

## RECENZÍÓK

## Cikkismertetés: Várostervezés és testmozgás - a barcelonai superblokkmodell testmozgásra gyakorolt hatása

*Review: Urban planning and physical activity - physical activity patterns in the newly developed Barcelona Superblock area*

**Ismertető:** [Veress Réka](#)

**Doi:** [10.58701/mej.12048](https://doi.org/10.58701/mej.12048)

**Ismertetett cikk:** Puig-Ribera, A., Arumí-Prat, I., Cirera, E., Solà, M., Codina-Nadal, A., Palència, L., Biaani, B., & Pérez, K. (2022). Use of the Superblock model for promoting physical activity in Barcelona: a one-year observational comparative study. Archives of public health = Archives belges de sante publique, 80(1), 257. <https://doi.org/10.1186/s13690-022-01005-y>

**Kulcsszavak:** superblokk; testmozgás; Barcelona; várostervezés; összehasonlító tanulmány

**Keywords:** Superblock; Physical Activity; Barcelona; placemaking; comparative study

### HÁTTÉR

A nem-fertőző betegségek által okozott globálisan magas halálozási arány és a fizikai aktivitás kiemelt szerepe a nem-fertőző betegségek megelőzésében fontos kiindulási pontja a barcelonai superblokkmodell vizsgálatának. Az egészséges, testmozgást is támogató környezet kialakítása városi viszonylatban lényeges feltétele a fizikai aktivitás globális mutatói csökkentésének, hiszen az előrejelzések szerint 2050-re a Föld lakosságának mintegy 80%-a városokban fog élni.

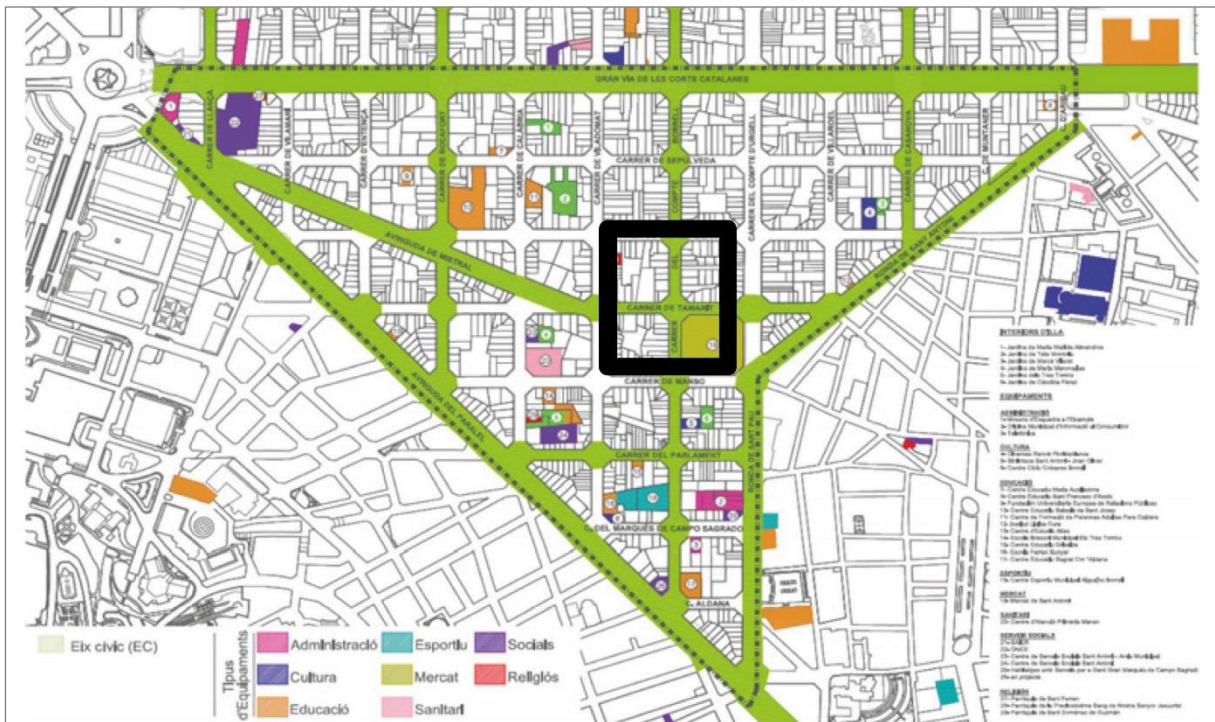
A Barcelonában alkalmazott superblokkmodell egy új, városi környezetben megvalósuló kezdeményezés, amely az épített környezetet olyan módon változtatja meg, hogy az ott élő lakosoknak egészségesebb, élhetőbb tereket biztosítson, a forgalomtól elzárva.

