i ampliar coneixements en la producció agrícola i aprendre tècniques de cultiu ecològic.
- Millorar la salut física i emocional de les persones participants
- Potenciar l'autonomia, donar valor a l'eficàcia personal i millora de la tolerància a la frustració.
- Promoure la inclusió a la comunicat i a les relacions socials en un entorn normalitzat.
- Adquirir hàbits personals i promoure del desenvolupament personal.
- Propiciar espais de relació i d'intercanvi, entre persones amb discapacitat d'altres entitats i també amb treballadors de la pròpia administració.
- Oferir coneixement de tècniques de compostatge i de reciclatge.
- Obrir als ciutadans espais en desús de l'administració.
- Promoure l'agricultura urbana, crear espais verds i millorar el medi ambient.
- Crear sinèrgies entre l'Administració, entitats especialitzades (IRTA) en l'agricultura urbana i entitats que atenen persones amb discapacitat.

El programa es componia bàsicament d'una vessant tècnica i d'una vessant social. La primera, supervisada per l'Institut de Recerca i Tecnologia (IRTA), està enfocada cap a aspectes ambientals relacionats amb les tècniques d'horticultura, sempre partint dels principis de l'agricultura ecològica. La segona vessant està enfocada en aspectes socials i de la salut com són la inserció, les relacions socials i la interacció, el treball en equip, el desenvolupament personal, etc. de les persones participants als horts. El laboratori Barcelona Lab for Urban Environmental Justice (BCNUEJ) en col·laboració amb l'Institut de Salut Global (ISGlobal) han estat encarregats de seguir els impactes socials i en la salut d'aquests horts.

Així doncs, el present estudi d'avaluació del programa d'horts es va centrar exclusivament en avaluar la segona vessant del programa, la relacionada amb les qüestions socials i de salut. Aquesta avaluació s'ha realitzat durant la primera meitat del 2018 (gener-juny 2018). Específicament, la investigació s'ha realitzat en els dos horts que formaven part del programa d'horts al terrat en el moment inicial del mateix: l'hort al terrat de l'edifici de l'Institut Municipal de Serveis Socials al barri de la Dreta de l'Eixample; i l'hort al terrat de l'edifici de la Seu del Districte de Sants-Montjuïc (Imatge 1).

L'hort de l'Eixample va començar la seva activitat l'abril del 2016, amb la qual cosa feia uns 2 anys aproximadament que estava funcionant en el moment de ser avaluat per aquest estudi. Aquest hort és utilitzat per persones usuàries de 3 centres ocupacionals de diferents barris de Barcelona que donen atenció a persones amb discapacitat intel·lectual: Taller Ocupacional Ariadna (Les Corts), Centre Ocupacional – Taller Escola Sant Camil (El Guinardó) i Taller Sant Jordi (El Raval).

L'hort de Sants, en canvi, va començar a funcionar el novembre de 2017 i només feia 2 mesos que estava funcionant en el moment de ser avaluat per aquest estudi. Els participants d'aquest hort provenen de dues entitats del mateix districte: Centre Ocupacional Asproseat (La Marina de Port) que dóna suport a persones amb discapacitat intel·lectual, i Fundació JOIA (Sants) que treballa per la inserció de persones amb problemes de salut mental.

Tant a l'Eixample com a Sants, cada centre té assignat un matí diferent de la setmana per fer ús de l'hort i l'activitat que hi realitzen els ocupa pràcticament tot el matí.



Imatge 1 – Localització dels dos horts del programa d'Horts al Terrat

Considerant que el temps que les persones usuàries dels horts porten fent-ne ús és un factor potencialment determinant dels efectes que aquests horts poden tenir sobre aspectes socials i de la salut (i que aquest temps ve determinat pel temps que els horts porten en funcionament), es van definir dos sub-estudis:

- Estudi a curt termini a l'hort de Sants: *estudi longitudinal* que permetia fer un seguiment dels participants recollint informació en dos moments diferents en el temps després d'haver començat l'activitat. Concretament, es va recollir informació al cap d'uns 3 mesos (T1) i al cap d'uns 7 mesos (T2) després que l'activitat a l'hort s'hagués iniciat.

- Estudi a llarg termini a l'hort de l'Eixample: *estudi transversal* que recollia informació en un únic moment temporal (T3). Concretament, es va recollir informació al cap d'uns 2 anys després d'haver començat l'activitat a l'hort.

## GRUPS D'ESTUDI

Amb l'objectiu d'avaluar l'activitat als horts al terrat, es van definir dos grups d'estudi: per una banda, el *grup experimental* format per aquelles persones usuàries de l'hort en el moment de l'estudi; per altra banda, el *grup control* format per persones amb característiques demogràfiques (sexe, edat i grau de discapacitat) semblants a les del grup experimental però sense realitzar cap tipus d'activitat d'hort o jardineria. Això va permetre comparar el grup control amb el grup experimental i detectar diferències entre els dos grups que podien ser atribuïdes a l'efecte de l'hort al terrat.

Així doncs, per a cada grup experimental provinent d'un centre ocupacional diferent vam associar un grup control provinent del mateix centre. És a dir, vam definir 5 grups experimentals i 5 grups control.

## METODOLOGIA DE RECOPIACIÓ DE DADES

Per aquest estudi vam utilitzar metodologia mixta, és a dir, vam incorporar eines de recopilació d'informació i anàlisi tant quantitatives com qualitatives.

Les dades quantitatives utilitzades per l'estudi van ser de tres tipus:

- Dades demogràfiques: edat, sexe i grau de discapacitat.
- Dades de qualitat de vida: obtingudes d'un qüestionari de Qualitat de Vida que inclou un indicador general i vuit indicadors pels diferents dominis que s'estableix que constitueixen la qualitat de vida
- Dades sobre característiques d'altres d'activitats realitzades: espai de realització (exterior/interior) i nivell d'exercici físic (alt/baix)

Aquesta informació es va recollir pels dos grups d'estudi (experimental i control) i es va analitzar utilitzant estadística descriptiva i inferencial, utilitzant el software lliure i obert R (versió 3.5.0).

A nivell qualitatiu es van fer entrevistes semi-estructurades a les persones del grup experimental, és a dir, a les persones usuàries dels horts d'uns 20 minuts de durada amb qüestions relacionades amb l'activitat. També es van realitzar entrevistes més llargues, d'aproximadament una hora amb els educadors socials/psicòlegs i tècnics de l'IRTA. L'observació participant i les converses informals també van formar part de la metodologia d'obtenció d'informació qualitativa, amb un seguit de visites als dos horts en diferents dies d'activitat.

En el següent esquema (Figura 1) es pot veure resumit el disseny de l'estudi:

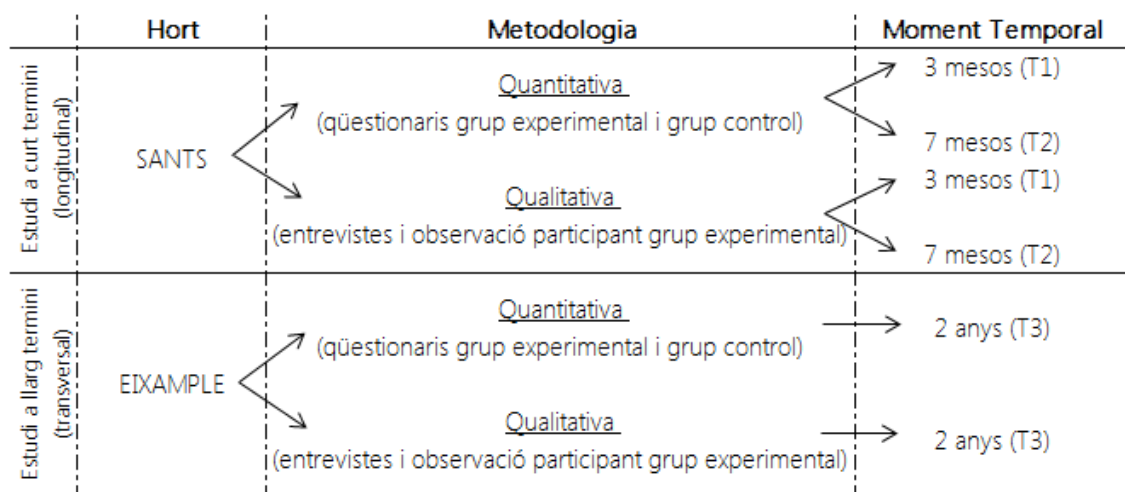


Figura 1 - Disseny de l'estudi

## QÜESTIONARI

Els Qüestionaris de Qualitat de Vida aplicats a persones amb discapacitats intel·lectuals són instruments dissenyats per a avaluar i identificar necessitats i confeccionar plans individualitzats d'acord a les preferències i interessos de cadascú, és a dir, poden ser útils per a millorar la qualitat de vida mitjançant la planificació individual centrada en la persona.

El qüestionari utilitzat en aquest estudi es basa en l'Escala INTEGRAL subjectiva (Verdugo et al., 2006) que segueix el model proposat per Schalock i Verdugo (2002) en el que la Qualitat de Vida està composta per 8 dimensions: benestar material (BM), benestar físic (BF), benestar emocional (BE), Autodeterminació (AD), desenvolupament personal (DP), relacions interpersonals (RI), inclusió social (IS) i drets (DR).

Aquesta escala, de 47 ítems a respondre, es considera subjectiva perquè és auto-reportada, és a dir, és cadascuna de les persones apel·lades qui contesta cadascuna de les preguntes. A més, avalua aspectes subjectius de qualitat de vida i el tipus de respostes són Likert (*totalment d'acord, d'acord, en desacord, o totalment en desacord*).

Tot i ser un instrument subjectiu d'auto-resposta, és recomanable explicar el funcionament del qüestionari prèviament per tal de garantir la completa comprensió del seu format, del tipus de preguntes i les opcions de resposta. Per aquest motiu i per especificitats logístiques dels grups d'estudi i de l'equip avaluatiu, les sessions per complimentar el qüestionari van ser, majoritàriament, sessions en grup.

Es van realitzar nou sessions grupals per respondre els qüestionaris. La majoria d'aquestes sessions incloïen o bé persones del grup experimental o bé persones del grup control, excepte en dues sessions en que es van incloure tant persones del grup experimental com del grup control per qüestions logístiques. En totes les sessions es va comptar amb la presència de l'educador social o una persona del centre ocupacional per donar suport.

Cadascuna d'aquestes sessions grupals va tenir el funcionament descrit a continuació. Un cop feta l'explicació sobre l'estructura i les possibles respostes del qüestionari i posats els exemples pertinents, s'anava avançant ítem per ítem assegurant-se que cadascuna de les persones avaluades entenia i responia segons el seu propi cas.

Cada una d'aquestes sessions durava unes dues hores aproximadament. En el cas que alguna persona no pogués venir el dia de la sessió, es va intentar trobar un dia alternatiu en el que l'equip investigador pogués administrar el qüestionari a la persona en qüestió seguint el mateix procediment que en les sessions grupals. En alguns casos però, tampoc va ser possible fer-ho així, i finalment va ser un/a educador/a del taller ocupacional qui va realitzar el qüestionari seguint la dinàmica que havia observat en les sessions grupals.

Només la Fundació JOIA ha seguit una dinàmica diferent a l'hora de respondre els qüestionaris, considerant que els seus usuaris eren suficientment autònoms per entendre'ls i respondre'ls sols, només amb el suport de l'educador en cas necessari.

## ENTREVISTA

Les entrevistes semi-estructurades tenien per objectiu obtenir informació relacionada amb l'activitat a l'hort en si i els seus efectes, amb qüestions obertes lligades a la salut i el benestar, les relacions i interaccions socials, el medi ambient i el coneixement adquirit, entre d'altres.

Es van entrevistar a tres grups diferents de persones: usuàries dels horts (grup experimental), educadors/es socials, i tècnics de l'IRTA.

En la seva majoria, totes les entrevistes es van realitzar individualment, només amb la presència de l'entrevistadora i la persona entrevistada. Tan sols per algunes entrevistes a persones usuàries de l'hort, es va considerar més adequat comptar també amb la presència de l'educador/a social o psicòleg/a en el moment de realitzar l'entrevista per facilitar la comunicació.

A continuació (Figura 2) queda detallat el calendari que es va seguir de recollida d'informació pels diferents moments temporals T1, T2 i T3:

<b>SANTS (T1)</b>	<b>EIXAMPLE (T3)</b>
FEBRER: Qüestionari Grup Experimental	FEBRER: Qüestionari Grup Experimental Entrevistes Grup Experimental
MARÇ: Qüestionari Grup Experimental Entrevistes Grup Experimental	MARÇ: Qüestionari Grup Experimental
ABRIL: Qüestionari Grup Control	MAIG: Qüestionari Grup Control Entrevistes Grup Experimental
<b>SANTS (T2)</b>	
JUNY: Qüestionari Grup Experimental Qüestionari Grup Control Entrevistes Grup Experimental	

Figura 2 – Calendari de recollida d'informació





Imatge 2 – Dia de treball a l'hort de l'Eixample (18.04.2018)



Imatge 3 – Hort de Sants



## DESCRIPCIÓ DE LES PERSONES PARTICIPANTS

---

### ESTUDI QUANTITATIU

En l'estudi quantitatiu han participat un total de 97 persones: 54 del grup experimental, és a dir, les usuàries dels horts; i 43 persones del grup control, repartides segons els centres de la següent manera (Figura 3):

		G. Experimental	G. Control
Sants (T1 / T2)	Asproseat	15	15
	JOIA	7	7
TOTAL Sants		22	22
Eixample (T3)	Ariadna	6	0*
	St. Camil	10	5*
	St. Jordi	16	16
TOTAL Eixample		32	21
		54	43

Figura 3 - Nombre de persones participants a l'estudi quantitatiu segons centre

El nombre de persones de l'hort de Sants a qui s'ha repetit el qüestionari en dos moments temporals diferents (T1 i T2) per l'estudi longitudinal, s'ha mantingut.

Tot i intentar buscar persones pel grup control el més semblants possibles a les del grup experimental, en termes de característiques demogràfiques, en algunes ocasions ha estat difícil. A més, ens hem trobat que no sempre hem pogut igualar en nombre el grup control al grup experimental: al C.O. Ariadna no tenien persones que no fessin una activitat d'hort o jardineria (per aquest motiu no hi ha hagut grup de control per aquest centre), a St. Camil no tenien usuaris suficients per crear un grup de control de la mateixa mida que el grup experimental (per aquest motiu el grup de control el formen només 5 persones), i en els altres centres tot i aconseguir un grup control de la mida del corresponent grup experimental, no s'ha pogut emparellar sempre persones del grup experimental amb persones d'edat, sexe i grau de discapacitat semblant que no realitzessin activitats d'horticultura.

Si ens fixem en les característiques de les persones participants a l'activitat dels horts, podem veure que en la seva majoria, 38, són homes (70,4%) vers un total de 16 dones (29,6%). La diferència és especialment evident a l'hort de Sants, on només hi participen 4 dones (Figura 4).

