



Vigilada Mineducación

LA EQUITACION: EFECTOS EN SALUD Y BIENESTAR

VALENTINA PACHECO CARCIOFFI

Trabajo de grado para optar al título de Psicóloga

MARIANTONIA LEMOS HOYOS

Asesora de trabajo de grado

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE HUMANIDADES

LA EQUITACION: EFECTOS EN SALUD Y BIENESTAR

Resumen. Este estudio indaga por los impactos de la equitación en la salud física y mental de los jinetes, así como los motivos que tiene una persona para practicar este deporte y los efectos en salud y bienestar que comienzan a presentar, luego de llevar un tiempo montando a caballo. Es un estudio cualitativo fenomenológico, realizado a partir de entrevista semiestructurada, aplicada a 12 personas. Se encontró que los jinetes después de llevar un tiempo practicando equitación comienzan a cambiar sus estilos de hábitos y presentan cambios en la salud física y mental a corto y largo plazo. Así mismo, se encontró que los jinetes desarrollaron una conexión con los equinos, preocupándose por las necesidades para así darle bienestar a los mismos.

Palabras claves: *Equitación, salud física, salud mental, psicología de la salud.*

INTRODUCCIÓN

La equitación es el arte o deporte en el cual el jinete mantiene el control del caballo, además es importante que el jinete conozca todo lo requerido por este arte como: Técnicas para manejarlo, implementos que el animal requiere, alimentación y una adecuada higiene (Hogg, 2017, p. 18). Este deporte tiene como objetivo que los jinetes demuestren sus habilidades superando los diferentes obstáculos en las pistas de competencias. En la equitación no solo se califica la destreza del jinete al montar sino también su habilidad para relacionarse con el equino. Para la práctica de este arte-deporte existen dos tipos de jinetes, los que realizan un proceso de formación de alrededor de un año en una escuela equina, en la cual cuentan con un instructor de equitación que te asesora desde el nivel principiantes

hasta experto, además enseña diferentes tipos y actividades de manejo, como galope, salto de obstáculos y doma clásica. El otro tipo de jinete es el que lo practica por hobby, que no cuenta con una formación en una escuela, sino que lo realiza de manera empírica. Los jinetes empíricos cabalgan usualmente por terrenos planos.

Respecto a la relación con la salud, hay estudios que demuestran los posibles efectos que se presentan en la práctica de este deporte. Carson (2016) encontró que la equitación tiene impactos en la salud física, especialmente en el sistema respiratorio ya que aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y contribuye al control de la respiración, además montar a caballo ayuda al fortalecimiento de los músculos del corazón y fortalece la circulación sanguínea (p. 3). Adicionalmente, Delgado y Sánchez (2014) encontró que los practicantes de este arte-deporte podrían presentar impactos psicológicos que contribuyen a tener un nivel apropiado de confianza, autoestima, espíritu de superación y permite superar miedo, porque el equino le brinda seguridad a su jinete (pp. 4-5).

Sin embargo, otros autores han encontrado efectos negativos que contradicen los anteriores estudios. Martínez (2020) refiere que la equitación no tiene efectos en la salud física por el desgaste energético que casusa en el jinete y el caballo (pp 34-39). Así mismo, Merengillano (2021) afirma que la equitación no puede ser considerada como una terapia complementaria debido a las consecuencias físicas que puede tener una persona al caer del animal, como por ejemplo la perdida de movilidad (p. 85).

Teniendo en cuenta lo anterior, y debido a que la mayoría de las investigaciones sobre el impacto de la equitación en la salud se estudia en el ámbito de la rehabilitación, se considera pertinente profundizar en esta relación y comprender aspectos de la relación que tienen los jinetes con sus equinos. Así, se formularon los siguientes objetivos:

- 1) Comprender los motivos que tiene una persona para practicar este deporte.
- 2) Explorar los efectos en salud y bienestar que presentan los jinetes.

MÉTODO.

Diseño.

Para obtener respuestas a los objetivos de esta investigación, se diseñó un estudio cualitativo fenomenológico, en el que se contactó a los participantes, para invitarlos a pertenecer a la investigación. Aquellos que participaron fueron citados para una entrevista semiestructurada que buscaba reconocer las razones que llevaban a la práctica de la equitación.

Participantes.

Los participantes debían tener entre 18 y 23 años, con un tiempo mínimo de un año practicando equitación. Se evaluaron doce personas, de las cuales ocho fueron hombres y cuatro mujeres. Siete de los participantes tuvieron una formación en la escuela de equitación, mientras que los demás son jinetes empíricos que practican equitación por ocio. Las características de los participantes se describen en la tabla 1.

Tabla 1. Características demográficas de los sujetos evaluados en el estudio.