A városi úthálózatot olyan módon szerkeszti át, hogy egy kb. 400 x 400 méteres területet vegyenek körül, a főutak által határolt rész belseje pedig a forgalomtól elzárt terület, az utcákat a gyalogosok használhatják.

A superblokkmodell bevezetésétől jelentős egészségügyi jótékony hatásokat várnak, a lakosok testmozgásának fokozása és az aktív közlekedés motorizált közlekedéssel szemben történő előnyben részesítése által.

A superblokkmodell testmozgásra gyakorolt pozitív hatásainak vizsgálatával kevés tanulmány foglalkozik, ugyanakkor a fizikai inaktivitás elleni küzdelem részeként fontos értenünk, hogyan használják az emberek az őket körülvevő épített városi környezetet.

1. ábra: A barcelonai szuperblokkmodell térképe (Forrás: eredeti cikk)



A tanulmány három céllal jött létre:

1. a barcelonai St. Antoni Piac téren (Eixample kerület) újonnan kialakított szuperblokk első évében (2018. május – 2019. május) jellemző látogatói mintázatok leírása;
2. a szuperblokk használatának elemzése a testmozgási szokások és az ülő magatartás szempontjából;
3. egy év elteltével, a szuperblokk teljes használatba vétele után (amikor az már természetes része az ott lakók mindennapjainak) egy testmozgási szokásokat és ülő magatartást vizsgáló összehasonlítás készítése egy, a szuperblokk modellen kívüli, hasonló adottságú helyszínnel

## MÓDSZEREK

A tanulmány adatfelvétele az ún. „Közösségekben történő játék és aktív kikapcsolódás megfigyelésének” (System for Observing Play and Active Recreation in Communities; SOPARC) módszerével történt, amellyel egy éven át figyelték a lakosok testmozgási és ülési szokásait, majd az év végén, összehasonlítás céljával egy másik, hasonló helyszínen is elvégezték a megfigyelést.

A szuperblokk modellben kialakított tér a Sant Antoni Piac téren, a másik helyszín egy tőle 2,8 km-re elhelyezkedő, hasonló adottságú, nem szuperblokkosított terület, amely a Fort Pienc piac helyszíne.

A megfigyelés során a területen felbukkanó személyek nemét, életkorát és testmozgási tevékenységét jegyezték fel.

**2. ábra:** a megfigyelés helyszínei (Forrás: eredeti cikk)



A megfigyelési ismérveket a kezdeti megfigyelések után pontosították, és figyelembe vették az elektromos rollereket is. A szuperblokk területén zajló megfigyelés 5, nem egybefüggő héten történt a vizsgált év során, 2 hétköznapon és két hétvégi napon, naponta összesen négy órán át. Az összehasonlító megfigyelésre az év végén került sor, amikor a szuperblokk terület használata már nem újdonságként, hanem az ott lakók hétköznapjainak szerves részeként zajlott. Ez a periódus ideális volt ahhoz, hogy összehasonlítsák egy hasonló, de nem szuperblokkosított helyszínnel.

## EREDMÉNYEK

Kiindulásként óránként átlagosan 2 340 lakos használta a szuperblokk területét, férfiak-nők hasonló arányban, 70%-uk felnőtt, 22%-uk idős volt. A legkevésbé a gyermek és ifjúsági korosztály látogatta a szuperblokkot. Hasonló volt a látogatási arány a hétköznapokon és hétvégén, a legnagyobb arányú látogatás a déli és esti órákban történt.

Egy év elteltével a szuperblokk látogatóinak száma 18%-kal csökkent, hasonló arányban a nőknél és férfiaknál. Legnagyobb mértékben a szenior korosztálynál volt visszaesés. A hétköznapok látogatottsága legkisebb mértékben a reggeli időszakban, legnagyobb mértékben az esti órákban csökkent.