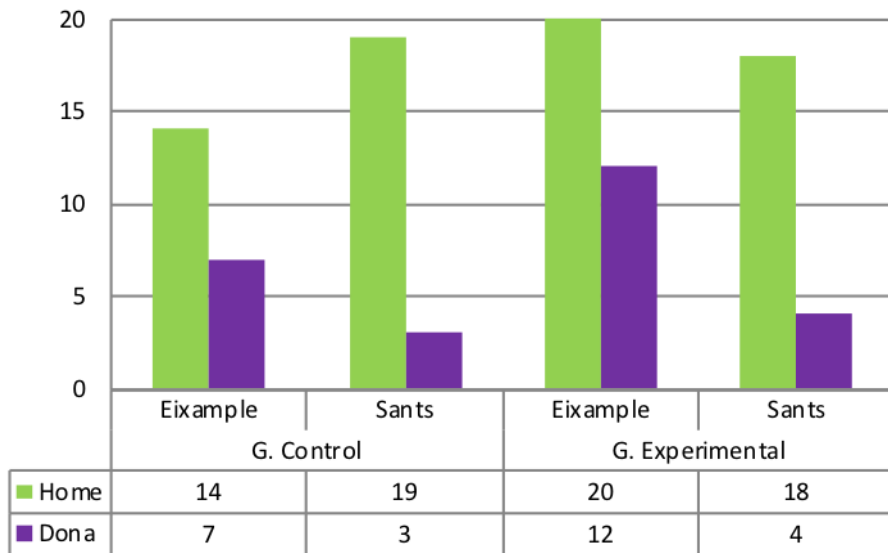
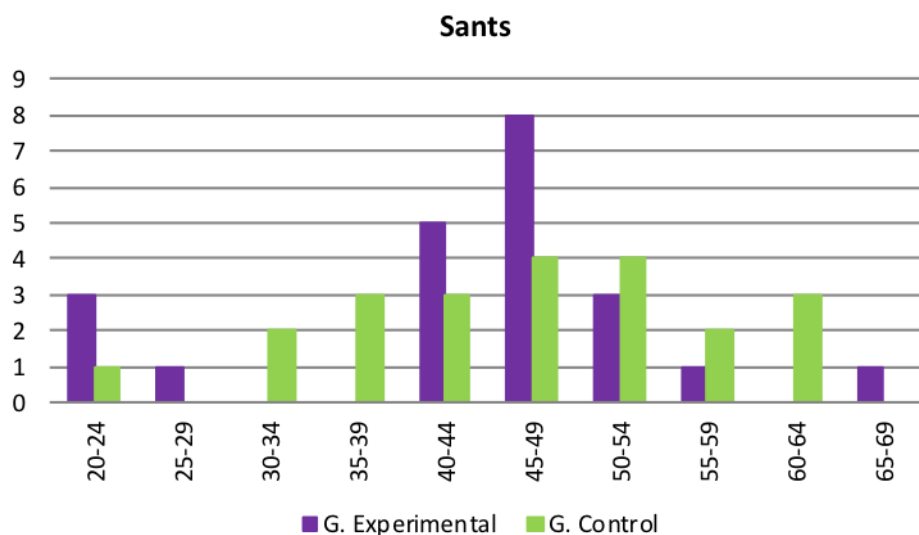


Figura 4 - Distribució per sexe

Si ens fixem en les edats, la franja on es concentren la majoria de persones usuàries dels horts és entre els 40-49 anys, tant a l'hort de l'Eixample com al de Sants.(Figura 5).



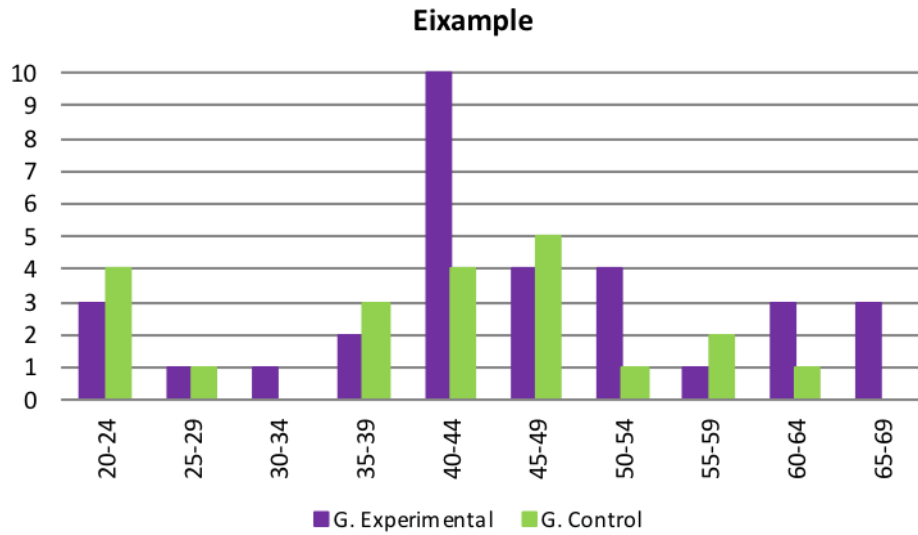


Figura 5 - Distributions per edat a Sants i a l'Eixample

Pel que fa a la distribució dels individus en els diferents graus de discapacitat, a l'Eixample el grup experimental té una major freqüència de participants amb graus de discapacitat >65% que el grup control. Mentre que a Sants els dos grups tenen un nombre similar d'individus en cadascun dels diferents graus de discapacitat. Per altra banda, a l'hort de l'Eixample hi ha un major nombre de participants amb graus de discapacitat >75% que a l'hort de Sants (Figura 6).

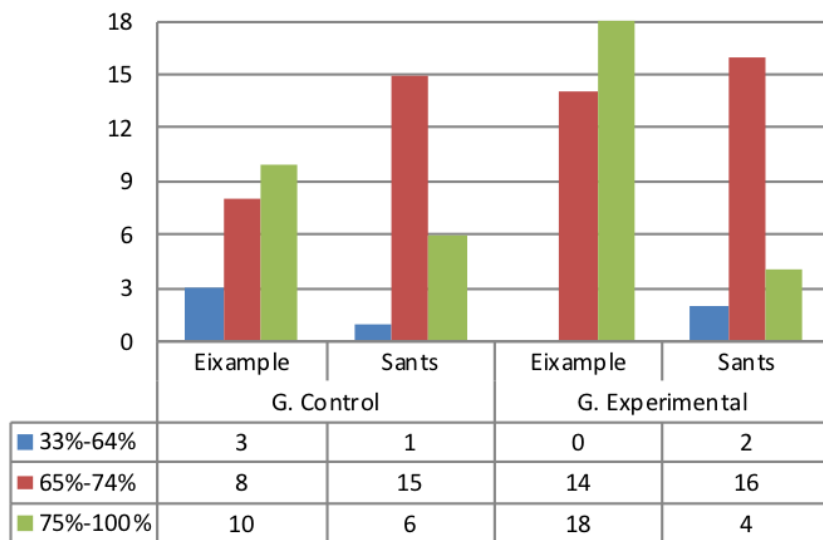


Figura 6 - Distribució per grau de discapacitat

## ESTUDI QUALITATIU

En l'estudi qualitatiu han participat un total de 56 persones: 48 del grup experimental (21 de Sants i 27 de l'Eixample) i 8 educadores i tècnics de l'IRTA. En el moment de repetir les entrevistes a les 21 persones usuàries de l'hort de Sants per l'estudi longitudinal (T2), es va considerar suficient –seguint el criteri de saturació d'informació– entrevistar aproximadament a la meitat dels participants ja entrevistats prèviament, és a dir 9, per identificar si hi havia hagut canvis significatius auto-reportats en els 3-4 mesos de diferència.

		T1	T2	T3
SANTS	Asproseat	15	7*	
	JOIA	6*	2*	
EIXAMPLE	Ariadna			5*
	St. Camil			10
	St. Jordi			12*
		21	9	27

Figura 7 - Nombre de persones participants a l'estudi qualitatiu segons centre

Del total dels 54 participants a l'activitat dels horts (i inclosos a l'estudi quantitatiu) se n'han entrevistat a 48, ja que 1 individu de la Fundació JOIA no va voler fer l'entrevista, 1 individu del C.O. Ariadna s'havia donat de baixa del centre en el moment de fer l'entrevista, i es va considerar (amb el consell dels educadors corresponents) que 4 individus del C.O. Sant Jordi no tenien les capacitats de parla suficients per respondre l'entrevista.

Per altra banda, a part de les entrevistes, s'han realitzat també 12 visites repartides entre els dos horts en dies d'activitat que han permès posar en pràctica l'observació participant i entaular valuoses converses informals.

## ANÀLISI QUANTITATIVA

---

Recordem que per l'anàlisi quantitativa hem utilitzat 3 tipus de dades:

- Dades demogràfiques: edat, sexe i grau de discapacitat.
- Dades de qualitat de vida: obtingudes del qüestionari de Qualitat de Vida
- Dades sobre característiques d'altres d'activitats realitzades: espai de realització (exterior/interior) i nivell d'exercici físic (alt/baix)

El qüestionari de qualitat de vida utilitzat, basat en l'Escala INTEGRAL subjectiva validada de Verdugo et al. (2006), està compost per 8 dimensions: benestar material (BM), benestar físic (BF), benestar emocional (BE), Autodeterminació (AD), desenvolupament personal (DP), relacions interpersonals (RI), inclusió social (IS) i drets (DR). A partir de totes elles s'obté un nivell general de qualitat de vida (QV).

La lectura dels valors del nivell general de qualitat de vida (o de qualsevol de les seves dimensions) s'interpreta fàcilment: a major resultat obtingut, major nivell de qualitat de vida (o de la dimensió corresponent).

Als dos horts hem fet una primera anàlisi estadística descriptiva. A Sants, a més, al tenir l'estudi longitudinal amb mesures de nivells de qualitat de vida en dos moments diferents (T1 i T2), hem pogut modelar la diferència d'aquests valors, en funció de la participació o no als horts, controlant possibles confusions per sexe, edat, grau de discapacitat, centre de procedència i característiques d'altres activitats realitzades, fent servir models lineals.

### NIVELL GENERAL DE QUALITAT DE VIDA

A mode descriptiu observem clarament que el grup experimental de Sants, és a dir, les persones participants a l'activitat de l'hort de Sants, tenen un augment de més de 5,5 punts del nivell mitjà de qualitat de vida durant els primers mesos d'activitat (entre T1 i T2). En canvi, durant aquest mateix període, les persones no participants a l'activitat han vist

disminuir el seu nivell mitjà de qualitat de vida en més de 3,7 punts. En el moment T2 és quan la diferència de qualitat de vida entre persones participants i no participants de l'hort de Sants és més gran (Figura 8).

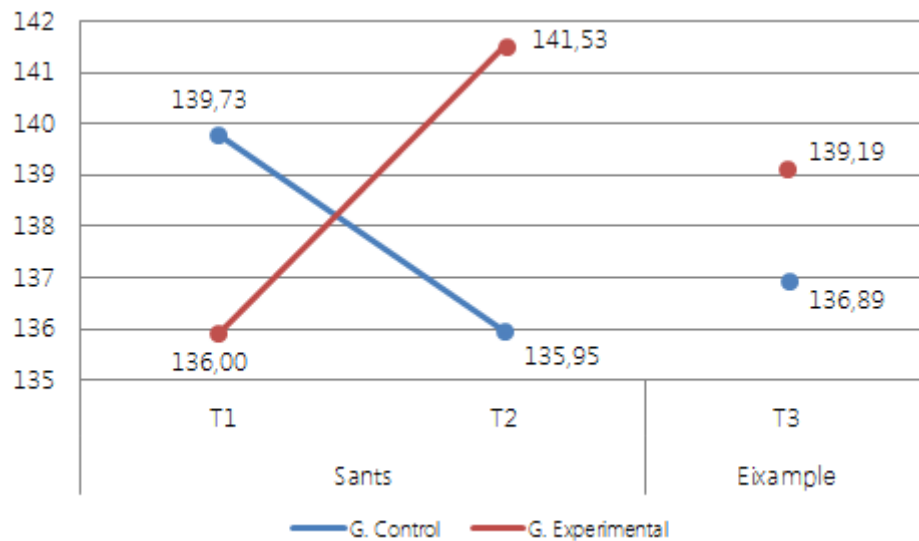


Figura 8 - Evolució de la mitjana de la Qualitat de Vida

A l'hort de l'Eixample, veiem que al cap de 2 anys d'activitat, hi ha una menor diferència en el nivell mig de qualitat de vida entre persones participants i no participants, tot i que aquest segueix sent superior en les persones usuàries de l'hort amb 2,3 punts de diferència (Figura 8).

## Sants

Anem a analitzar més profundament l'evolució observada durant els primers mesos d'activitat a l'hort de Sants mitjançant models de regressió lineals que ens permeten tenir en compte altres factors.

A Sants tenim un sub-estudi longitudinal amb un seguiment dels participants en dos moments temporal diferents després d'haver començat l'activitat: al cap de 3 mesos (T1) i al cap de 7 mesos (T2). Amb tota la informació recollida tant de les persones participants a l'activitat de l'hort com de les persones control, podem modelar el canvi percentual de qualitat de vida al llarg dels mesos en els dos grups, és a dir, el valor  $100 \cdot [QV(T2) - QV(T1)] / QV(T1)$ . Així hem pogut avaluar la diferència de qualitat de vida entre els moments

T1 i T2 entre les persones participants a l'activitat de l'hort (grup experimental) i les persones del grup control.

En una primera anàlisi crua (Apèndix I), és a dir, sense tenir en compte altres variables, podem observar que les persones que no participen a l'hort tenen una pèrdua mitjana de qualitat de vida d'un 2,8% en l'interval de 4 mesos entre T1 i T2, mentre que les persones participants a l'activitat de l'hort tenen un increment mitjà de qualitat de vida del 3,6% en el mateix període. **Ens trobem que en el moment T2 el grup experimental mostra un increment significatiu ( $p$ -valor $<0,05$ ) del nivell de vida un 6,4% superior al grup control (Taula 1).**

Ara bé, hi ha altres característiques de les persones participants a l'estudi tals com el sexe, l'edat, el taller ocupacional de provinença, el tipus de discapacitat (intel·lectual/salut mental) o la participació en altres activitats, entre altres, que també poden estar relacionades amb la qualitat de vida percebuda pels participants i els canvis reportats. És a dir, aquestes variables poden afectar els resultats crus reportats prèviament.

El model ajustat (Apèndix I) apunta a un increment mitjà de la qualitat de vida del 6,3% de les persones participants a l'hort respecte les no participants ( $p$ -valor $<0.1$ ) quan la resta de variables confusores es mantenen iguals, un valor molt semblant al del model cru.

## Eixample

A l'Eixample tenim un sub-estudi transversal en el que es recull informació en un únic moment temporal (T3), al cap d'uns 2 anys després d'haver començat l'activitat a l'hort. Tal com hem vist en la Figura 8 que a nivell descriptiu **la mitjana de la qualitat de vida de les persones participants a l'hort està 2,3 punts per sobre de la de les persones no actives a l'hort.**

## DIMENSIONS DE LA QUALITAT DE VIDA

### Sants

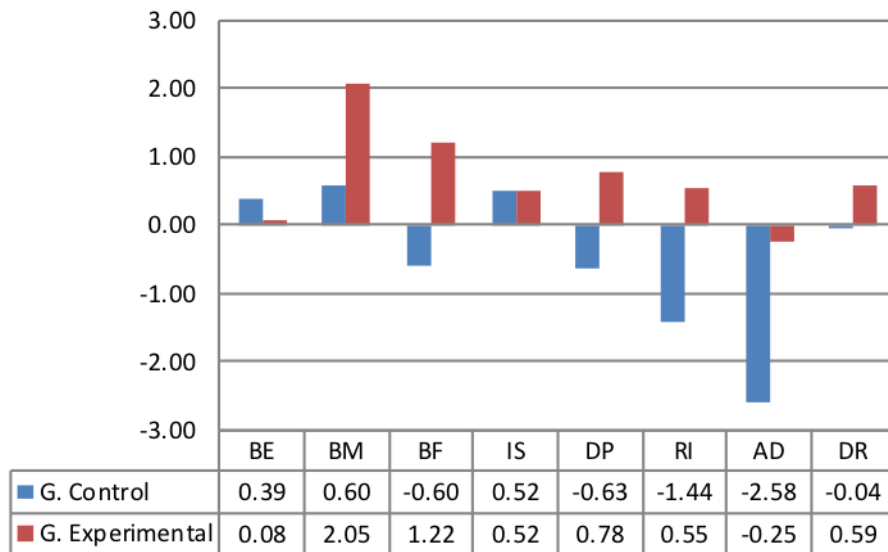


Figura 9 – Canvi entre T1 i T2 de les dimensions de la Qualitat de Vida

Descomponent la qualitat de vida en les seves vuit dimensions (Figura 9), veiem que a Sants, en el període entre els dos moments temporals estudiats (T1 i T2), les persones del grup experimental milloren en totes les dimensions excepte en Autodeterminació (AD), que veurien disminuir el seu valor mitjà en 0,25 punts. En canvi, les persones dels grups control augmenten els nivells en benestar emocional (BE), benestar material (BM) i inclusió social (IS), però reduirien els nivells de benestar físic (BF), desenvolupament personal (DP), relacions interpersonals (RI) i Autodeterminació (AD).

Si modelem estadísticament les associacions entre la participació a l'hort i les diferents dimensions de qualitat de vida (Taula 1) els nostres resultats mostren que, participar en l'activitat de l'hort s'associa amb un increment estadísticament significatiu del Desenvolupament Personal (DP), en una primera anàlisi crua ( $p$ -valor $<0.05$ ), suggerint que les persones participants a l'activitat de l'hort mostrarien un desenvolupament personal un 19,14% més alt que les persones que no formen part de l'activitat.



