

HEALTHY BY NATURE: Policy Practices Aimed at Maximizing the Human Behavioral Health Benefits of Nature Contact

Lo Templo et al., 2023

A Research Brief

Studies have shown that interacting with nature is associated with positive health outcomes, particularly mental, physical, and cognitive benefits. This article summarizes this research and makes recommendations for evidence-based policy to support the health and well-being of communities.

NATURE: living environments—whether natural (e.g., forests, oceans), cultivated (e.g., gardens), or virtual imitations of the former (e.g., photos, videos, virtual reality).



BENEFITS OF SPENDING TIME OUTSIDE

Cognitive

Increases ability to focus, regulate emotions, and recover from stress ⁽¹⁾

Physiological

Reduces blood pressure, heart rate, and physical stress while increasing immunity ⁽²⁾

Mental Health

Improves mood, decreases rates of anxiety, depression, and stress ⁽³⁾

Public Health

Increases in outdoor recreation, exercise, and exposure to biodiversity are associated with reductions in obesity and diabetes, and increased cardiovascular health ⁽⁴⁾

Education & Environmental

Improves academic performance and creativity while promoting environmentally friendly behaviors (recycling, buying local, reducing waste) ⁽⁵⁾

REPRESENTATION IN RESEARCH CAVEAT

A significant amount of the nature and health research has studied mostly white, western populations. So although there is strong evidence that spending time in nature benefits a person's health, the generalizability of these findings may be limited⁽⁶⁾

GENERAL POLICY RECOMMENDATIONS

INVEST IN COMMUNITY AGENCY TO BREAK DOWN BARRIERS

Engage local community members to participate in decision making (town meetings) and prioritize lived experience in problem solving barriers to nature access

CREATE PUBLIC PROGRAMMING

Invest in inclusive public events to promote human-nature contact such as nature walks, outdoor fitness classes, community gardening, outdoor concerts, etc.

RECOMMENDATIONS FOR SPECIFIC SECTORS

EDUCATION

Encourage nature-human contact by integrating nature into education. This can occur via schoolyards, after school programs, and culturally inclusive youth programming. Use established resources to guide this work!

LAND MANAGEMENT

Prioritize the creation of new green spaces in areas of need, conserve pre-existing public lands for their well-being benefits, and use health benefits as tool to connect with biodiversity, climate and equity goals of land management

HEALTHCARE

Train healthcare workers to use nature as a supplement for well-being, integrate nature-human contact into long-term care facilities, invest in practitioners who focus on nature immersion for health and well-being.

FEDERALLY FUNDED RESEARCH

Fund research to specifically close the gaps in our understanding of nature and health field, representation of marginalized identities and require accessible communication of science

EQUITY BASED POLICY RECOMMENDATIONS

- To ensure success of policies, engagement with communities is crucial to understand their needs
- Due to the limitations of sampling for this topic, an equity lens must be used in each step of the decision making process
- Members of the communities where policies are being implemented must be present in leadership and decision making

FUTURE DIRECTIONS FOR RESEARCH

- Prioritize racially, ethnically, and culturally diverse samples.
- Examine longer ‘doses’ of nature , or systematically compare longer (multi-day) visits to short visits
- Robustly compare diversity of nature ‘types’

SUMMARY

- Spending time in nature can improve both individual and community health and wellbeing
- Nature-based health care should not substitute medical treatment for mental or physical health, but be leveraged as a health promoting intervention

TO CITE THIS PAPER:

LoTemplo, S., McDonnell, A. S., Nadkarni, N., Walker, S., Gallegos-Riofrío, C. A., Scott, E. E., Bettmann, J. E., Rojas-Rueda, D., Dahl, J., Tomasso, L. P., Lawler, J. J., Davalos, D., & Strayer, D. L. (2023). Healthy by Nature: Policy Practices Aimed at Maximizing the Human Behavioral Health Benefits of Nature Contact. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 10(2), 247-255.
<https://doi.org/10.1177/23727322231197578>

References can be found at [HERE](#)

SALUDABLE POR NATURALEZA: Prácticas políticas destinadas a maximizar los beneficios de salud del contacto con la naturaleza para conductual humana.

Lo Templo et al., 2023

Un Informe de la Investigación

Los estudios han demostrado que el interactuar con la naturaleza se asocia con resultados positivos para la salud, sobre todo en los beneficios mentales, físicos, y cognitivos. Este artículo resume esta investigación y hace recomendaciones para las políticas basadas en evidencia para apoyar la salud y el bienestar de las comunidades.

La Naturaleza: los entornos vivos – ya sean naturales (p.ej. los bosques, los océanos), cultivados (p.ej. los jardines), o imitaciones virtuales de lo anterior (p.ej. las fotos, los videos, la realidad virtual).



