

**-TUDOMÁNYNÉPSZERŰSÍTŐ-****„Miért nem” helyett „hogyan igen”****A gyaloglás, teljesítménytúrázás jelentősége időskorban**

Jámbor Katalin

Hajdú-Bihar Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat

---

**Kulcsszavak:** gyaloglás, teljesítménytúra, fizikai aktivitás

---

A mozgásszegény életmód világszerte 5,3 millió ember korai halálzáráért felelős. Bizonyos krónikus betegségek kialakulása szoros összefüggést mutat az egészségtelen életmóddal. Az Egészségügyi Világszervezet 2023-ban közzétett adatai szerint a nem fertőző krónikus betegségek, mint például a szív-és érrendszeri megbetegedések, a stroke, a rosszindulatú daganatok, a krónikus tüdőbetegségek és a cukorbetegség felelősek világviszonylatban a halálozások 74%-áért. A nem fertőző krónikus betegségek ilyen mértékű elterjedése szoros összefüggést mutat az olyan módosítható, káros életmódbeli kockázati tényezőkkel, mint a dohányzás, a mozgásszegény életmód, a túlzott alkoholfogyasztás és az egészségtelen táplálkozás. Szintén az Egészségügyi Világszervezet által szolgáltatott adatok szerint a fizikai inaktivitás világszerte nagyon komoly népegészségügyi probléma. Globálisan tekintve a felnőtt lakosság 27%-a és a serdülők 80%-a nem végez elegendő mennyiségű rendszeres testmozgást, nem érik el a testmozgásra vonatkozó ajánlások minimumszintjét (Szeifert et al, 2024).

A pszichológia a bio-pszicho-szocio-spirituális dimenzióban történő változások hangsúlyozásával igyekszik azt támogatni, hogy élhetőbb, harmonikusabb és egészségesebb legyen az egész életet. Ebben a keretben gondolkodva szeretném kihangsúlyozni a gyaloglás valamint a teljesítménytúrázás jelentőségét időskorban.

Szeretném a gyaloglást úgy bemutatni, mint, ha most éppen a légzés fontosságát kellene méltatnom. A gyaloglást, ami nem egy rajtunk kívül álló egészségügyi ajánlás, hanem az életünk része. Az ember alapvető életeleme. Mégis sokszor elfelejtkezünk „jóvilágunkban” erről a nagyon fontos tényről. Hiszen könnyebb autóval elmenni bevásárolni, vagy éppen otthon maradni és kedvenc sorozatunkat nézni. Vagy könnyebb úgy tekinteni a teljesítménytúrázásra, mint valami teljesíthetetlen nagy kihívásra.

Mi is az első dolgunk a reggeli ébredés után? A két lábunkra állunk, igaz? A legtermészetesebb módon elkezdjük használni az alsó végtagjainkat.

A gyaloglás, ez az egyszerű, ám hatékony mozgásforma számos pozitív hatással bír mind a fizikai mind a pszichés jóllétünkre vonatkozóan. Befolyással van szervrendszeink harmonikus működésére, csökkenti a stresszt, hangulatfokozó, örömet okoz. A spiritualitással átszőtt mindennapok pedig kiemelten fokozzák az öngondoskodás, az önszeretet minőségeit, aktiválják az ember természetes öngyógyító mechanizmusait, hangsúlyos szerepe van a béke, a harmónia és a boldogság állapotainak megélésében. A spirituális megközelítés erőforrást biztosíthat a problémákkal, adott esetben a betegségekkel való szembenézés idején, támogatást nyújt a megküzdésben és a túlélésben (Nagy, 2009).

A gyaloglás elkezdéséhez elegendő, ha az első néhány alkalommal 30 percig végezzük. Saját szervezetünkre való odafigyeléssel, a fokozatosság elvének betartásával tudjuk emelni a távot valamint az idő keretét. Ahhoz, hogy ennek a testmozgásnak a pozitívumait tudjuk élvezni fontos megjegyeznünk, hogy a hangsúly a rendszerességen van.

A témám inspirációját a rendszeres, egyre nagyobb távok megtétele és a legutóbbi Gerecse teljesítménytúra sikeres teljesítése jelenti. Ezen a teljesítménytúrán a legidősebb résztvevő 86 éves volt és 50 kilométeres távon indult. Egy teljesítménytúrán való részvétel fizikai állóképességet, megfelelő fizikai és mentális felkészültséget igényel. Azonban a fenti példa megmutatja, hogy a rendszeres, kitartó gyaloglás hosszútávon meghozza a gyümölcsét, akár 86 évesen is!

Szerző:

Jámbor Katalin

egészségpszichológus, gyógytornász, Nyíregyháza

Hajdú-Bihar Vármegyei Pedagógiai Szakszolgálat