	QV	BE	BM	BF	IS	DP	RI	AD	DR
<b>Sants</b>									
Model cru	6.4*	-3.0	-0.28	8.2	-2.0	19.14*	7.9	8.7	8.9

Codis de Significació: 0 \*\* 0.05

Taula 1 – Coeficients i significació dels models crus de les dimensions de la Qualitat de Vida

A l'ajustar el model amb les variables confusores (Apèndix I), de nou ens trobem amb resultats molt semblants als crus, mostrant que les persones participants a l'activitat de l'hort tindrien un desenvolupament personal un 18,85% més alt que les persones no participants a l'activitat, en igualtat de condicions respecte les altres variables confusores ( $p$ -valor<0,05).

### Eixample

A l'Eixample, fixant-nos detingudament en les diferents dimensions que componen la qualitat de vida (Figura 10) podem observar que en totes excepte la Inclusió Social (IS) i l'Autodeterminació (AD), els nivells mitjans són lleugerament superiors en el grup experimental que en el grup control.

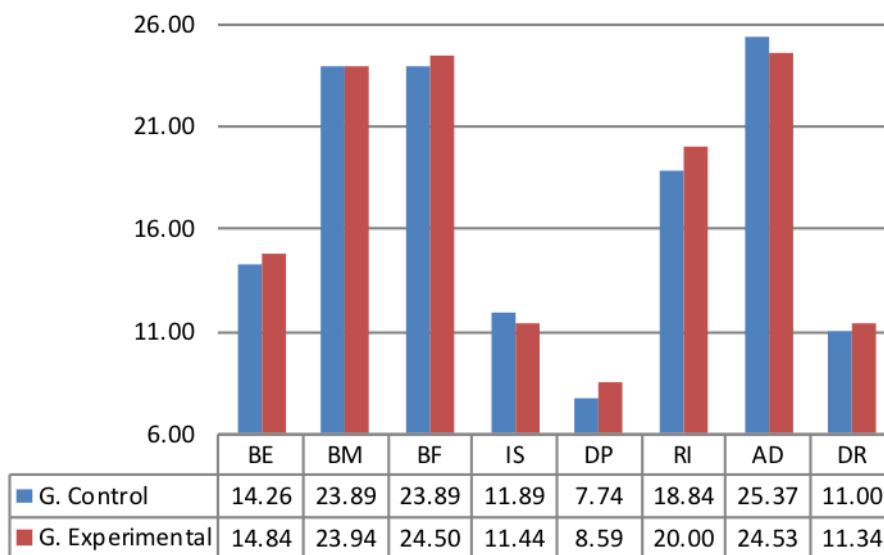


Figura 10 - Nivells mitjans de les dimensions de la Qualitat de Vida

## LIMITACIONS I ÀMBITS DE MILLORA

La nostra avaluació mostra que l'ús de l'hort pot tenir beneficis en la qualitat de vida i el desenvolupament personal de les persones amb discapacitat intel·lectual i/o problemàtiques derivades de la salut mental durant els primers mesos de l'activitat.

Tot i així, **degut a la mida reduïda de la mostra estudiada i a les limitacions que això comporta, cal tenir present que tots els resultats s'hagin de considerar amb molta precaució.**

Aconsellem encaridament en un futur, si el projecte d'horts en terrats amplia espais, horts i persones participants, reprendre aquest estudi per poder replicar i expandir les anàlisis presentades en aquesta avaluació i obtenir conclusions més fermes sobre l'efecte de l'activitat a l'hort en la qualitat de vida.

Queden alguns interrogants sense resoldre (per exemple, la disminució de la qualitat de vida en les persones no participants a l'activitat de l'hort o l'impacte de l'activitat en la qualitat de vida de les persones participants a llarg termini, entre altres qüestions) que podrien aclarir-se en un futur estudi augmentant la mida mostral i assegurant-se d'obtenir mesures per tots els individus que complementin les mesures preses aquí.

En el següent capítol es mostren els resultats de l'estudi qualitatiu que permetran complementar aquestes primeres anàlisis i aprofundir en algunes de les preguntes de recerca sobre qualitat de vida i benestar social. Amb una mostra petita, un estudi qualitatiu permet explorar i entendre processos de canvi de manera més fina.

## ANÀLISI QUALITATIVA

---

### L'ACTIVITAT A L'HORT COM A CONJUNT

L'activitat dels horts al terrat **es valora molt positivament** per totes aquelles persones implicades, tant usuàries, com educadores, com personal tècnic. Especialment les educadores i el personal tècnic destaquen que és una activitat amb nivells d'èxit i satisfacció difícils de trobar en d'altres espais.

*Usuari/ària (Eixample): Lo pasamos bien allí, eh! [en el huerto]*

*Educador/a (Eixample): Tots els que estan els hi està agradant moltíssim.*

*Educador/a (Eixample): La valoració d'aquesta activitat és molt bona!*

*Educador/a (Sants): Fora del taller hi ha poquetes activitats que vagin tan bé.*

*Tècnic IRTA: Mi experiencia ha sido brutal. No tengo otro calificativo.*

Es coincideix en donar valor a tot l'**ampli ventall d'aspectes que s'hi treballen** més enllà de les activitats d'horticultura en si (arrancar fulles seques, revisar el reg i el degoteig, plantar i collir, etc.). L'activitat a l'hort significa sortir del taller ocupacional i trencar amb la rutina, implica agafar el transport públic i descobrir nous entorns urbans i espais socials, permet estar a l'aire lliure i exigeix treballar en equip, entre altres. Així doncs, **la participació al programa d'hortos al terrat té un seguit de beneficis en la qualitat de vida de les persones participants que sobrepassen el coneixement tècnic i la descoberta de l'hort i que impacten positivament en el seu desenvolupament i benestar general.** A més, l'activitat té la capacitat de permetre treballar tots aquests **aspectes de forma simultània**, sense subdivisions sectorials o disciplinàries artificials.

*Educador/a (Eixample): Potser no acabaran mai portant el seu propi hort sols, però [l'important és] tot el que [l'hort] implica.*

*Educador/a (Eixample): No és l'hort com a tal, és totes les activitats que hi ha al voltant.*

*Educador/a (Eixample): Si pensem en les dimensions de la qualitat de vida, així ràpidament sense pensar-ho gaire, benestar emocional, benestar físic, relacions interpersonals, interacció social, autodeterminació,... ja en són 5 de les 8 que hi ha i que aquesta activitat les contempla. Una activitat que et pugui aportar tot això ja és una activitat molt important.*

*Educador/a (Sants): Penseo que és un dels aspectes més positius de l'activitat, que es treballen molts àmbits i molts aspectes de la seva vida quotidiana.*

Treballar a l'hort també ensenya les persones participants a acceptar emocions negatives i sentiments lligats al fracàs, la frustració o la paciència, ja que les plantes tenen els seus cicles i no sempre donen els fruits desitjats. Per tant, podríem dir que **l'hort és una eina terapèutica que pot ajudar a abordar dificultats emocionals amb les que les persones participants es poden trobar en el seu dia a dia, a través de l'aprenentatge adquirit de les dificultats tècniques amb les que es troben a l'hort al llarg de la temporada de preparació, cultiu i collita.**

*Educador/a (Eixample): Fins i tot quan es van fer malbé les plantes ho vam poder treballar amb ells. Vam tenir un any, fa 2 anys, que les tomaqueres van agafar una malaltia i no hi havia tomàquets. Llavors era anar allà [a l'hort] per recollir tomàquets i llançar-los. Però va estar bé, inclús d'això van aprendre. No todo puede salir bien. Treballar la frustració...*

Per aquest motiu concloem que és una activitat adequada per un públic molt divers amb objectius personals, sensibilitats i necessitats molt diferents. Es tracta d'emfatitzar aquella vessant en la que més es vol treballar amb cadascú.

## BENEFICIS

### Integració Social i Desenvolupament Personal

Un dels aspectes més destacat i més ben valorat en les entrevistes és com aquesta activitat permet a les persones usuàries **conèixer i relacionar-se amb altra gent**, especialment a l'hort de l'Eixample on les persones participants ja hi porten més temps.

*Usuari/ària (Eixample): [A mi me gusta] porque aprendes... aprendes a plantar y conoces a otros chicos de otros talleres.*

*Educador/a (Eixample): A mi m'encanta. És algo que els treu de la normalitat del centre i del taller, i agafen el transport públic, que no ho solen fer, després anem a esmorzar, a l'hort coneixen... bueno ahir per exemple érem 4 entitats juntes fent el mateix. És que això no ho tenen quasi mai diguéssim. Oportunitats de juntar-se amb tantes altres persones i compartir i treballar... tot això no ho tenen. I relacionar-se amb la gent d'un edifici a la seva feina... tot això. Jo trobo que està molt bé.*

*Educador/a (Eixample): La X té molta necessitat de relacionar-se amb tothom, i el fet d'anar a l'hort, de poder relacionar-se amb altra gent que no només sigui del centre, també li va molt bé.*

*Educador/a (Eixample): L'hort és un espai relacional.*

A l'hort de l'Eixample, durant els 2 anys que porta en funcionament, s'han trobat diferents espais d'intercanvi entre persones, de forma més o menys continuada. Per una banda, **(a) entre els participants de l'hort provinents dels diferents centres ocupacionals; per altra**

banda, (b) entre els participants a l'hort i les persones treballadores de l'edifici; i finalment (c) amb altres grups o col·lectius a qui s'ha obert l'hort per visitar-lo (escoles, mitjans de comunicació, etc.) o amb qui s'han creat vincles a través de la feina realitzada a l'hort (menjador social, etc.). D'aquesta forma, l'activitat ha permès **ampliar els cercles socials** de les persones usuàries dels horts facilitant-los poder conèixer i relacionar-se amb altra gent fora del seu entorn diari.

Un dels moments de més interacció són les **jornades de collita i repartiment de les verdures**. A l'hort de l'Eixample en aquestes jornades es troben les persones dels diferents centres ocupacionals que durant aquell dia treballen l'hort conjuntament i col·laborant en les tasques de recol·lecció. A més, fins el moment del present estudi, aquests dies també servien per apropar els participants de l'hort i les persones treballadores de l'edifici, ja que els primers repartien les verdures cultivades als segons.

*Usuari/ària (Eixample): Un dia fuimos con las cajas aquellas de flores, a repartir allí por las oficinas.*

*Usuari/ària (Eixample): Me dicen muchas gracias [les persones treballadores de l'edifici]!*

Aquests encontres no només servien per fomentar el **treball en equip** i les **habilitats socials** amb les persones usuàries dels horts sinó que permetien **trencar barreres i estereotips** amb les persones treballadores de l'edifici, que s'apropaven a una realitat potser llunyana posant cara a la discapacitat, tal com es mencionava en les entrevistes:

*Educador/a (Eixample): [...] també ha sigut bo per la gent que hi treballa [a l'edifici]. Perquè una cosa és dir que treballes amb persones amb discapacitat, de forma general, i una altra cosa és posar cara a un terme. I ells han posat cara.*

*Educador/a (Eixample): [...] és el que també noto una mica amb els altres treballadors de l'IMPD. És un tracte molt diferent, és treure etiquetes, i jo crec que això també és molt important. El treure l'etiqueta de la discapacitat.*

És a dir, l'activitat també tenia un impacte i aportava uns **beneficis socials i emocionals a les persones treballadores de l'edifici** que havien normalitzat la seva relació amb les persones amb discapacitat intel·lectual.

A més, per les persones participants a l'activitat, el fet de repartir les verdures que elles mateixes havien fet créixer donava valor a la seva tasca realitzada a l'hort impactant en la seva **autoestima i orgull**. Aquest "ser protagonista per un dia" els feia créixer a nivell

personal evidenciant i conscienciant-los de les seves pròpies capacitats i accions, és a dir, els permetia desenvolupar un **apoderament personal**.

En els últims mesos, els aliments cultivats han deixat de ser repartits entre les persones treballadores de l'edifici i s'han començat a donar al DISA Sant Josep Oriol i al DISA Sagrada Família, a través del Banc dels Aliments, per tal de ser distribuïts a persones més necessitades.

*Usuari/ària (Eixample): Es coger las lechugas y después compartir amb el Banc para que tenga alimentos para las personas.*

Aquesta novetat ha suposat certs canvis: per una banda, s'ha perdut el principal espai de trobada amb les persones treballadores de l'edifici, fet al que se li ha tret importància argumentant que la relació ja s'havia creat en els anys anteriors:

*Educador/a (Eixample): Jo crec que en aquest cas no es notarà, perquè la relació ja s'ha creat. Una altra cosa és si no s'hagués començat, llavors nosaltres érem uns desconeguts que veníem pujàvem a la 6a... però d'aquesta manera la gent que ens veu entrar... I a part d'això, al baixar a peu, hi ha molta gent de l'edifici que baixa a peu i ens anem trobant es van saludant, els hi pregunten sense buscar-me a mi [com a referent] perquè com ja els coneixen i saben qui són... I com ja havien pujat i la gent havia vist lo de l'hort, doncs ja tenen un punt per comentar, si no s'hagués creat això en un principi segurament hi hauria una desconfiança de "què fan aquests aquí?"*

Però per altra banda, ha assentat encara més la **confiança** adquirida en ells mateixos al propiciar un **canvi de rols, de receptors a donants d'ajuda**.

*Educador/a (Eixample): I ara que hem començat a donar coses als demés, al ser tu que estàs donant coses als altres, perquè clar ells estan acostumats a rebre, al ser ells els que recullen i els que... pues ahora soy yo el que te da comida, o ahora soy yo el que he trabajado para ti. De fet és una de les coses que més els agrada jo crec, el donar als demés. I ara que estem donant al Banc d'Aliments, quan anem allà i els hi diuen "los que no tienen comida podran comer gracias a lo que habeis traído vosotros" pues... a mi ja em fa il·lusió, pues ells també es senten satisfets. De fet ja et pregunten, "¿cuando vamos a dar comida?", "¿cuando vamos a repartir?". O sigui que és algo que valoren.*

*Educador/a (Eixample): [...] ells han sigut sempre beneficiaris de l'ajuda dels demés i la caritat, podríem dir, dels demés. I ara són ells els que estan... O sigui, el voluntariat sempre ha sigut cap a ells i ara són ells els que estan aportant voluntariat als demés. De ser el que está recibiendo a ser el que da, pues...*

*Educador/a (Eixample): Que no algo que tu facis ha de repercutir en el teu benefici únic. Això és algo de les coses que hem tret. Clar, el treballar i aconseguir coses pels altres. Seria molt semblant al que són els aprenentatges-servei. Això realment per ells és un aprenentatge-servei, perquè ara mateix ells han après l'activitat de l'hort i estan donant les coses a persones de fora. Es senten protagonistes. Allà [a l'hort] a més de fer-ho ells, ho donen a uns altres. I clar, només amb un "gràcies"... per això molts d'ells et diuen "nos dicen gracias", és que per ells això és molt. És el seu premi, la seva recompensa. I conscients de que ajuden a una altra persona.*

Aquest retorn a la societat d'allò que produeixen a l'hort situa a les persones participants de l'activitat en posició de contribuir al benestar dels altres alhora que els treu a ells mateixos de la posició vulnerable -objecte constant de protecció- al voltant de la qual tota la seva vida està organitzada. Conseqüentment, l'activitat a l'hort els permet construir una base sòlida on **desenvolupar-se personalment i interpretar uns rols socials nous**. És a dir, el fet de treballar a l'hort del Programa d'Horts al Terrat, finalment no només contribueix al benestar social i personal propi sinó també al dels altres.

A l'hort de Sants, en funcionament des de fa menys temps, les jornades de collita i repartiment s'han organitzat de forma diferent, cosa que ha fet que la vessant socialitzadora no destaqués tant ni prengué tanta importància dins l'activitat. Evidentment, un altre dels factors que explicaria aquest fet és el poc temps que l'hort porta en funcionament, i per tant, les poques ocasions que hi ha hagut, fins el moment, per trobar espais d'intercanvi i interacció.

En aquest hort només el primer dia de collita i repartiment es va fer de forma col·lectiva entre els dos grups provinents dels dos centres ocupacionals que hi treballen. A més, aquest dia també va ser l'únic que va permetre reunir persones usuàries de l'hort i treballadores de l'edifici a qui es repartia la collita. Per tant, no hi ha hagut fins el moment els espais suficients per treballar la relació entre els centres ni l'intercanvi amb les persones de l'edifici.