LOS BENEFICIOS DE PASAR TIEMPO AL AIRE LIBRE

Cognitivos

Aumenta la capacidad para enfocarse, la regulación de las emociones, y la recuperación del estrés ⁽¹⁾

Fisiológico

Reduce la presión sanguínea, el ritmo cardiaco, y el estrés físico mientras aumenta la inmunidad ⁽²⁾

La Salud Mental

Mejora el estado de ánimo, disminuye las tasas de ansiedad, la depresión, y el estrés ⁽³⁾

La Salud Pública

Los aumentos en la educación al aire libre, el ejercicio, y la exposición a la biodiversidad se asocian con reducciones en la obesidad y la diabetes, y un aumento en la salud cardiovascular ⁽⁴⁾

La Educación y el Medio Ambiente

Mejora el rendimiento académico y la creatividad mientras promueve comportamientos respetuosos ecológicos (reciclar, comprar localmente, reducir los desperdicios) ⁽⁵⁾

ADVERTENCIA SOBRE LA REPRESENTACIÓN EN LAS INVESTIGACIONES

Muchos estudios de la naturaleza y la salud han estudiado principalmente a poblaciones occidentales blancas. Así que, aunque hay evidencia sólida de que pasar tiempo en la naturaleza beneficia la salud, la generalización de estos hallazgos puede ser limitada. ⁽⁶⁾

RECOMENDACIONES PARA LAS POLÍTICAS GENERALES

INVERTIR EN LAS AGENCIAS COMUNITARIAS PARA DERRUMBAR LAS BARRERAS

Involucrar a los miembros de las comunidades locales para que participen en la toma de decisiones (las reuniones municipales) y dar prioridad a la experiencia vivida para dar resolución a las barreras para acceder a la naturaleza

LA CREACIÓN DE PROGRAMAS PÚBLICOS

Invertir en eventos públicos inclusivos para promover el contacto entre las personas y la naturaleza tal como las caminatas, las clases de gimnasia al aire libre, los jardines comunitarios, los conciertos al aire libre, etc.

RECOMENDACIONES PARA LOS SECTORES ESPECÍFICOS

LA EDUCACIÓN

Promover el contacto entre las personas y la naturaleza al integrar ésta en la educación. Esto puede tomar lugar en los patios escolares, en los programas extracurriculares después de la escuela, y en los programas culturalmente inclusivos para jóvenes. ¡Use los recursos ya establecidos para guiar este trabajo!

LA GESTIÓN DE TIERRAS

Dar prioridad a la creación de espacios ecológicos nuevos en áreas necesitadas, conservar los espacios públicos preexistentes por sus beneficios para el bienestar, y usar los beneficios de salud como herramienta para conectarse con las metas de biodiversidad, clima y equidad en la gestión de tierras.

LA ASISTENCIA MÉDICA

Capacitar a los trabajadores de salud para que usen la naturaleza como un complemento para el bienestar, integrar el contacto entre las personas y la naturaleza en las instalaciones de cuidado de largo plazo, invertir en profesionales que se enfocan en la inmersión en la naturaleza para la salud y el bienestar.

LAS INVESTIGACIONES FINANCIADAS CON FONDOS FEDERALES

Financiar las investigaciones para cerrar específicamente las brechas en nuestro entendimiento de la naturaleza y el campo de la salud, la representación de las identidades marginas y requerir la comunicación asequible de las ciencias.

RECOMENDACIONES PARA POLÍTICAS BASADAS EN LA EQUIDAD

- Para asegurar el éxito de las políticas, el compromiso con las comunidades es crucial para comprender sus necesidades
- Debido a las limitaciones de las muestras para este tema, se debe usar una lente de equidad en cada paso del proceso de toma de decisiones
- Los miembros de las comunidades en donde se implementan las políticas tienen que estar presentes en el liderazgo y en la toma de decisiones

DIRECCIONES FUTURAS PARA LA INVESTIGACIÓN

- Dar prioridad a las muestras racial, ética, y culturalmente diversas
- Examinar las “dosis” de naturaleza más largas, o comparar sistemáticamente las visitas más largas (de varios días) con las visitas más cortas
- Comparar de manera robusta la diversidad de los “tipos” de naturaleza

RESUMEN

- Pasar tiempo en la naturaleza puede mejorar la salud y el bienestar tanto individual como comunitario
- La atención médica basada en la naturaleza no debería sustituir el tratamiento médico para la salud mental o física, sino que debe aprovecharse como una intervención promotora de salud

PARA CITAR ESTE ARTÍCULO:

LoTemplio, S., McDonnell, A. S., Nadkarni, N., Walker, S., Gallegos-Riofrío, C. A., Scott, E. E., Bettmann, J. E., Rojas-Rueda, D., Dahl, J., Tomasso, L. P., Lawler, J. J., Davalos, D., & Strayer, D. L. (2023). Healthy by Nature: Policy Practices Aimed at Maximizing the Human Behavioral Health Benefits of Nature Contact. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 10(2), 247-255. <https://doi.org/10.1177/23727322231197578>

Puede encontrar las referencias [aquí](#).

Preparado por Josie Farwell y Sarah Walker