A legtöbb szuperblokklátogató sétált (93%), 3%-uk erős intenzitású testmozgást végzett, 3%-uk pedig ült vagy álldogált. Az erős intenzitású testmozgást jellemzően több férfi végezte, ülással pedig jellemzően a gyermekek és az idősek töltötték időt. Egy év elteltével a sétálók száma ötödével csökkent, az erős intenzitású testmozgást végzők aránya az első hat hónapban nőtt, majd az első év végére a kezdeti érték alá csökkent, és az ülő látogatók száma is visszaesett.

Az egy év során a különböző aktív közlekedési módok (kerékpár, gyaloglás) csökkentek, helyettük gyakoribb lett az elektromos rollerek használata.

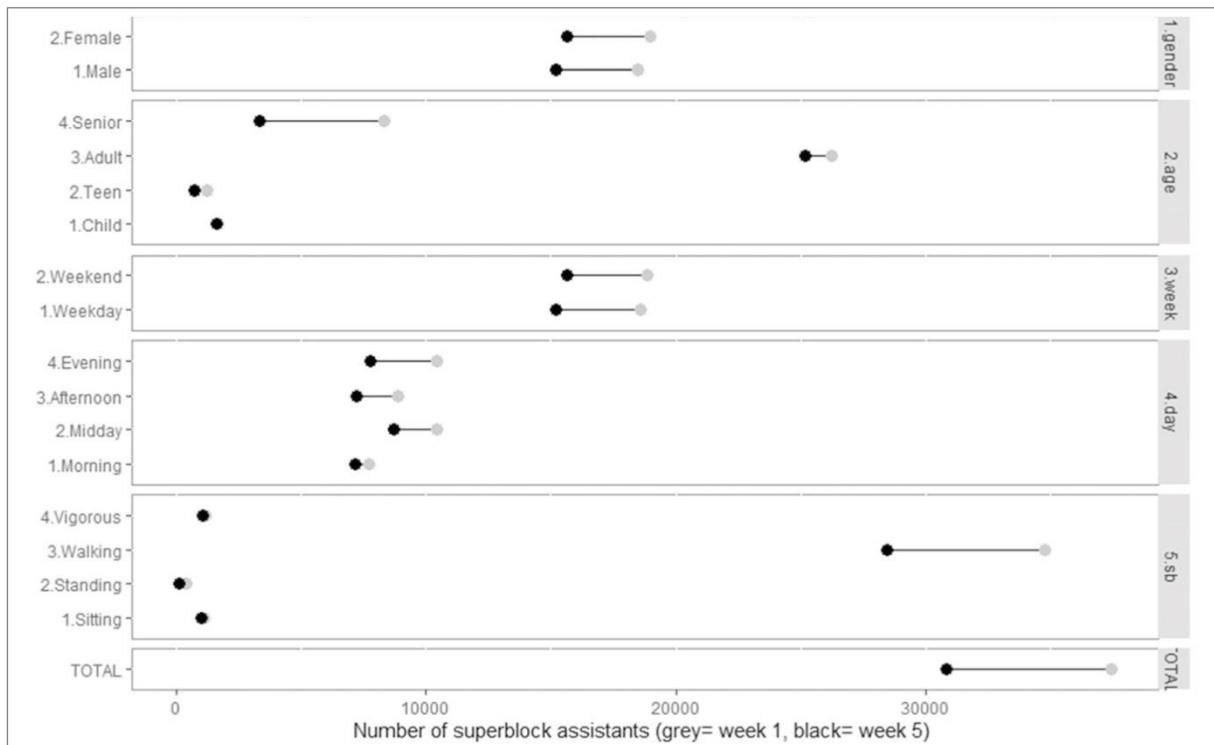
A szuperblokk területéhez képest kevesebb látogató volt a Fort Pienc piacnál, de a látogatók hasonló jegyeket mutattak

nemi és életkori megoszlás alapján. Hasonlóan a superblokkhoz, a gyermek és serdülő korosztály látogatta a legkevesé a helyszínt. A superblokk látogatóinak száma mellett leginkább a hétfégi látogatók száma maradt el az összehasonlító helyszínen (7%-kal). A superblokkal összehasonlítva hasonló látogatói szokások mutatkoztak. A legtöbben sétáltak, ugyanakkor nagyobb volt az erős intenzitású testmozgást végzők aránya (5%) és kevesebben ültek (2%), 3%-kal többen futottak itt, mint a superblokkban. Mindkét területen hasonló valószínűsége volt a férfiaknál és a nőknél annak, hogy ülve töltötték ott időt, hogy a gyermekek és a szeniorok a tinédzsereknél nagyobb valószínűséggel ültek, és mindezek a hétköznapokon és a hétvégén is hasonlóan alakultak, kivéve az esti napszakot, amikor jellemzően kevesebbet ültek.