*Usuari/ària (Sants): Quan van venir l'altra gent [de l'altre centre], no va haver-hi gaire relació...*

*Usuari/ària (Sants): La verdad es que no nos hemos relacionado, cada uno iba a lo suyo.*

*Educador/a (Sants): Hem coincidit una vegada [amb l'altre centre], el dia que vam recollir els primers enciams i els vam repartir entre els treballadors del Districte. De fet, jo no vaig conèixer ni els educadors de l'altre... i la relació entre usuaris... zero.*

*Educador/a (Sants): Només hem coincidit una vegada [amb l'altre centre], el dia que es va fer la primera collita d'enciams, que vam venir tots, i vam repartir... pues aquell dia.*

Des de pràcticament els seus inicis les persones usuàries de l'hort de Sants han portat la collita al menjador social de Can Pedró, molt proper a l'hort. Això sí que els ha permès **guanyar confiança en les seves pròpies capacitats i desenvolupar nous rols més apoderats**.

*Usuari/ària (Sants): L'últim dia que vaig anar jo, que vam anar a portar les bledes allà al menjador social, de poder donar-lis algo que tu has cultivat, tu has fet, tu has viscut com a crescut i que aquella gent ho aprofiten i ho fan servir i t'agafen amb aquella ilusió i aquelles ganes, et fan sentir bé.*

*Educador/a (Sants): Tenen molt present que tot el que recollim és pel menjador social, que això també els hi dóna un al·licient per poder venir. Per veure que la seva feina té un reconeixement també. Que no vénen per venir sinó que el que fan ho fan per... Perquè ells veuen que necessiten ajuda però que també poden donar ajuda als demés.*

Pels motius esmentats, els centres de Sants no tenen una sensació tan forta d'estar treballant l'àmbit relacional amb aquesta activitat de l'hort, com la tenen les persones usuàries de l'hort de l'Eixample. Tot i així, valoren molt positivament les relacions que han pogut tenir amb les persones de l'entrada de l'edifici, esporàdics que puguin pujar al terrat o altres jornades obertes que s'hi han fet (visita d'alumnes d'una escola i de la ràdio i TV).

### **Enriquiment i Suport Mutu**

A l'hort de l'Eixample, per haver estat el primer dels horts del programa, tota l'activitat s'ha viscut com un **procés d'aprenentatge i enriquiment mutu** entre totes les persones implicades. Així, seguint **el principi de l'assaig-error, la creativitat, la flexibilitat i l'adaptació a les necessitats han estat clau per anar reconduint el projecte** cap el que és avui en dia.

A l'hort de Sants, en canvi, s'ha heretat en certa manera la forma de funcionar de l'hort de l'Eixample i, mentre que per una banda això ha facilitat els inicis de l'activitat, per altra s'ha donat per fet que les mateixes dinàmiques eren vàlides passant per alt la importància de tot el procés i l'especificitat de cada grup d'usuaris, espai i context.

Cal destacar també que la confluència d'una vessant tècnica i d'una vessant social en el projecte ha donat **l'oportunitat als professionals de cada àmbit de re-pensar les seves pràctiques tradicionals i d'innovar en la seva pròpia disciplina**. Aquest repte ha tingut també un efecte positiu en el desenvolupament de les seves habilitats, ja que els ha empès a ser creatius i a pensar fora d'allò establert.

Els tècnics de l'IRTA, per exemple, mai havien treballat amb persones amb discapacitat intel·lectual o malalties derivades de la salut mental, i són plenament conscients de l'aprenentatge que ha significat per ells aquest projecte:

*Tècnic IRTA: Yo nunca he trabajado con este colectivo y estaba como ellos, muy escéptico. Al principio pensaba "No sé si lo voy a hacer bien". Pero la verdad es que lo hacen muy fácil porque ellos se integran rapidísimo! Entiendo que ellos notarán si hay empatía, porque sino no entiendo con tan poco tiempo como nos hemos adaptado. Me lo han puesto muy fácil.*



A més, l'**intercanvi de diferents tipus de coneixement** que ha fluït en totes direccions amb l'objectiu de millorar els resultats del projecte és un fet a destacar del programa d'horts al terrat. Per una banda, els educadors han sabut guiar els tècnics de l'IRTA en el seu tracte amb les persones participants:

*Educador/a (Eixample): [Els tècnics de l'IRTA] són súper macos i amb ells [els usuaris] des del primer dia... Potser al principi no estaven tan acostumats a tractar amb ells [els usuaris] llavors te soltaban la explicación como te soltaban... no sé... pim pam. I ara sí que ho tenen més pensat tot i van més a poc a poc i més pràctic i més entenedor. Sí, les feines també. Abans potser era venga va todos vamos a coger... no, ara ja han vist que no todos podemos coger. Pues a cadascú li van dient mira, pues vamos a coger estas hojas o tu me aguantas esto o tu haces tal o...*

*Educador/a (Eixample): Jo crec que ells [els tècnics de l'IRTA] mai s'havien plantejat com explicar coses a persones amb discapacitat... i clar, aquí estan i els 3 centres estem encantats amb ells. Ja no els tracten com a "persones amb discapacitat", aquesta etiqueta ja se l'han tret.*

I paral·lelament, els tècnics de l'IRTA també han traspasat coneixement tant a les persones participants de l'hort com als propis educadors acompanyants:

*Educador/a (Eixample): Fa 2 anys ens plantàvem allà a l'hort i era què fem? I pobrets es quedaven allà mirant les plantes i jo tampoc sabia què fer amb tot això. Ara no, doncs què fem? Anem a treure fulles seques i l'altre pues vaig a veure si hi ha un cuc, o ara vaig a buscar si han sortit tomàquets. Ja es nota que porten...*

A nivell d'usuaris, dins dels grups provinents de cada centre ocupacional que fa l'activitat a l'hort, l'evidència de treballar la **cohesió de grup, el treball en equip o el suport mutu** no és sempre clara i sembla dependre de molts factors. Tot i així, sí que hi ha casos on **els grups s'han vist reforçats d'alguna forma pel fet de compartir aquest espai**:

*Usuari/ària (Sants): Un día fuimos a tomar algo [después de la actividad del huerto] y estuvimos hablando, allí de charla. Y me gustó.*

*Educador/a (Eixample): Jo crec que s'ajuden més. Els que tenen menys necessitat de suport ajuden més als que tenen més necessitat de suport, dins de l'hort o quan fem els desplaçaments. Per exemple, quan hem de baixar de l'autobús estan pendents de que baixin bé. Però sí que és veritat que la relació entre ells ja era bona abans de fer l'hort.*

*Educador/a (Sants): Poden fer grup. O sigui, poden establir relacions més personals i de conèixer-se, que el grup funciona molt bé, perquè és un grup que la veritat que ha tirat molt bé. És un grup que molt guai perquè queden abans [de l'hora de l'activitat a l'hort] una mica i tenen uns vincles.*

*Educador/a (Eixample): Hi ha moltes activitats en les que hi ha relacions, però aquesta és de les que més, perquè per exemple hi ha treballs com en cadena este lo recoje y se lo da al otro que se lo lleva.*

Sembla doncs que l'ajuda recíproca entre persones participants es fa evident no només en l'espai de l'hort sinó també fora.

Cal destacar que algunes diferències trobades entre l'hort de l'Eixample i l'hort de Sants podrien estar relacionades amb el temps que els dos horts porten en funcionament. Per aquest motiu, és cabdal reconèixer la importància de la **continuitat** en aquesta activitat i els possibles impactes i millores a **llarg termini**.

*Tècnic IRTA: Si ellos quieren sentirse suyo el huerto, les tienes que dar un tiempo. [...] yo creo que aquí vamos a largo plazo, que sepan que aquí tienen una actividad que se la sientan suya.*

A banda dels beneficis que pot tenir aquesta temporalitat a l'hora de plantejar-se l'activitat i involucrar-se en les diferents etapes:

*Educador/a (Sants): El que sí que trobo molt positiu d'aquesta activitat, amb diferència de la gran majoria d'activitats que fem al taller, és la temporalitat. Poder fer aquesta mateixa activitat durant 2 anys i tot el que comporta per nosaltres, des de poder planificar a mesos vista com volem encarar aquesta activitat.*

*Educador/a (Sants): No sempre tens la oportunitat de treballar amb les mateixes persones durant tant de temps, com a mínim al nostre centre.*

## Espai de Descoberta i Llibertat

En general els usuaris dels centres ocupacionals fan poques activitats fora dels tallers, i encara menys, que siguin a l'**aire lliure** i amb **contacte amb elements naturals**. L'activitat a l'hort es caracteritza precisament per ser una activitat que es duu a terme en un espai obert, que treu a les persones participants de la seva rutina del dia a dia al taller, fet que la dota d'una singularitat especial. **No només es tracta de desplaçar-se a un lloc diferent sinó de realitzar l'activitat en un espai descobert**, amb els beneficis i la sensació de llibertat que això comporta.

*Usuari/ària (Eixample): A mi me gusta que sea al aire libre!*

*Tècnic IRTA: [...] al salir del taller ya se les ve que se liberan porque allí [al taller] están en un sitio encerrados y son otras actividades y otra manera. Aquí [a l'hort] tienen como... su libertad. Están al aire libre, son actividades que no se les reprocha nada.*

L'hort com a espai obert ajuda a reduir els nervis, l'ansietat i la impulsivitat millorant la capacitat de **relaxació** i **concentració**, la sensació de **pau** i el desenvolupament de la **paciència** i l'**autocontrol**.

*Usuari/ària (Sants): Me sirve pues para estar conmigo mismo. Encontrarme en un momento... Tener la obligación de levantarme un viernes, saber que tengo que ir a un huerto comunitario, sé que me voy a*

*encontrar con gente, sé que vamos a... no sé, es hacer un grupo más humano y aparte pues tener un objetivo final que es una plantación. Y eso, pues te sirve para encontrarte contigo mismo, con tu yo.*

*Educador/a (Eixample): Els X i Y, per exemple, que són persones molt nervioses i els hi costa estar en un lloc tancat, doncs a ells el fet de sortir per exemple, també és algo que els ajuda molt.*

*Educador/a (Eixample): El X és molt impulsiu i al principi l'havies de parar molt "ara no, ara nos esperamos...". I ara no, ara no es nota tant. Persones que són molt impulsives sí que se'ls hi nota més que van més tranquils, van més relaxats. En alguns es nota molt. O a l'hora de fer algun treball, arribar les dues primeres setmanes i de seguida et volen treure les bledes sense explicar com es fa. Ara no cal marcar tant, ells ja s'esperen, ja saben els seus temps.*

*Educador/a (Sants): A la X sobretot, jo la veig molt concentrada en l'activitat, que no pensa en el que té fora. I està bastant concentrada. El tema de la concentració, del control.*

*Educador/a (Eixample): La X per exemple és una persona que s'enfada molt i jo crec que a l'hort s'enfada cada vegada menys, que entén que hi ha moments, que no tot pot ser com ella vol perquè és una activitat en la que col·labora molta gent. Jo crec que s'enfada menys.*

A més, part de l'atractiu de l'activitat és que s'hi poden realitzar tasques molt diverses i que està concebuda com a **activitat poc dirigida**. És a dir, els participants arriben a l'hort i dins d'aquest espai físic i temporal poden fer el que realment els ve de gust, amb la qual cosa l'hort es converteix en un **espai de llibertat i descoberta**, sovint compartida.

*Tècnic IRTA: Que yo entiendo que están acostumbrados a tanto "no, no, no" que también cuando tienen esta libertad de que no pasa nada y tienen esta actividad que pueden desarrollar y no pasa nada pues... se liberan. Ellos están por allí y se les ve felices.*

Això és possible també gràcies a que **no es tracta d'una activitat estructurada de forma estrictament vertical, sinó que es caracteritza per tenir certa informalitat en el sentit positiu**, ja que permet a les persones participants **autodirigir-se** en allò que volen fer i gaudir d'un espai on exercir i desenvolupar la seva **autonomia**.

*Educador/a (Sants): L'ambient informal, que estigui fora, que no sigui tan dirigida l'activitat que puguin ells "pues ahora hago esto, ahora lo otro", que prenguin ells les decisions del que fan en cada moment.*

Aquesta informalitat que li dóna el fet de ser a l'aire lliure i la poca direcció de l'activitat alhora facilita que es reforcin vincles socials entre les persones usuàries:

*Educador/a (Sants): I això de les relacions... clar si tu fas una activitat dirigida sobre habilitats socials en una taula, pues tampoc dóna gaire temps... sí que fas activitats grupals i activitats en parella i tal i són moments en que poden conèixer gent o establir relacions, però aquí [a l'hort] és un ambient més relaxat, més distès i llavors dóna més peu a poder... treballar les relacions de manera més informal.*

*Educador/a (Eixample): El que sigui a l'aire obert, et relaciones molt més amb altres persones.*

## Pertinença i Responsabilitat

La relació que les persones participants han anat establint amb l'hort ha evolucionat al llarg del temps. Si al principi els diferents grups arriben una mica descol·locats en un lloc nou i veient un hort fora del comú (cultius en sacs hidropònics), poc a poc es va creant una **relació més estreta amb l'espai** i se'ls van fent seu sentint-s'hi més còmodes i fent-se més responsables d'allò que hi cultiven.

*Educador/a (Eixample): La majoria, molts, ho tenen com una responsabilitat, com algo que volen cuidar. No tant sin mi esto no sobrevive, però sí com és algo del que m'he responsabilitzat i que m'interessa i que vull estar pendent d'això.*

*Educador/a (Sants): [...] tenen la consciència aquesta que estic fent una activitat amb la que tinc una responsabilitat.*

*Educador/a (Sants): [...] bona actitud a l'hora de venir [a l'hort], de compromís, de poder... és una activitat que s'està assistint de manera regular totes les persones que vénen [comparat amb altres activitats]. És una activitat que funciona.*

Aquest sentiment de pertinença, de **responsabilitat** sobre l'hort i, al cap i a la fi, de vincle amb l'espai del terrat, també es fa palès amb l'interès que mostren les persones participants en l'activitat, ja sigui volent anar a l'hort quan no els hi toca o preguntant per l'hort quan no hi han anat. És a dir, les persones usuàries construeixen no només noves **connexions socials i emocionals, sinó també espacials, gràcies als horts.**

*Educador/a (Eixample): Crec que sí que se'ls senten seu. És el nostre hort, les nostres plantes, les estem cuidant nosaltres, una mica el sentiment de pertinença. La setmana que no hi van et pregunten "i les bledes com estaven?", "i els enciams com estaven?", que no és que solo voy aquesta setmana i fins d'aquí a dos setmanes no em preocupo més. Molts et pregunten i els hi ensenyes fotos. Se'ls senten seu jo penso.*

Com hem anat veient, la variable temporal juga un paper determinant en tot el projecte i, en particular, també en aquesta relació que les persones usuàries van establint amb l'hort. Si hi ha una evolució en els **vincles espacials** que creen les persones participants a l'activitat amb l'espai, és lògic trobar en aquest sentit dinàmiques molt diferents a l'hort de l'Eixample i a l'hort de Sants. A més, cal destacar els diferents ritmes d'adaptació que trobem a l'hort de Sants entre els participants amb discapacitat intel·lectual, que encara depenen molt de l'educador i de que se'ls hi digui què fer en cada moment, i els participants amb problemes derivats de la salut mental, que ja es van movent per l'hort de forma més autònoma.

*Tècnic IRTA: [Referint-se als participants de l'hort de Sants] Es el mismo síntoma de ellos [participants de l'hort de l'Eixample] al principio. Están en el primer ciclo. Ellos lo están tomando y cada vez se van dando cuenta que es suyo. Ya en Sants va cambiando poco a poco, ya me doy cuenta que ellos ya*

*llegan y se van metiendo por allí, sobretodo van más rápido la parte mental... a los otros les cuesta un poquito más porque les cuesta más coger esta confianza tan importante.*

Alhora, la sensació de comoditat que dóna el fet de conèixer l'entorn, és a dir l'espai i el funcionament de l'hort, va determinant el desenvolupament de noves actituds i comportaments.

## Confianza i Iniciativa

Les noves dinàmiques que les persones participants a l'activitat van desenvolupant amb el pas del temps tenen a veure amb la **confianza i la iniciativa**.

