

הליכה עם הכלב המשפחתי – הקשר בין מחויבות, הנאה והנעה לפעילות

ד"ר רחל גילשטרומ (וינברגר), (2022)

petsinfamily@gmail.com

הליכה היא הפעילות הגופנית הפופולארית ביותר. על פי ארגון הבריאות העולמי, 150 דקות שבועיות של הליכה מתונה יכולות להביא תועלת בריאותית משמעותית. עם זאת, למרות מסעות הסברה נרחבים של ארגוני בריאות ציבוריים לעידוד פעילות גופנית, מיליוני אנשים ברחבי העולם אינם עומדים ברמת הפעילות המומלצת (גילשטרומ (וינברגר), 2019).

חיות המחמד השכיחות ביותר הם כלבים, והליכה עימם יכולה להיות דרך יעילה להגברת הפעילות הגופנית בקרב משפחותיהם. ואכן, מחקרים רבים מציעים שהליכה זו מקדמת מחויבות והתמדה בפעילות גופנית סדירה (גילשטרומ (וינברגר), 2019).

לאחרונה גדלה המודעות לשני סוגי הליכה עם הכלב המשפחתי: הליכה פונקציונאלית והליכת פנאי או הליכה למטרת הנאה (recreational walk). הליכה פונקציונאלית היא הליכה תכליתית. היא מיועדת לתת מענה לרווחתו הבסיסית של הכלב – לעשיית צרכיו, לפעילות גופנית, ואולי גם למפגשים חברתיים עם אנשים וכלבים אחרים. היא נחשבת לעתים קרובות למטלה בשל תחושת המחויבות לעשותה. הליכה זו מבוצעת בפרק הזמן המינימאלי הנדרש, בדרך כלל בסביבה הקרובה ביותר לבית מטעמי נוחות והיעדר זמן (לדוגמה לפני יציאה לעבודה), לרוב על ידי בן משפחה אחד (לדוגמה בסבב תורנות), ולרוב אינה גורמת הנאה למוליך. גם הכלבים פחות נהנים מסוג הליכה זה. כך נמצא לדוגמה שהליכה ברחוב נוטה לשעמם אותם (Westgarth et al, 2021).

הליכה עם הכלב למטרת הנאה לעומת זאת, מספקת לכלב אך גם לבני המשפחה הזדמנות לחוויות מיטיבות, מהנות ומעצימות. היא מתקיימת בזמנים רגועים יותר (כמו לאחר שעות העבודה ובסופי שבוע), ולכן היא ממושכת יותר, מזמינה בחירה בסביבות מגוונות ומעשירות יותר של שטחים פתוחים, נתיבי הליכה מעניינים בנוף ירוק, בקרבת חוף ים, או בפארקים ציבוריים. הליכה זו יכולה להיות גם הזדמנות למפגש משפחתי ובילוי משותף (גילשטרומ (וינברגר), 2019; Westgarth et al, 2021).

להליכה למטרת הנאה יתרונות משמעותיים. תחילה, העצמת הקשר הרגשי עם הכלב, והבנה טובה יותר של צרכיו מתוך בילוי הזמן המשותף. לשחרור הכלב מהרצועה והחופש לרוץ, לחקור את סביבתו ולפגוש כלבים אחרים ערך רב במיוחד. זוהי הזדמנות עבורו לחוות התנסויות מרגשות, וההתבוננות בו מעניקה לבני המשפחה רוגע, הנאה, גאווה וסיפוק. שנית, השהייה בסביבה נעימה, פחות סואנת – במיוחד באתרי טבע – מספקת להם הזדמנות להפיג מתחים, להירגע, לעצור, לנשום אויר צח, לחשוב, להתנסות בתרגול השהייה ברגע הנוכחי, וליהנות. לחילופין, זוהי גם הזדמנות ליצירת מפגשים חברתיים חדשים עם בעלי כלבים אחרים (גילשטרומ (וינברגר), 2019; Westgarth et al, 2021).

לסיום, על אף יתרונותיה החשובים של ההליכה למטרת הנאה, הן לכלבים והן למשפחותיהם, היא נוטה כאמור לעיל, להיות שכיחה פחות בשל מחסור בזמן, מרחק מסביבות מועדפות או אילוצים אחרים.

המודעות לשני סוגי ההליכה עם הכלבים, עשויה להביא לשינויים גם במסגרת ההליכה הפונקציונאלית – כגון שינוי קל של המסלול כך שיכלול גם שטח ירוק יותר, מזמין ומעניין יותר, חיפוש מסלול היקפי שימנע חזרה באותה דרך, תיאום הליכה משותפת עם חבר וכלבו ועוד. לשינויים אלה פוטנציאל להפוך את ההליכה לפחות פונקציונאלית ויותר מהנה.

פוטנציאל הנאה גדול יותר – מקושר לפוטנציאל הנעה גדול יותר ומכאן גם לסיכוי להגברת הפעילות הגופנית באמצעות ההליכה עם הכלב.

מקורות

גילשטרום (וינברגר), ר' (2019). השפעת הליכות סדירות עם הכלב הביתי על בריאות בעליו. *רוח הספורט*, 5, 91-104.

Westgarth, C., Christley, R. M., Marvin, G., & Perkins, E. (2021). Functional and recreational dog walking practices in the UK. *Health promotion international*, 36(1), 109-119.