## MEGBESZÉLÉS

Ez a tanulmány az első, amely a barcelonai superblokkot a testmozgás és ülő magatartás szempontjából vizsgálta egy éven keresztül és egy külső helyszínnel is összehasonlította a megfigyelt mintázatot. A tanulmány szerint a barcelonai épített környezet superblokkmodell szerinti átalakítása korlátozott mértékben hozott eredményt a fizikai aktivitás növelése szempontjából. Az egyik legfontosabb megállapítás, hogy a látogatók sétálási és intenzív mozgási szokásai az összehasonlító helyszínen is hasonlóan alakultak. Különös figyelmet érdemelnek a fiatalok és az idősek, akik a legkevesé látogatták a superblokk helyszínét, illetve a nők, akik kevesebb intenzív mozgást végeztek a férfiakhoz viszonyítva.

**3. ábra:** A látogatók jellemzése a barcelonai superblokk első éves használata során (Forrás: eredeti cikk)



A szuperblokk ugyanakkor potenciálisan jó terepe lehet az intenzív testmozgásnak.

A cikk számos javaslatot megfogalmaz arra vonatkozóan, hogyan lehetne a szuperblokkot aktívabbá tenni, és hangsúlyozza, hogy

a szuperblokkmodell kifejezetten hasznos a szociális egészség megőrzése szempontjából, mert biztonságos, megközelíthető teret biztosít a társasági életre.

A szuperblokkon belül kifejezetten testmozgási célt szolgáló, látható, nyílt területek létrehozása elősegítheti a testmozgásban gazdag szabadidő eltöltését az adott területen. Ezt más autómentes övezetben is megfigyelték.

Az autómentes övezetek biztonságos útvonalakkal történő összekapcsolása segíthetne az aktív közlekedési módok terjesztésében.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A szuperblokkmodell egyre elterjedtebb a városi környezet élhetőbbé tételére, és a forgalom korlátozására.

A barcelonai szuperblokk létesítésétől várható volt, hogy a környező lakosok fizikai aktivitási szintje növekszik, ugyanakkor az egy éves tanulmány azt bizonyította, hogy önmagában a tér autómentesítése nem eredményezi a lakosok emelkedettebb szintű testmozgását, ehhez célzott intervenciókra van szükség az adott területeken.

## AJÁNLÁS

A bemutatott vizsgálat alapján elmondható, hogy önmagában a motorizált forgalomtól elzárt, biztonságos tér megteremtése nem eredményez jelentős változást a környéken lakók testmozgási szokásaiban. A hazai, a szuperblokkhoz hasonló városi helyszínek megteremtésénél ezért érdemes:

- célzott, testmozgásra ösztönző térrészeket kialakítani, erre szolgáló eszközöket telepíteni;
- a serdülőkorúak és az idős helyi lakosok testmozgását a kialakított térben célzottan támogatni;
- az aktív mobilitás támogatása érdekében a biztonságos közlekedést lehetővé tevő területeket összekapcsolni.

## HIVATKOZÁSOK

Puig-Ribera, A., Arumí-Prat, I., Cirera, E., Solà, M., Codina-Nadal, A., Palència, L., Biaani, B., & Pérez, K. (2022). Use of the Superblock model for promoting physical activity in Barcelona: a one-year observational comparative study. Archives of public health = Archives belges de sante publique, 80(1), 257.  
<https://doi.org/10.1186/s13690-022-01005-y>

## INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

### **Veress Réka**

Nemzeti Diák-, Hallgatói és Szabadidősport Szövetség, Budapest  
[reka.veress@ndhsz.hu](mailto:reka.veress@ndhsz.hu)

## CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2023. 07. 04.

Elfogadva: 2023. 07. 24.

Megjelentetve: 2023. 09. 10.

Copyright © 2023 Veress Réka. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.