*Educador/a (Eixample): Abans estaven pendents de que tu els hi diguessis mira això i ara alguns arriben i "se está regando o no se está regando", o "¿esto es lo que puedo arrancar?". [...] abans fins que tu no els hi deies "es esto lo que tienes que tocar" i ara ells ja ho detecten "es esto" i "hoy vamos a mirar los calabacines, no?" o "hoy ya podremos recoger esto, no?".*

*Tècnic IRTA: Sus actitudes son distintas [en el huerto respecto al taller]. No sé qué pasa en el huerto pero tienen actitudes... iniciativa allí [en el taller] no tienen. Aquí veo que tienen iniciativa!*

*Educador/a (Eixample): En el cas del X, per exemple, quan feia piscina o quan feia hort, diguem que se sent... li anava molt bé. Ha millorat. Ha crescut. És una persona que té molts problemes relacionals, és molt insegur... i li ha donat una figura en el grup.*

De nou, trobem aquestes actitud i comportaments en nivells diferents en els dos horts, degut al paper de la variable temporal. I també trobem una diferència a l'hort de Sants en les conductes entre els participants amb discapacitat intel·lectual i aquells amb problemàtiques derivats de la salut mental. En aquest sentit, podríem esperar d'aquí un temps veure als usuaris de l'hort de Sants nivells de **seguretat i autonomia** més semblants als dels usuaris de l'hort de l'Eixample.

*Tècnic IRTA: Lógicamente yo pongo a poner acelgas a uno de estos [participant de l'hort de l'Eixample] y a uno de los otros [participant de l'hort de Sants] y notas que uno va con más miedo y el otro va más suelto, porque ya tiene confianza y si se le rompe una ya sabe que no pasa nada porque no se le da importancia.*

*Tècnic IRTA: [...] yo sí que lo veo muy en el día a día que estos de Valencia ya lo tienen muy por la mano. Ellos ya prácticamente muchos días parte del grupo que toman iniciativas, que ya saben lo que tienen que hacer. Cosa que en Sants aún no se produce, excepto los de salud mental. Estos es otro perfil y estos sí que llegan y sí que tienen más iniciativa. Pero el grupo con discapacidad intelectual, el comportamiento pues es el mismo. Entonces tú tienes que... eh... [dirigirles] hasta que ellos pierdan el miedo.*

## Aprentatge Individual i Pèrdua de la Por

Els canvis de dinàmiques mencionats anteriorment tenen a veure també amb aprenentatge adquirit.

*Usuari/ària (Eixample): He aprendido un montón de cosas en el huerto.*

És a dir, el coneixement assolit en qüestions relacionades amb l'entorn, les plantes i les persones que els envolten, tenen un impacte directe en la forma d'actuar. Així, per exemple, podem veure unes dinàmiques molt diferents en els participants de l'Eixample quan van començar l'hort fa 2 anys i ara:

*Educador/a (Eixample): Abans anaven molt més d'espectadors i ara en la majoria dels nois sí que ha canviat una mica això.*

*Educador/a (Eixample): El primer any podíem anar cada dilluns i els hi preguntava què és això... i no sabien i els hi estava dient cada dilluns. Ara no, ara és "ah! això són bledes, això pebrots, o els enciams!".*

*Educador/a (Eixample): Jo recordo quan es va iniciar el tema hort, i les inseguretats que tenien al principi de que anaven allà i miraven a la gent i entraven a l'edifici "i ara què em diran"... però de seguida van veure com funcionaven els de l'IRTA, ara tenen una relació de confiança amb ells, des de fa anys ja. Una confiança bestial. I cada cosa nova que s'incorpora és un aprenentatge i una cosa positiva per ells.*

D'aquest aprenentatge individual adquirit, en el sentit d'integració i assimilació de coneixement, també se'n desprèn la capacitat de parlar de de l'hort i de compartir-lo amb els altres.

*Usuari/ària (Eixample): El X [usuari del taller no participant a l'activitat de l'hort] me pregunta siempre "¿Como es el huerto?"*

*Usuari/ària (Eixample): Yo cuando llego a casa le explico a mi madre o a mi padre... le digo lo que hemos plantado, tomates, lechugas, plantas aromáticas, acelgas...*

*Educador/a (Sants): [...] parlen d'aquesta activitat amb els companys i hi ha companys que els hi demanen què és això de l'hort del Districte i què és això de plantar en sacs. Tenen la capacitat d'explicar a la seva manera, amb les seves paraules [...].*

Cal destacar el rol que tenen els tècnics de l'IRTA no només en la transferència del coneixement tècnic, sinó en la tasca de recolzament, incentivació i motivació dels participants, sempre d'una forma positiva i oferint el seu suport emocional. Segons la seva experiència, a les persones participants a l'activitat els cal guanyar confiança per perdre la por a l'hort i, conseqüentment, créixer en autonomia. Amb la qual cosa la seva actitud

promou la proximitat i complicitat necessàries per tal que les persones usuàries vagin poc a poc sentint-se més confiades.

*Tècnic IRTA: La mejoría ha ido siempre cuando han perdido el miedo. Contra menos miedo tienes a hacer las cosas mejor, más destreza. [...] La confianza trae la destreza, trae que te sientas... pero si tú te sientas incómodo nunca lo harás porque tienes miedo.*

*Tècnic IRTA: Una de las cosas que sí me ha quedado muy marcada es que tienen miedo. A que hagan algo mal y "no, esto no!". Eso sí que lo capté rapidísimamente con lo cual lo que hacíamos en todo momento es nunca decir "No". Todo lo contrario, darles toda la confianza para que ellos cogieran confianza también. No pasa nada si se rompe la planta, absolutamente. Que sucede, que cuando ellos tienen esa confianza, pierden el miedo a tocar las cosas, a hacerlo, con lo cual ellos tienen esa libertad.*

*Tècnic IRTA: Yo creo que el primer año es mucho de adaptación. Y ellos cuando se lo explicas lo saben, pero lo que si les cuesta es perder el miedo. Cuando hacen algo fuera de lo "normal" enseguida miran... Hasta que ellos se dan cuenta que no pasa nada, es cuando realmente son ellos. El "no" no está en mi vocabulario con ellos. Que no sientan que han hecho nada mal. Se ha roto, se ha caído, no pasa nada y nos reímos. El segundo año ya hay complicidad.*

Cal dir que no sempre allò après a l'hort es veu reflectit en d'altres espais fora de l'hort. És a dir, hi ha molts factors que influeixen en la capacitat dels participants d'**exportar les actituds apreses** a l'hort en un espai a fora d'aquest o en el conjunt del seu dia a dia.

*Educador/a (Eixample): No sabria què dir-te... jo crec que no. Depèn de l'activitat que estiguin fent. Potser en una activitat saben que han de tenir paciència però després en una altra no...*

*Educador/a (Eixample): En aquest cas, amb aquest grup sí. Hi ha altres persones, que si el nivell fos més baix, el que guanyen en una activitat te l'apliquen només en aquella. Però en aquest cas sí.*

*Educador/a (Sants): Buenu, tornen a estar perquè la malaltia mental no desapareix mai. Però sí que jo crec que l'espai aquest [l'hort] els ajuda a agafar eines per concentrar-se. Si estan fent una activitat doncs que sàpiguen que quan es fa una cosa, es fa una cosa i ens hem de centrar en això per molts inputs que tinguem fora després.*

## Benestar Emocional, Físic i Social

Tots els àmbits que hem vist fins ara repercuteixen directament en el benestar particular de les persones participants a l'hort.

Les **propietats relacionals** de l'activitat propicien que les persones que són generalment més solitàries s'obrin, **socialitzin i/o redueixin els seus conflictes amb les altres**. És a dir, estan més disposades a construir **relacions positives amb els seus companys**.

*Educador/a (Eixample): La X és una persona que no es relaciona amb ningú. Ni xerra, només amb les 4 persones que li interessin. I per exemple anaves a l'hort i saludava al senyor Y, se li enganxava al Z,*

*s'enganyava al M, es posava a parlar amb el N, amb qui fos. I després, sortíem d'allà, tornàvem aquí [al taller] i era ostres... ya está otra vez [amb els problemes per relacionar-se]... Sí, es notava molt.*

*Educador/a (Eixample): La X per exemple també està en una situació una mica així xungui i aquí [al taller] se li nota molt i en canvi a l'hort pues es porta bé amb tothom i la veus somriure i la veus contenta i xerrar i dius ostia. I és entrar aquí [al taller] i estar un altre cop [xungui]...*

*Educador/a (Eixample): La X també, és una noia que està neguitosa tot el dia i parla molt sola i s'enfada, i quan estem allà a l'hort la veritat que és de les que ara mateix més s'implica i més ajuda i més parla amb nosaltres.*

*Educador/a (Eixample): Hi ha dos persones que tenen una situació que viuen súper histèriques, nervioses i embutides en su día a día, i aquí dins [al taller] no es porten bé amb ningú. Però pel mateix fet d'estar així. I en canvi a l'hort estan súper bé i es porten súper bé i no tenen cap problema i van agafats de la mà tots.*

A nivell **psicomotriu** l'hort també pot ajudar les persones participants a millorar la cura i el tacte. Aprenen amb les plantes que cal certa atenció i delicadesa.

*Usuari/ària (Eixample): Cullo enciams i a vegades si hi ha coses que són dolentes ho trec. Has d'estar al tanto i anar en cuidado.*

*Usuari/ària (Sants): No hay eines pero... es todo manual. Y quieras o no es más creativo, no? Con más sensibilidad. Tener que coger, arrancar una acelga en vez de cogerla con un cuchillito y cortarla, no? Yo estaba acostumbrado a cortarla con cuchillo siempre y ahora es con la mano, clac. Son pequeñeces, son tonterías pero no sé... parece que te...*

*Educador/a (Eixample): Tenen més de cuidado. La X, per exemple, a l'hora de fer les coses és tot molt bruto i ràpid i clar, allà [a l'hort] així no ho pots fer. Sí o sí s'han de relaxar i fer les coses amb compte i cuidado. A l'hora de treure enciams o les fulletes. Pues a base de romper plantas se han dao cuenta que no, que han d'anar amb cuidadito.*

En general, es nota una millora a nivell manipulatiu en les persones amb menys necessitat de suport, però no en aquelles més dependents:

*Educador/a (Eixample): Potser depèn de quin usuari no l'has d'ajudar tant ara com al començament. Sí que és veritat que les persones que tenen problemes motrius al final sempre els has de donar un suport, però els que no en tenen tanta potser l'havies d'ajudar les 2 primeres setmanes a treure les bledes i ara ells ja saben com agafar-les, com trencar-les. Però sí que és veritat que els que tenen molta necessitat de suport amb temes motrius continuen tenint-les i has de continuar ajudant-los.*

És cert però, que les necessitats de suport de les persones participants és molt divers i aquelles amb més problemes motrius tenen més dificultat per millorar les seves capacitats psicomotrius.

*Educador/a (Eixample): Potser depèn de quin usuari no l'has d'ajudar tant ara com al començament. Sí que és veritat que les persones que tenen problemes motrius al final sempre els has de donar un suport, però els que no en tenen tanta potser l'havies d'ajudar les 2 primeres setmanes a treure les bledes i ara ells ja saben com agafar-les, com trencar-les. Però sí que és veritat que els que tenen molta necessitat de suport amb temes motrius continuen tenint-les i has de continuar ajudant-los.*



Per altra banda, l'activitat a l'hort té uns impactes en el **benestar emocional** ja que provoca una alegria i un entusiasme, una projecció positiva, en definitiva, una felicitat que es transmet a l'entorn proper.

*Usuari/ària (Sants): Jo vaig a l'hort i quan sortim li dic [a l'educador/a], estic content.*

*Tècnic IRTA: Y mira que tomate que grande está. Y mira cuantos hay. Van mirando y si hay alguna cosa nueva ya te lo dicen. Están, están. Todo lo nuevo lo viven. Lo que yo observo es que cuando nace la planta y ven la planta arriba y ver el crecimiento de la planta, el desarrollo, ellos lo viven.*

*Educador/a (Eixample): Però sí que és veritat que... buenu no sé els demás si ho veuen o no, però els dilluns tenen como otra alegría.*

*Educador/a (Eixample): Al que li agrada, li agrada i espera el dia d'anar a l'hort... Tenim un parell de nanos que per exemple és un al·licient per ells: "I demà em tocarà a mi?"*

*Educador/a (Sants): Hi ha gent que està esperant tota la setmana que arribi el dimecres per agafar la seva targeta [de transport] i anar fins allà [a l'hort] i passar una estona a l'hort i tot el que representa fer l'activitat.*

*Educador/a (Eixample): I els que s'enfaden el dia que no els hi toca. Alguns ho tenen molt clar una setmana sí i una no, però molts altres, quincenalmente... fer la organització espai, fui la semana pasada y esta no me toca, pues costa. I alguns s'enfaden la setmana que no els hi toca. Amb altres activitats no passa, però amb aquesta sí.*

*Educador/a (Eixample): Nosaltres al anar-hi cada 2 setmanes es nota molt. La setmana que tenen hort hi ha molts que t'ho venen a demanar "me toca huerto hoy?" o els hi dius que van a l'hort i és com l'alegria. Sí, sí, perquè és una activitat que els hi agrada molt. I es senten molt satisfets, més ara que hem començat amb lo del Banc d'Aliments, el poder donar, el "estoy ayudando", es senten integrats.*

Finalment, també trobem **beneficis físics** pel fet de participar en l'activitat. En alguns casos els beneficis emocionals obtinguts de l'hort tenen un impacte directe en l'estat físic de les persones usuàries, amb menys malalties o comportaments que puguin perjudicar la salut física:

*Educador/a (Eixample): El X... tenia feridetes a les mans i a la pell que anava amb guants abans i ara fa temps que no. No sabia si atribuir-ho a l'hort, però. Es va buscar la vida perquè li vam dir que amb les ferides no podia anar perquè se li podien infectar. I ell insistia i insistia.*

*Educador/a (Sants): [Referint-se a comentaris de familiars] "Mi hijo des de que va al huerto, tal dia de la semana nunca se pone enfermo, y por la mañana o antes de ir a la cama siempre tenemos que preparar el desayuno y la tarjeta que no falte que la tiene que poner en su mochila". El valor que li dóna aquesta persona al fet d'anar cada dimecres a l'hort...*

Troben també millores físiques que provenen del simple fet d'estar actius, i que es fan evidents amb **augment de l'energia física i mental**, i de les capacitats:

*Educador/a (Eixample): La X [amb molta necessitat de suport] és que està activa. I estar activa ja és...*

*Educador/a (Eixample): La X, que és una persona amb molta necessitat de suport, ella el que feia era venir aquí [al taller] i dormir i bavejar tot el dia, pues va cap allà [l'hort] cantant. Al principi no, i ha sigut com un procés, però de fet és la única que va gairebé totes les setmanes, perquè tenim 2 grups de 6 però a la que falta uno sempre intentem emportar-nos-la perquè veiem tant el canvi que ha significat! I és aquesta que la família et diu "que bien que está despierta, está despierta". I algun dia, és una persona amb més problemes de mobilitat o amb absències, i algun dia potser ha caigut, però igualment...*

*Educador/a (Eixample): La X, que és una persona que està en fase d'envelliment i creiem que potser amb alguna malaltia mental que no tenim molt clar encara, però que per exemple aquí [al taller] no fa cap activitat i està asseguda al sofà i com a molt ajuda a cafeteria i prepara un cafè, però es queda al sofà asseguda i a les 3 de la tarda ja es posa a la porta pendent per marxar. Pues el dia de l'hort sí que vol fer hort. De fet té problemes de memòria i no té clar si l'ha fet la setmana abans o no i intenta colar-la todas las semanas. I és que no vol fer cap altra activitat, però cap. Igual un passeig algun dia... però amb l'hort no hi ha problema.*

I altres beneficis de tenir una **ocupació activa que aporta un cansament físic tenen a veure amb els cicles vitals com el del son:**

*Educador/a (Sants): Hi havia alguns que es queixaven de mal d'esquena i tal i venien a l'activitat i sí que vam veure el primer dia "ai me cuesta mucho", però després ja... Però igual és que tenen el cap en una altra cosa i llavors lo físic no... que igual després arriben a casa i estan cansats, pues segur. Però també els hi va bé que es cansin perquè després poden descansar millor per la nit. Clar, si jo no faig res durant el dia, no arribo cansat a la nit i per tant no dormo, per molta medicació que em donin. I si fas una activitat i estàs ocupat i fas coses que et motivin, després arribes a casa, et relaxes i ja...*

## LIMITACIONS I ÀMBITS DE MILLORA

### Planificació, Logística i Coordinació del Projecte

El fet de ser un projecte amb tanta gent provinent de diferents àmbits implicada requereix una bona **comunicació i coordinació**, tant entre els centres com amb els tècnics de l'IRTA i l'Ajuntament. A l'hort de l'Eixample s'han anat trobant aquests mecanismes d'intercanvi d'informació, però a l'hort de Sants aquesta comunicació no sempre és tan fluida, i en algunes ocasions, les persones participants han pogut sentir-se decebudes al trobar-se feines fetes a l'hort en les que no se'ls ha donat la opció de participar:

*Educador/a (Sants): [...] també venim una vegada a la setmana i llavors potser no coincideix justament amb el dia que han de recollir les coses. Si poguéssim venir més dies o tenir un feedback de... si no venim aquesta setmana o no coincidim amb el tècnic pues que ens puguin preguntar "mira pues recollirem els enciams el dimecres, podeu muntar-vos-ho per venir?", no sé... coses d'aquestes. Perquè a vegades sí que hem vingut i ja estava tot recollit i era com "no m'han avisat" i ells [els participants] es queden com dient "jo estic aquí cuidant l'hort i... ". El dia de "em puc emportar un enciam" o "puc anar a Can Padró a portar els enciams" no estic. Aquell dia es van quedar una mica així... clar, vam arribar i estaven els enciams així [recollits], i va ser "què han fet amb els enciams?".*

*Educador/a (Sants): Nosaltres sí que vam anar a l'hort del carrer València per conèixer el grup que ho portava i per conèixer l'espai i vam tenir la mala sort que aquell dia no hi eren. Vam conèixer l'espai, que és fantàstic però no vam conèixer...*

*Educador/a (Sants): Si poguéssim dir "ah pues avui recollirem totes les bledes perquè hem de canviar de planta", pues venim tots. Que es pugui proposar de poder venir tots, perquè és l'hort de tots al final.*

La relació entre els educadors i els tècnics de l'IRTA és molt positiva, no obstant això, per qüestions logístiques, **als dos horts hi ha una sensació de no saber quan es coincidirà amb els tècnics per rebre un feedback personal** i, a vegades, **poden passar setmanes o mesos entre dues trobades**. A l'hort de Sants, aquesta falta de **suport tècnic** es viu més com una mancança que a l'hort de l'Eixample perquè fa només uns mesos que s'hi ha començat l'activitat i, per tant, **les persones usuàries i educadores senten que encara no tenen els coneixements tècnics suficientment assimilats per dirigir les tasques a realitzar amb seguretat**.

*Educador/a (Eixample): Clar, nos gustaría verlos más días [als tècnics de l'IRTA] perquè ells ara estan amb els horts aquests, amb els altres que han obert, amb projectes que estan començant, amb lo de Cabriels, ... clar, los querriamos sólo para nosotros, però... al final els estàs veient un cop al mes o cada dos mesos, al principi era més. Però bueno, el que aporten i la feina que fan encara que no els vegis, sense ells no hagués sigut possible.*

*Educador/a (Sants): Clar, aquest hort tampoc sabia ningú com funcionaria ni com aniria. Llavors totes les activitats que tenim nosaltres sí que tenen un programa, una sèrie de dies que es fa això o es fa allò altre, i aquí sí que és venir i el dia que vens potser fas molta cosa o potser no hi ha feina. A l'hivern era quinzenal perquè quan veníem no podíem fer res. Sí que hem trobat a faltar la figura d'un tècnic que vingui cada setmana. O si no pot venir cada setmana almenys que hi hagi un feedback "vaig venir el dimecres i crec que aquest divendres podeu fer això, això i això". Més que res perquè no som experts en horts i jo puc venir i veure les tomaqueres i si le quito esto igual em carrego la planta.*

*Educador/a (Sants): La relació personal amb ells [els tècnics de l'IRTA] la veritat és que és molt bona. Quan vénen expliquen molt bé, tenen molta paciència amb ells... l'únic que he vist això, que ells vénen una vegada cada 15 dies perquè una setmana vénen el dimecres per coincidir amb l'altre taller i una setmana vénen el divendres, llavors nosaltres els veiem cada 2 divendres. I ara ha coincidit que sí que els veiem més perquè venim cada setmana, però quan veníem quinzenalment podíem estar un mes sense veure'ls. I hi havia dies que deies "bueno... i ara què".*

Cal esmentar que el tipus d'hort del programa, l'**hort hidropònic**, defineix totalment el tipus d'activitat. Per una banda, té uns cicles més ràpids i pràcticament assegura tenir collites. Per altra banda, però, tant el contacte directe amb elements naturals com la feina d'horticultura que requereix és molt inferior, amb les conseqüents limitacions en els beneficis que comporta el treball directe a l'hort. Especialment a l'hivern l'hort requereix molt **poca feina** i en certes ocasions es troba a faltar activitat hortícola:

*Educador/a (Eixample): L'hort és una mica l'espai d'oci. Són pencaires i hi ha dies que treballen, però hi ha d'altres dies que anem allà, esmorzem i toquem paret, que nosaltres li diem anem a tocar paret, i tornem. Revises el reg, revises les plantes i ja... que estan esperant tenir feina. Però tornem a treballar la paciència..*

*Educador/a (Eixample): [...] si volen aprendre a plantar, pues clar, plantar planten 1 o 2 cops. I potser tal com funcionem nosaltres que és cada 15 dies, en un trimestre ni ho fan..*

*Educador/a (Eixample): [...] Com t'has de dividir la feina pues igual hi ha una setmana o un trimestre que t'ho has trobat gairebé tot fet.*

*Educador/a (Eixample): Perquè a més, aquest hort està bastant automatitzat, llavors hi ha poca feina d'hort. Com a punt negatiu es podria dir això, que nosaltres estem intentant contrarestar-lo amb una altra activitat d'hort que fem en un altre lloc, i quan podem fem una sortida a un hort per veure un hort plantat a terra i la feina que comporta perquè sinó et quedes amb la idea que clar yo voy allí, miro que se esté regando y recojo.*

*Educador/a (Eixample): També depèn de les activitats que s'hagin de fer a l'hort, perquè ara també per exemple és un període més inactiu. Clar ells per exemple un dia de collita volen anar, la majoria. Un dia que van allà a mirar només el goteo... per això també van fer el canvi de les plantes aromàtiques, perquè clar, tot aquell apartat de les plantes aromàtiques un cop plantat ja realment no li feies res.*

Alguns centres han buscat maneres de cobrir aquestes mancances introduint altres activitats d'hort paral·leles per les seves persones usuàries. En altres casos, **l'activitat al programa d'horts al terrat ha despertat un interès per l'horticultura en les persones participants** i els ha servit de trampolí per començar altres activitats més exigents, com per exemple el programa de voluntaris del Jardí Botànic.

Finalment, **alguns centres troben a faltar dins l'activitat algunes sessions formatives** amb explicacions de conceptes bàsics o tècniques de cura de les plantes per tal d'aplicar els coneixements apresos en l'hort al terrat en d'altres espais de jardí o hort:

*Usuari/ària (Sants): Hacer los días que no hay huerto, algo de formación. Aquí por ejemplo, hablar de las tomateras que se plantan de tal época a tal otra, hay estos tipos... y cosas así. Bueno, aprender un poco del huerto. Me gustaría saber también lo de las lunas, cuando se planta porque crecen más o menos...*

*Educador/a (Sants): Jo és que de fet pensava que aquesta activitat aniria acompanyada de tot això [formació] i ho trobem a faltar. I ho hem comentat entre nosaltres, perquè jo havia insistit molt que aniríem a treballar però que també aniríem a aprendre i a rebre aquesta formació. No cal que siguin tallers molt elaborats, conceptes bàsics amb els que nosaltres treballem, encara que no... no sé... perquè plantem enciams i bledes i no un altre tipus de... i perquè plantem a l'hivern aquestes plantes i a l'estiu unes altres. Pensava que aniria més encaminat cap aquí i que ens donarien aquesta informació, que és molt bàsica, però que l'estem esperant. Quan van presentar el projecte penso que això formava part de l'activitat i ja en el seu moment ho vam valorar molt positivament.*

*Educador/a (Sants): [...] i el dia que no hi hagi feina, doncs poder fer... no sé... perquè després traslladin això a casa seva. O com poder plantar a casa una tomatera, o herbes aromàtiques. Perquè pugui tenir*

*una continuïtat, no venir aquí només a fer l'activitat a l'hort sinó després que les coses que aprenen les puguin traslladar a un altre lloc.*

*Educador/a (Eixample): Seria genial de veritat [una mica de formació]. Sí que estaria bé, súper bé. Perquè tampoc hi ha ningú que els hi digui... els cuidados o els tipus de terra o les aigües.*

## Infraestructura

A nivell d'**infraestructura** des dels seus inicis els horts també s'han anat adaptant i millorant segons les necessitats dels seus usuaris. Per exemple, l'hort de l'Eixample va començar instal·lat a nivell de terra i es va acabar elevat responent a les dificultats de mobilitat d'alguns participants. La **voluntat d'ajustar-se i reformar-se segons les demandes és indiscutible**. Tot i així, encara hi ha detalls que podrien fer l'espai més agradable no només a nivell pràctic sinó també a nivell visual:

A nivell general, algunes **millores a realitzar a nivell d'infraestructura** es basen en:

- Crear una zona de descans amb bancs o cadires on els participants puguin seure tranquil·lament
- Millorar l'accés a l'aigua amb la instal·lació d'una font o d'un punt d'aigua
- Protegir les cantonades en punta per evitar cops, especialment per aquells usuaris amb més necessitat de suport o mobilitat més reduïda
- Ampliar les zones d'ombra instal·lant un tendal per protegir del sol, especialment a les èpoques de més calor
- Integar espais amb altres elements naturals o relacionats amb l'horticultura, que no són estrictament necessaris en l'hort hidropònic, però que també aporten beneficis als participants al estar en contacte directe amb ells. Per exemple, un espai amb terra o roques on poder treballar les capacitats psicomotrius, cubells de compostatge, nius per ocells, taulells per a insectes, etc.

Específicament a l'hort de Sants:

- A l'espai de descans, a part de posar-hi cadires, afegir-hi una tauleta

*Educador/a (Sants): Jo sí que posaria per dies així... per descansar una taula de fusta d'aquestes rollo pícnic, per poder també compartir pues al final del dia o 15-20 minuts de després d'esmorzar. També en el nostre cas fem l'activitat el divendres, de poder explicar el que farem el cap de setmana, no sé... ja fem grup, però podem fer una mica més de pinya.*

- Instal·lar un armariet exclusivament pel material de l'hort

*Educador/a (Sants): [...] un espai on nosaltres trobem escombres, recollidors, bosses, guants... moltes vegades ens trobem amb aquesta mancança de material senzillet. Un espai també, per exemple, per deixar les caixes, enlloc de deixar-les allà al terra.*

Específicament a l'hort de l'Eixample:

- Millorar el terra que actualment és relliscós, té varis nivells, etc.

*Educador/a (Eixample): A mi la rampa aquesta que han posat per la cadira crec que per algunes persones serà positiu però per altres és un impediment més. I el terra és una mica relliscós. Hi ha coses millorables.*



Imatge 4 – Dia de collita a l'hort de l'Eixample (16.04.2018)

## CONCLUSIONS I SUGGERÈNCIES

---

### CONCLUSIONS

Les dades quantitatives semblen mostrar que **la participació a l'hort té beneficis en la qualitat de vida i el desenvolupament personal** de les persones amb discapacitat intel·lectual i/o problemàtiques derivades de la salut mental, especialment durant els primers mesos.

Alguns d'aquests beneficis es fan evidents en l'anàlisi qualitativa. L'activitat en si es valora molt positivament i es senyala **l'ampli ventall d'aspectes que s'hi poden treballar com una de les principals claus de l'èxit**. De fet, els beneficis no provenen tant del contacte amb la natura i les feines d'horticultura, sinó de tot el que comporta l'activitat: sortir del taller, agafar el metro o l'autobús, relacionar-se amb la gent, practicar hàbits i actituds, etc.

Es destaca especialment la **vessant relacional** que té l'hort ja que permet conèixer i relacionar-se amb altra gent fora dels circuits diaris de la majoria de les persones participants (residència i taller).

En els dos horts les persones usuàries viuen un procés d'**apoderament personal i de canvi de rols constant**, passant de ser receptors d'ajuda a donants d'ajuda. Especialment a l'hort de l'Eixample, on hi ha hagut més contacte amb les persones treballadores de l'edifici, també hi ha hagut una aproximació i normalització de la discapacitat intel·lectual trencant barreres i estereotips.

Cal destacar la clara **diferència entre les persones participants a l'hort de Sants i les de l'Eixample en qüestions d'autonomia, confiança i relació amb l'hort, probablement deguda a la diferència temporal que porten fent l'activitat**. A més, a Sants, també trobem que les persones amb discapacitat intel·lectual tenen un ritme i uns períodes d'adaptació molt diferents als de les persones amb problemàtiques derivades de la salut mental. L'activitat de l'hort requereix, per tant, de certa continuïtat per tal d'obtenir el màxim de beneficis.

El programa d'horts al terrat, especialment a l'hort de l'Eixample on ha sigut pioner, ha estat un procés d'aprenentatge mutu on tant persones usuàries, com educadores, com tècniques s'han hagut d'adaptar i crear conjuntament.

L'activitat als horts també té la singularitat de realitzar-se a l'aire lliure i en contacte amb elements naturals. Això permet que l'activitat sigui poc dirigida donant a les persones participants la llibertat de moure's i descobrir per elles mateixes dins l'espai de l'hort.

## SUGGERÈNCIES

Un cop descrits i analitzats els resultats obtinguts als dos horts tant dels qüestionaris, com de les entrevistes i l'observació participant, es llisten a continuació un seguit de propostes amb un doble objectiu: per una banda, donar resposta a problemes o mancances detectades; i per l'altra, millorar i enriquir la vessant social del projecte d'horts al terrat:

### 1. Expandir el projecte d'horts en terrats

Tenint en compte que els resultats inicials d'aquest estudi, tot i haver-se d'interpretar amb cautela, indiquen que hi ha una relació entre participar en el programa d'Horts al Terrat i gaudir de millor o millores en la qualitat de vida, recomanem continuar estenent el projecte per diferents terrats de la ciutat per tal que més persones puguin beneficiar-se'n.

### 2. Impulsar la participació de dones a l'activitat:

El baix nombre de dones que formen part dels grups que realitzen l'activitat als dos horts mereix una reflexió sobre els possibles motius i conseqüències d'aquest desequilibri. Trobem necessari fer pedagogia, especialment als centres però també al mateix espai dels horts, per tal de potenciar la presència de dones dins l'activitat. Cal fer èmfasi en la idea que és una activitat tant per homes com per dones i que el gaudi dels seus beneficis és igual de positiu per a totes les persones implicades, evitant així possibles "masculinitzacions" de l'activitat o dels horts en general.



### 3. Emfatitzar la vessant relacional:

Una de les aportacions més ben considerades de l'activitat és la relacionada amb la socialització. Els horts són espais relacionals on es donen les condicions per conèixer i relacionar-se amb gent, ja sigui d'altres centres ocupacionals, del mateix edifici municipal o d'altres entitats i col·lectius del barri.

A l'Eixample, com hem vist, la vessant relacional està molt ben aprofitada en general, tot i que es podria intentar revitalitzar les relacions amb les persones treballadores de l'edifici.

A Sants, per contra, no només cal construir relacions amb les persones de l'edifici sinó entre els mateixos centres ocupacionals usuaris de l'hort. Una bona forma per on començar podria ser col·lectivitzar les jornades de collita per tal de crear aquests espais d'interacció entre centres.

Per altra banda, seria interessant també teixir sinèrgies entre els dos horts, ja sigui amb intercanvis, visites puntuals o activitats conjuntes fora dels horts. Aquests altres espais relacionals poden generar intercanvis molt interessants d'experiències i pràctiques alhora que poden ser font de coneixement i de presa de consciència de l'existència d'altres horts i projectes semblants amb qui compartir afinitats.

Finalment, l'obertura dels horts al barri (entitats socials, col·lectius en risc d'exclusió, escoles, famílies de les persones participants, etc.) és una molt bona forma de refermar i potenciar els beneficis que ja té el programa de per si –no només en la vessant socialitzadora sinó també en el benestar emocional i el desenvolupament personal de totes les persones implicades, més enllà de les pròpies usuàries de l'hort– però ampliant-los i estenent-los més enllà de l'ecosistema edifici, amb l'objectiu de tenir un impacte a nivell de barri.

### 4. Facilitar la comunicació i la coordinació:

En els dos horts, pel fet de ser espais dels que gaudeixen entitats diferents, cal que existeixin els mecanismes adequats d'intercanvi d'informació per tal de garantir la total transparència i l'actualització o posada al dia pertinent.

És indispensable una major coordinació informal entre els diferents tècnics i els responsables dels centres per assegurar-se que les persones participants no es queden amb la sensació de no satisfer les seves expectatives o no se senten decebuts quan van a l'hort.

Totes les persones implicades a l'hort haurien de tenir informació de quin dia es collirà, es plantarà o es faran altres activitats excepcionals per garantir-ne la màxima participació. Els mecanismes a través dels quals es pot fer fluir tota la informació són varis i inclouen, per exemple, el WhatsApp o Telegram, i inclús el Google Calendar per deixar constància del que ha fet o farà cada grup setmanalment.

#### **5. Planificar amb antelació:**

En relació amb la comunicació i la coordinació també caldria destacar que hi ha certa incertesa per part dels educadors dels centres sobre qui ha fet què i quan als horts i també, parlant en futur, sobre qui farà què i quan.

Amb un senzill programa o calendari trimestral es podrien reduir notablement els dubtes o confusions que es creen entorn l'agenda dels horts, ja que donaria la informació bàsica sobre els períodes de plantació i recol·lecta, sobre els dies en què els tècnics de l'IRTA seran a cada hort, etc.

Donar als centres aquesta informació els permetria preveure amb antelació quan hi haurà més o menys feina i organitzar millor l'activitat per tal de treure'n el màxim partit, per exemple, a l'hora de decidir el grup de persones més adequades per anar a l'hort en cada moment.

#### **6. Oferir el suport i seguiment tècnic necessari:**

Els educadors dels centres no sempre se senten tècnicament capaços de dirigir les tasques dels horts amb la seguretat de no cometre cap error, especialment a l'hort de Sants on les diferents feines a realitzar no estan tan assimilades degut al poc temps que porten en funcionament. Cal trobar els mecanismes, o assegurar el bon funcionament dels

mecanismes ja existents, per tal d'oferir als centres tot el suport i seguiment tècnic necessari en cada moment evitant així la sensació d'“abandonament”.

De nou, el WhatsApp o el Telegram poden ser una eina útil mitjançant la qual els centres rebin els consells o comentaris de forma remota. En tot cas, potser seria necessari plantejar-se augmentar el nombre de tècnics de l'IRTA implicats en el programa, per tal de tenir una presència més regular als horts i assegurar el correcte seguiment i suport als centres.

### **7. Introduir sessions formatives:**

Hi ha una demanda i interès tant per part de les persones participants a l'activitat com dels mateixos centres, d'adquirir coneixements relacionats amb les plantes, l'hort i l'agricultura en general. Per altra banda, l'hort hidropònic, per les seves característiques tècniques, no requereix de molta dedicació ni hores de feina i, especialment fora de temporada de collita, a vegades hi ha una sensació d'anar a l'hort a mirar sense massa opcions de treballar activament.

Tenint en compte aquestes dues inquietuds, una bona opció podria ser organitzar sessions formatives o tallers, especialment a l'hivern quan les tasques que requereixen els dos horts disminueixen considerablement, per tal de fer més profitosos els dies de poca activitat i minimitzar la sensació d'anar a l'hort per estar inactiu.

El calendari trimestral recomanat en el punt 4, podria ajudar a programar aquestes sessions que podrien dissenyar-se en diferents formats per adaptar-se a les condicions: des de tallers pràctics a explicacions més teòriques, podrien obrir-se de forma voluntària a totes les persones participants als horts o fer-se per grups reduïts, podrien inclús ser organitzades per terceres entitats o estar obertes a persones externes a l'hort, etc. A través d'aquestes formacions, a més, es reforçarien vincles entre les mateixes persones usuàries dels horts i se n'establirien de nous amb altres entitats socials, col·lectius en risc d'exclusió o escoles del barri, tal com mencionàvem en el punt 2.

A la llarga es podria arribar a disposar d'un catàleg formatiu de forma que les persones participants poguessin escollir d'entre aquelles sessions que més els interessa (fomentant la participació i el coneixement ecològic, detallats en els punts 7 i 8 respectivament).

Al llarg d'aquests mesos d'estudi ja s'han dut a terme alguns tallers, com per exemple la construcció d'un hotel per a insectes a l'hort de l'Eixample. Tallers de compostatge, explicacions sobre els cicles de les plantes i la seva estacionalitat, o sobre altres aspectes lligats a la vida natural com els insectes o els ocells, podrien ser aspectes a treballar en aquestes sessions. Una altra qüestió a considerar podria ser organitzar alguns d'aquests tallers que requereixin el contacte directe amb la terra. Per una banda, com a forma d'aproximació al medi natural de creixement de les plantes i, per altra banda, per gaudir també dels beneficis demostrats que aporta el contacte directe amb la terra.

#### **8. Fomentar la participació:**

La participació és una competència bàsica que s'aprèn a través de la pràctica i que és necessària per vincular les persones amb els projectes dels quals formen part. Els horts són un espai idoni per practicar-la, i dotar els participants de l'hort de més poder en el procés de presa de decisions en qüestions relacionades amb l'espai, pot tenir efectes en el seu compromís i responsabilitat envers l'activitat i també en la seva autoestima i confiança.

Actualment les decisions sobre tot allò que fa referència a l'hort vénen donades pels tècnics de l'IRTA i de l'Ajuntament. El fet de dotar a les persones participants d'un paper en el procés de presa de decisions en certs aspectes de l'hort, permetria treballar l'autoestima i la confiança alhora que desenvolupar la seva capacitat d'elecció, sovint tan minvada. Aquest paper, òbviament ha de ser adequat a cada grup però podria anar des de la tria d'allò a plantar dins d'una llista limitada d'opcions (e.g. tomàquets, albergínies o pebrots?) fins a permetre la proposta de tallers formatius o l'organització de jornades obertes amb altres entitats i col·lectius del barri.

## 9. Treballar la consciència ecològica:

Els tècnics de l'IRTA treballen els dos horts seguint els principis de l'agroecologia i amb l'objectiu de crear un projecte sostenible mediambientalment (tancament del cicle de l'aigua, del cicle dels aliments, etc.). Malauradament, tota aquesta vessant no ha estat transmesa suficientment a les persones usuàries dels horts, que sovint no són conscients del que això significa. És a dir, cal fomentar la consciència ambiental destacant la importància de la producció ecològica i posant especial èmfasis en la transmissió dels coneixements en tècniques de cultiu agroecològic.

Els tallers o formacions prèviament esmentades podrien ser una bona eina per posar l'accent en aquest punt, alhora que poden ser molt útils i efectives les converses i explicacions informals amb les persones usuàries els dies d'activitat a l'hort.

## 10. Plantejar l'activitat a llarg termini:

Moltes de les diferències que s'han trobat entre l'hort de l'Eixample i l'hort de Sants podrien estar relacionades amb la diferència de temps que l'activitat porta en funcionament en cadascun dels horts. És a dir, l'activitat a l'hort comporta un procés relativament llarg d'adaptació i certs efectes en les persones participants sembla que comencen a notar-se a mig-llarg termini, especialment amb les persones amb discapacitat intel·lectual. És important respectar aquests ritmes i permetre que els participants gaudeixin de l'activitat sense pressa, per exemple concebant-la com una activitat anual enlloc de trimestral o semestral.

El procés d'adaptació sembla escurçar-se amb les persones amb problemes de salut mental, tot i que l'activitat no deixa d'aportar beneficis en cap moment i la recomanació de mantenir certa continuïtat segueix sent igual de vàlida.

Especialment a l'hort de Sants, amb menys recorregut al darrere, cal donar temps perquè s'hi desenvolupin dinàmiques i formes de funcionar pròpies, no necessàriament les mateixes existents a l'hort de l'Eixample. Tot i així, l'intercanvi d'experiències entre els dos horts, suggerit en el punt 2, pot ser un mecanisme útil per construir i generar col·lectivament noves pràctiques a l'hort.

## 11. Realitzar un estudi a llarg termini:

Després de realitzar aquest estudi queden algunes qüestions sense resoldre: Quins beneficis específics aporta l'activitat a l'hort en les persones amb alguna malaltia derivada de la salut mental? S'estanquen en algun moment del temps els beneficis trobats de participar a l'activitat? Quin impacte té l'activitat en la qualitat de vida de les persones participants a llarg termini?

Per tal de donar resposta a aquestes i a altres preguntes seria recomanable realitzar un segon estudi en més profunditat i a més llarg termini on poder disposar d'un grup major de persones usuàries per tal d'obtenir resultats més significatius.

## 12. Infraestructura

Les possibles millores a nivell d'infraestructura tenen a veure amb dotar a l'espai de més confort per les persones usuàries, tant a nivell pràctic com a nivell visual. Algunes de les nostres suggerències estan especificades en la pàgina 40-41.



Imatge 5 – Hort de Sants

## APÈNDIX I: OUTPUTS ESTADÍSTICS

---

### SANTS

- Descriptiva crua de mitjanes de QV Sants

```
> aggregate(dd1$QV_bis100, by=list(dd1$CaCo), mean, na.rm=TRUE)
  Group.1      x
1 Control -2.79222
2      Exp  3.64867
```

- Model cru Sants: QV general

```
> mod100QVbiscru <- lm(QV_bis100 ~ CaCo, data = dd1)
> summary(mod100QVbiscru)
```

Call:

```
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo, data = dd1)
```

Residuals:

```
      Min       1Q   Median       3Q      Max
-18.6364  -5.4785   0.4609   4.8901  22.0515
```

Coefficients:

```
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -2.792      2.150   -1.299   0.2025
CaCoExp        6.441      3.171    2.031   0.0499 *
```

---

```
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1
```

Residual standard error: 9.614 on 35 degrees of freedom

(7 observations deleted due to missingness)

Multiple R-squared: 0.1054, Adjusted R-squared: 0.07986

F-statistic: 4.125 on 1 and 35 DF, p-value: 0.04992

- Model cru Sants: BE

```
> summary(lm(BE100 ~ CaCo, data = dd1))
```

Call:

```
lm(formula = BE100 ~ CaCo, data = dd1)
```

Residuals:

```
      Min       1Q   Median       3Q      Max
-33.364 -15.788  -6.697   8.687  133.303
```

Coefficients:

```
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)    6.697      6.821    0.982   0.333
CaCoExp       -3.049     10.063  -0.303   0.764
```

Residual standard error: 30.5 on 35 degrees of freedom

(7 observations deleted due to missingness)

Multiple R-squared: 0.002616, Adjusted R-squared: -0.02588

F-statistic: 0.09179 on 1 and 35 DF, p-value: 0.7637

- Model cru Sants: BM

```
> summary(lm(BM100 ~ CaCo, data = dd1))
```

```

Call:
lm(formula = BM100 ~ CaCo, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-44.991 -15.910  -2.729  10.968 148.064

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   7.4912     7.2336   1.036   0.307
CaCoExp      -0.2771    10.6716  -0.026   0.979

Residual standard error: 32.35 on 35 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  1.926e-05, Adjusted R-squared:  -0.02855
F-statistic: 0.0006742 on 1 and 35 DF,  p-value: 0.9794

```

- Model cru Sants: BF

```

> summary(lm(BF100 ~ CaCo, data = dd1))

Call:
lm(formula = BF100 ~ CaCo, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-48.921  -4.993   3.253   9.293  36.586

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)  -3.253     3.670  -0.886   0.382
CaCoExp       8.246     5.414   1.523   0.137

Residual standard error: 16.41 on 35 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.06215, Adjusted R-squared:  0.03535
F-statistic: 2.319 on 1 and 35 DF,  p-value: 0.1368

```

- Model cru Sants: IS

```

> summary(lm(IS_bis100 ~ CaCo, data = dd1))

Call:
lm(formula = IS_bis100 ~ CaCo, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-37.231  -5.873  -3.898   9.512  46.102

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   5.873     4.480   1.311   0.198
CaCoExp      -1.975     6.609  -0.299   0.767

Residual standard error: 20.04 on 35 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.002545, Adjusted R-squared:  -0.02595
F-statistic: 0.0893 on 1 and 35 DF,  p-value: 0.7668

```

- Model cru Sants: DP

```

> summary(lm(DP100 ~ CaCo, data = dd1))

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo, data = dd1)

Residuals:

```



```
      Min      1Q  Median      3Q      Max
-35.77 -13.54  -3.49  15.60  66.46
```

Coefficients:

```
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -5.601      5.125  -1.093   0.282
CaCoExp       19.144      7.561   2.532   0.016 *
```

```
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1
```

```
Residual standard error: 22.92 on 35 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1548,    Adjusted R-squared:  0.1307
F-statistic: 6.411 on 1 and 35 DF,  p-value: 0.01599
```

- Model cru Sants: RI

```
> summary(lm(RI_bis100 ~ CaCo, data = ddl))
```

Call:

```
lm(formula = RI_bis100 ~ CaCo, data = ddl)
```

Residuals:

```
      Min      1Q  Median      3Q      Max
-44.437 -13.485  -2.306   9.911  45.563
```

Coefficients:

```
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -5.563      4.390  -1.267   0.213
CaCoExp        7.869      6.477   1.215   0.233
```

```
Residual standard error: 19.63 on 35 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.04047,    Adjusted R-squared:  0.01305
F-statistic: 1.476 on 1 and 35 DF,  p-value: 0.2325
```

- Model cru Sants: AD

```
> summary(lm(AD100 ~ CaCo, data = ddl))
```

Call:

```
lm(formula = AD100 ~ CaCo, data = ddl)
```

Residuals:

```
      Min      1Q  Median      3Q      Max
-40.232  -6.551   1.704   7.806  40.155
```

Coefficients:

```
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -8.155      3.541  -2.303   0.0273 *
CaCoExp        8.683      5.224   1.662   0.1054
```

```
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1
```

```
Residual standard error: 15.83 on 35 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.07317,    Adjusted R-squared:  0.04669
F-statistic: 2.763 on 1 and 35 DF,  p-value: 0.1054
```

- Model cru Sants: DR

```
> summary(lm(DR100 ~ CaCo, data = ddl))
```

Call:

```
lm(formula = DR100 ~ CaCo, data = ddl)
```

Residuals:

Min	1Q	Median	3Q	Max
-61.635	-12.597	-0.097	14.189	45.358

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	0.09688	4.93855	0.020	0.984
CaCoExp	8.92103	7.28578	1.224	0.229

Residual standard error: 22.09 on 35 degrees of freedom

(7 observations deleted due to missingness)

Multiple R-squared: 0.04108, Adjusted R-squared: 0.01368

F-statistic: 1.499 on 1 and 35 DF, p-value: 0.229

- Model ajustat Sants – Qualitat de Vida (QV)

```
> mod100QVbis <- lm(QV_bis100 ~ CaCo + Sexe + Edat2 + Grau_Discapacitat1 + Exterior_Alt
+ Exterior_Baix + Interior_Alt + Centre, data = dd1)
> summary(mod100QVbis)
```

Call:

```
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo + Sexe + Edat2 + Grau_Discapacitat1 +
    Exterior_Alt + Exterior_Baix + Interior_Alt + Centre, data = dd1)
```

Residuals:

Min	1Q	Median	3Q	Max
-13.740	-5.991	1.322	5.323	18.539

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	-25.308	16.054	-1.576	0.1270
CaCoExp	6.295	3.343	1.883	0.0709 .
SexeDona	13.517	6.132	2.204	0.0365 *
Edat2>=45	1.020	3.760	0.271	0.7882
Grau_Discapacitat165-74	14.380	9.038	1.591	0.1237
Grau_Discapacitat175-100	11.763	9.508	1.237	0.2271
Exterior_Altno	-4.350	9.878	-0.440	0.6633
Exterior_Baixno	6.569	6.393	1.028	0.3136
Interior_Altno	6.984	4.467	1.563	0.1300
CentreAsproseat	4.857	7.183	0.676	0.5049

---  
Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 9.321 on 26 degrees of freedom

(8 observations deleted due to missingness)

Multiple R-squared: 0.3722, Adjusted R-squared: 0.1549

F-statistic: 1.713 on 9 and 26 DF, p-value: 0.1366

- Model mínimament ajustat: QV – Experimental/Control i Sexe

```
> summary(lm(QV_bis100 ~ CaCo + Sexe, data = dd1))
```

Call:

```
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo + Sexe, data = dd1)
```

Residuals:

Min	1Q	Median	3Q	Max
-17.1439	-4.8063	0.5221	5.7497	21.0988

Coefficients:

	Estimate	Std. Error	t value	Pr(> t )
(Intercept)	-4.285	2.135	-2.007	0.0528 .
CaCoExp	6.763	3.001	2.253	0.0308 *
SexeDona	9.949	4.375	2.274	0.0294 *

---  
Signif. codes: 0 '\*\*\*' 0.001 '\*\*' 0.01 '\*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 9.087 on 34 degrees of freedom

(7 observations deleted due to missingness)

Multiple R-squared: 0.2235, Adjusted R-squared: 0.1779

F-statistic: 4.894 on 2 and 34 DF, p-value: 0.01355

- Model mínimament ajustat: QV - Experimental/Control i Edat

```
> summary(lm(QV_bis100 ~ CaCo + Edat2, data = dd1))

Call:
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo + Edat2, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-20.9442  -5.3980   0.6606   4.7293  22.4271

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)  -5.613      2.702  -2.077  0.0454 *
CaCoExp       6.546      3.096   2.115  0.0419 *
Edat2>=45     5.128      3.096   1.657  0.1068
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 9.383 on 34 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1722,    Adjusted R-squared:  0.1235
F-statistic: 3.537 on 2 and 34 DF,  p-value: 0.04022
```

- Model mínimament ajustat: QV – Experimental/Control i Grau de Discapacitat

```
> summary(lm(QV_bis100 ~ CaCo + Grau_Discapacitat1, data = dd1))

Call:
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo + Grau_Discapacitat1, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-19.0834  -5.4308   0.1349   4.4431  21.6045

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)  -1.6233      7.1581  -0.227  0.8220
CaCoExp       6.4061      3.2531   1.969  0.0574 .
Grau_Discapacitat165-74  -0.7219      7.2351  -0.100  0.9211
Grau_Discapacitat175-100  -2.6543      7.7087  -0.344  0.7328
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 9.858 on 33 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1131,    Adjusted R-squared:  0.03247
F-statistic: 1.403 on 3 and 33 DF,  p-value: 0.2594
```

- Model mínimament ajustat: QV – Experimental/Control i Centre (discapacitat intel·lectual vs malaltia mental)

```
> summary(lm(QV_bis100 ~ CaCo + Centre, data = dd1))

Call:
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo + Centre, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-20.4480  -4.9018   0.7002   5.0710  23.0270

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)  -0.9806      3.2103  -0.305  0.7619
CaCoExp       6.9245      3.2528   2.129  0.0406 *
```

```

CentreAsproseat -2.7872    3.6502  -0.764   0.4504
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 9.672 on 34 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1205,    Adjusted R-squared:  0.06877
F-statistic: 2.329 on 2 and 34 DF,  p-value: 0.1127

```

- Model mínimament ajustat: QV – Experimental/Control i Activitat exterior amb nivell alt d'exercici físic

```

> summary(lm(QV_bis100 ~ CaCo + Exterior_Alt, data = ddl))

Call:
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo + Exterior_Alt, data = ddl)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-18.7013  -5.7485   0.3736   4.8402  21.9865

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)    2.138     10.417   0.205  0.8386
CaCoExp         6.090      3.347   1.819  0.0779 .
Exterior_Altno -4.865     10.168  -0.479  0.6354
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 9.864 on 33 degrees of freedom
(8 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1076,    Adjusted R-squared:  0.05348
F-statistic: 1.989 on 2 and 33 DF,  p-value: 0.1529

```

- Model mínimament ajustat: QV – Experimental/Control i Activitat exterior amb nivell baix d'exercici físic

```

> summary(lm(QV_bis100 ~ CaCo + Exterior_Baix, data = ddl))

Call:
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo + Exterior_Baix, data = ddl)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-19.9453  -4.7095   0.7216   5.2892  23.1061

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -3.847      2.805  -1.371  0.1795
CaCoExp        6.939      3.388   2.048  0.0486 *
Exterior_Baixno 2.364      3.521   0.671  0.5067
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 9.832 on 33 degrees of freedom
(8 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1135,    Adjusted R-squared:  0.05975
F-statistic: 2.112 on 2 and 33 DF,  p-value: 0.1371

```

- Model mínimament ajustat: QV – Experimental/Control i Activitat interior amb nivell alt d'exercici físic

```

> summary(lm(QV_bis100 ~ CaCo + Interior_Alt, data = ddl))

```

```

Call:
lm(formula = QV_bis100 ~ CaCo + Interior_Alt, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-17.799  -5.405   1.256   5.599  19.940

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -8.456     3.661  -2.310  0.0273 *
CaCoExp         5.245     3.186   1.646  0.1092
Interior_Altno  7.775     4.019   1.935  0.0616 .
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 9.381 on 33 degrees of freedom
(8 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1929,    Adjusted R-squared:  0.144
F-statistic: 3.944 on 2 and 33 DF,  p-value: 0.02911

```

- Model mínimament ajustat: QV – Experimental/Control i Activitat interior amb nivell baix d'exercici físic

```

> summary(lm(QV_bis100 ~ CaCo + Interior_Baix, data = dd1))
Error in `contrasts<-`(`*tmp*`, value = contr.funs[1 + isOF[nn]]) :
  contrasts can be applied only to factors with 2 or more levels

```

- Model ajustat Sants - Dimensió Desenvolupament Personal (DP)

```

> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Sexe + Edat2 + Grau_Discapacitat1 + Exterior_Alt +
Exterior_Baix + Interior_Alt + Centre, data = dd1))

```

```

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo + Sexe + Edat2 + Grau_Discapacitat1 +
    Exterior_Alt + Exterior_Baix + Interior_Alt + Centre, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-40.615 -10.997  -0.289  13.125  57.567

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -83.629     39.347  -2.125  0.0432 *
CaCoExp        18.845     8.192   2.300  0.0297 *
SexeDona       12.430    15.028   0.827  0.4157
Edat2>=45     13.903     9.215   1.509  0.1434
Grau_Discapacitat165-74 12.027    22.150   0.543  0.5918
Grau_Discapacitat175-100  9.418    23.303   0.404  0.6894
Exterior_Altno 22.433    24.211   0.927  0.3627
Exterior_Baixno 20.414    15.668   1.303  0.2040
Interior_Altno 15.026    10.949   1.372  0.1817
CentreAsproseat 23.828    17.603   1.354  0.1875
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 22.84 on 26 degrees of freedom
(8 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.3718,    Adjusted R-squared:  0.1543
F-statistic: 1.71 on 9 and 26 DF,  p-value: 0.1373

```

- Model mínimament ajustat: DP – Experimental/Control i Sexe

```

> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Sexe, data = dd1))

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo + Sexe, data = dd1)

```

```

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-33.840 -11.618  -6.231   8.055  68.382

Coefficients:
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -8.055     5.290  -1.523  0.1371
CaCoExp       19.673     7.435   2.646  0.0122 *
SexeDona      16.361    10.838   1.510  0.1404
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 22.51 on 34 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.2079,    Adjusted R-squared:  0.1613
F-statistic: 4.462 on 2 and 34 DF,  p-value: 0.01902

```

- Model mínimament ajustat: DP – Experimental/Control i Edat

```

> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Edat2, data = dd1))

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo + Edat2, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-39.170 -19.030  -1.519  12.767  59.012

Coefficients:
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)  -14.303     6.264  -2.283  0.0288 *
CaCoExp       19.470     7.177   2.713  0.0104 *
Edat2>=45     15.822     7.177   2.204  0.0344 *
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 21.75 on 34 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.2605,    Adjusted R-squared:  0.217
F-statistic: 5.989 on 2 and 34 DF,  p-value: 0.005915

```

- Model mínimament ajustat: DP – Experimental/Control i Grau de Discapacitat

```

> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Grau_Discapacitat1, data = dd1))

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo + Grau_Discapacitat1, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-33.550 -13.782  -3.816  15.275  66.218

Coefficients:
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)    0.4714    17.0846   0.028  0.9782
CaCoExp        19.0572     7.7642   2.454  0.0196 *
Grau_Discapacitat165-74 -5.7461    17.2683  -0.333  0.7414
Grau_Discapacitat175-100 -8.2005    18.3987  -0.446  0.6587
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 23.53 on 33 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1602,    Adjusted R-squared:  0.08385
F-statistic: 2.098 on 3 and 33 DF,  p-value: 0.1193

```

- Model mínimament ajustat: DP – Experimental/Control i Centre (discapacitat intel·lectual vs malaltia mental)

```
> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Centre, data = dd1))

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo + Centre, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-35.495 -13.273  -2.954  15.717  66.727

Coefficients:
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)    -4.606     7.716  -0.597  0.5545
CaCoExp         19.410     7.818   2.483  0.0181 *
CentreAsproseat -1.531     8.773  -0.175  0.8625
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 23.24 on 34 degrees of freedom
(7 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1556,    Adjusted R-squared:  0.1059
F-statistic: 3.132 on 2 and 34 DF,  p-value: 0.05645
```

- Model mínimament ajustat: DP – Experimental/Control i Activitat exterior amb nivell alt d'exercici físic

```
> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Exterior_Alt, data = dd1))

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo + Exterior_Alt, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-36.612 -14.389  -2.584  15.695  65.611

Coefficients:
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -19.807     24.785  -0.799  0.4299
CaCoExp         19.807     7.964   2.487  0.0181 *
Exterior_Altno  14.389     24.193   0.595  0.5561
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 23.47 on 33 degrees of freedom
(8 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1584,    Adjusted R-squared:  0.1073
F-statistic: 3.104 on 2 and 33 DF,  p-value: 0.05816
```

- Model mínimament ajustat: DP – Experimental/Control i Activitat exterior amb nivell baix d'exercici físic

```
> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Exterior_Baix, data = dd1))

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo + Exterior_Baix, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-39.153 -13.608  -1.937  14.748  67.499

Coefficients:
              Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)    -7.516     6.705  -1.121  0.2704
CaCoExp         20.016     8.097   2.472  0.0188 *

```

```

Exterior_Baixno    4.430      8.416   0.526   0.6022
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 23.5 on 33 degrees of freedom
(8 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.1564,    Adjusted R-squared:  0.1053
F-statistic: 3.059 on 2 and 33 DF,  p-value: 0.06041

```

- Model mínimament ajustat: DP – Experimental/Control i Activitat interior amb nivell alt d'exercici físic

```

> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Interior_Alt, data = dd1))

Call:
lm(formula = DP100 ~ CaCo + Interior_Alt, data = dd1)

Residuals:
    Min       1Q   Median       3Q      Max
-33.445 -15.264  -2.376  13.473  64.736

Coefficients:
            Estimate Std. Error t value Pr(>|t|)
(Intercept)   -16.193     8.911  -1.817  0.0783 .
CaCoExp         16.832     7.755   2.170  0.0373 *
Interior_Altno  14.625     9.783   1.495  0.1444
---
Signif. codes:  0 '***' 0.001 '**' 0.01 '*' 0.05 '.' 0.1 ' ' 1

Residual standard error: 22.84 on 33 degrees of freedom
(8 observations deleted due to missingness)
Multiple R-squared:  0.2033,    Adjusted R-squared:  0.155
F-statistic: 4.21 on 2 and 33 DF,  p-value: 0.02352

```

- Model mínimament ajustat: DP – Experimental/Control i Activitat interior amb nivell baix d'exercici físic

```

> summary(lm(DP100 ~ CaCo + Interior_Baix, data = dd1))
Error in `contrasts<-`(`*tmp*`, value = contr.funs[1 + isOF[nn]]) :
  contrasts can be applied only to factors with 2 or more levels

```



## BIBLIOGRAFIA

---

- Alkon, A.H., & J. Agyeman (eds.). 2011. *Cultivating food justice: Race, class, and sustainability*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Anguelovski, I. 2013. Beyond a livable and green neighborhood: Asserting control, sovereignty, and transgression in the Casc Antic of Barcelona. *International Journal of Urban and Regional Research*, 37: 1012–1034.
- Anguelovski, I. 2014. *Neighborhood as Refuge: Environmental justice, community reconstruction, and place-remaking in the city*. Cambridge: MIT Press.
- Anguelovski, I. 2015. Alternative food provision conflicts in cities: Contesting food privilege, injustice, and whiteness in Jamaica Plain, Boston. *Geoforum*, 58: 184-194.
- Anguelovski, I. 2016. Healthy Food Stores, Greenlining and Food Gentrification: Contesting New Forms of Privilege, Displacement and Locally Unwanted Land Uses in Racially Mixed Neighborhoods. *International Journal of Urban and Regional Research*, 39(6): 1209-1230.
- Block, D.R., M. Thompson, J. Euken, T. Liquori, F. Fear, & S. Baldwin. 2008. Engagement for transformation: Value webs for local food system development. *Agriculture and Human Values*, 25: 379–388.
- Carney, M. 2011. Compounding crises of economic recession and food insecurity: A comparative study of three low-income communities in Santa Barbara County. *Agriculture and Human Values*, 29: 185–201.
- Cohen, N., K. Reynolds, & R. Sanghvi. 2012. *Five borough farm: Seeding the future of urban agriculture in New York City*. New York, NY: Design Trust for Public Space.
- DuPuis, E.M., J.L. Harrison, & D. Goodman. 2011. "Just food?" A *Cultivating food justice: race, class, and sustainability*, ed. A.H.

- Gerlach-Spriggs, N., R. Kaufman, & S.B. Warner Jr. 2004. *Restorative gardens: The healing landscape*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Gottlieb, R., & A. Joshi. 2010. *Food justice*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Guitart, D., C. Pickering, & J. Byrne. 2012. Past results and future directions in urban community gardens research. *Urban Forestry & Urban Greening*, 11: 364–373.
- Hess, D.J. 2009. *Localist movements in a global economy: Sustainability, justice, and urban development in the United States*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Lawson, L.J. 2005. *City bountiful: A century of community gardening in America*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Lyson, T.A. 2004. *Civic agriculture: Reconnecting farm, food, and community*. Medford, MA: Tufts.
- Miewald, C., & McCann, E. 2013. *Foodscapes and the Geographies of Poverty: Sustenance, Strategy, and Politics in an Urban Neighborhood*. Antipode, Online first.
- McClintock, N. 2010. Why farm the city? Theorizing urban agriculture through a lens of metabolic rift. *Cambridge Journal of Regions, Economy, and Society*, 3: 191–207.
- McClintock, N. 2011. "From industrial garden to food desert: Demarcated devaluation in the flatlands of Oakland, California". A *Cultivating food justice: Race, class, and sustainability*, ed. A.H. Alkon, and J. Agyeman, 89–120. Cambridge, MA: MIT Press.
- McClintock, N., J. Cooper, & S. Khandeshi. 2013. Assessing the potential contribution of vacant land to urban vegetable production and consumption in Oakland, California. *Landscape and Urban Planning*, 111: 46–58.
- Sanyé-Mengual, E., Anguelovski, I., Oliver-Solà, J., Montero J.I., & Rieradevall, J. Resolving differing stakeholder perceptions of urban rooftop farming in Mediterranean cities: promoting food production as a driver for innovative forms of urban agriculture. 2015. *Journal of the Agriculture, Food and Human Values Society*. Published online.

- Sanyé-Mengual, E., Anguelovski, I., Oliver-Solà, J., Montero, J. I., & Rieradevall, J. 2016. Resolving differing stakeholder perceptions of urban rooftop farming in Mediterranean cities: promoting food production as a driver for innovative forms of urban agriculture. *Agriculture and Human Values*, 33(1): 101-120.
- Schalock, R. L., & Verdugo, M. A. (2002). *Handbook on quality of life for human service practitioners*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
- Specht, K., R. Siebert, I. Hartmann, U.B. Freisinger, M. Sawicka, A. Werner, S. Thomaier, D. Henckel, H. Walk, & A. Dierich. 2014. Urban agriculture of the future: An overview of sustainability aspects of food production in and on buildings. *Agriculture and Human Values*, 31: 33–51.
- Teig, E., J. Amulya, L. Bardwell, M. Buchenau, J. Marshall, & J.S. Litt. 2009. Collective efficacy in Denver, Colorado: Strengthening neighborhoods and health through community gardens. *Health & Place*, 15: 1115–1122.
- Thomas, J. M. 2015. *Mapping Detroit: Land, community, and shaping a city*. Wayne State University Press.
- Tornaghi, C. 2014. Critical geography of urban agriculture. *Progress in Human Geography*, 38(4): 551–567.
- Verdugo, M. A., Arias, B., & Gómez L. E. (2006). Escala integral de medición subjetiva y objetiva de la calidad de vida en personas con discapacidad intelectual. A M. A. Verdugo (Dir.), *Como mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación* [How to improve the quality of life of persons with intellectual disabilities: Assessment instruments and strategies] (pp. 417 – 448). Salamanca, Spain: Amarú.
- Via Campesina. 2002. "Food sovereignty". A *World Food Summit +5*. Rome.
- Wekerle, G.R. 2004. Food justice movements: Policy, planning, and networks. *Journal of Planning Education and Research*, 23: 378–386.