<i>Sujeto</i>	<i>Sexo</i>	<i>Edad</i>	<i>Formación</i>	<i>Horas semanales</i>	<i>Tiempo</i>
1	Hombre	20	Profesional	5 horas	9-10 años
2	Mujer	21	Profesional	4 horas	3 años
3	Mujer	22	Profesional	7-8 horas	2 años
4	Hombre	21	Empírico	6 horas	10 años
5	Hombre	19	Profesional	5-6 horas	4 años
6	Hombre	18	Empírico	7-8 horas	13 años
7	Hombre	21	Empírico	3 horas	11 años
8	Hombre	20	Profesional	6-5 horas	10-11 años
9	Hombre	23	Empírico	8 horas	7 años
10	Mujer	19	Profesional	3 horas	2 años
11	Mujer	22	Empírico	4 horas	6 años
12	Hombre	23	Profesional	9 horas	3 años

Procedimiento

El proyecto se presentó a doce jinetes de Ayapel, Córdoba. Quienes aceptaban la invitación de participar en la investigación firmaron el consentimiento informado y posteriormente respondieron a la entrevista semiestructurada. La entrevista inicial demoró un tiempo aproximadamente de 12 minutos.

Análisis de la información

Las entrevistas fueron transcritas y codificadas inicialmente de acuerdo con las categorías iniciales, motivos para practicar equitación y efectos en salud y bienestar. El análisis implicó la observación detallada de similitud y diferencias en las respuestas

obtenidas, para comenzar con los códigos analíticos. Los códigos se describen en la tabla 2. Los análisis cualitativos se procesaron en el programa ATLAS.ti Versión 7.

Tabla 2. Relación entre objetivos y códigos.

<i>Objetivos</i>	<i>Códigos descriptivos</i>	<i>Códigos analíticos</i>
Comprender los motivos	<i>Motivos</i>	Equitación como experiencia
	Salud	Equitación como medio
Efectos en salud y bienestar	Bienestar	
	Impactos en la salud.	

RESULTADOS

Equitación: concepciones y experiencias

Al analizar las entrevistas realizadas de los jinetes, se encontró que algunas personas consideran la equitación como deporte, mientras otras no la reconocen como tal. Al respecto un participante comentó lo siguiente:

... Porque quería practicar un deporte diferente al fútbol, entonces un amigo me dijo que la escuela de equitación era super bacana, me inscribí pensando que no me iba a gustar y aquí estoy hace 4 años jajaja. Me gusta que es un deporte innovador, que no siempre se hace lo mismo, también que le puedes aumentar el nivel de dificultad a los obstáculos para así superarlos (S5, comunicación personal, noviembre 1, 2020).

Por el contrario, otro participante comentó: ... «No práctico algún deporte. Lo único que se puede acercar a que practique un deporte es la equitación» (S2, comunicación personal, noviembre 29, 2020).

Así mismo, en las entrevistas realizadas se encontró que los participantes reconocen características específicas de los caballos como la nobleza, practicidad e inteligencia. Otros hablan de características asociadas al caballo mientras están montando, es decir, de la experiencia como tal. Al respecto uno de los participantes comentó que:

... A mí siempre me han gustado los caballos, pero de montar a caballo me gusta colocar a caminar el caballo trotando, es una hermosura ver la elegancia y coordinación que tienen los caballos, además lo inteligente que son en aprender los tipos de andar (S7, comunicación personal, noviembre 1, 2020).

De forma similar otro participante afirmó:

... «Me gusta el caballo, me gusta las diferentes formas en la que puedo colocar a caminar al caballo y me gusta más cuando comienzo a saltar obstáculos o a correrlos porque me siento libre» (S1, comunicación personal, octubre 29, 2020).

Adicionalmente, los jinetes expresaron que la conexión y la confianza son importantes al momento de practicar equitación. Un participante indicó:

... Me gusta la conexión que se hace con el caballo porque es lo más importante al montar caballo, que el caballo y yo debemos de tener un vínculo o una conexión porque todos los caballos no se dejan montar y si estas conectada con el equino y sobre todo si el siente tu confianza puedes saltar cualquier tipo de obstáculo (S2, Comunicación personal, octubre 10, 2020).

Otro participante expresó: [...] «Para cabalgar y no caer tienes que confiar en ti mismo y en el caballo, porque tú le transmites lo que sientes al caballo» (S3, Comunicación

personal, octubre 10,2020). Y otro dijo [...] «Me gusta estar conectada con el caballo y la pista para poder saltar todos los obstáculos» (S4, Comunicación personal, octubre 30,2020). Finalmente, los participantes describieron que sienten tranquilidad cuando están en el lomo de un caballo porque pueden sentirse libres, seguros y ser ellos mismos. Al respecto, un participante comento lo siguiente: [...] «Me gusta la magnífica sensación de estar en el lomo de un caballo y la adrenalina que se siente es uff» (S3, comunicación personal, octubre 30, 2020).

Por otra parte, se identificó el cuidado que los jinetes tienen de sus caballos y la manera en que valoran a los equinos, un participante indicó: «Me gusta la nobleza e inteligencia que tienen los caballos con nosotros los humanos», mientras otro comentó: «No esforzar al caballo cuando sientas que está agotado» (S3, comunicación personal, octubre 30,2020). Vale la pena anotar que, así como los jinetes reconocieron características de los caballos, también señalan que existen ciertos tipos de características que el jinete debe de tener para practicar equitación. Al respecto, uno de ellos afirmó: [...] «Para una persona montar a caballo necesita dedicación, paciencia porque una o varias veces el caballo va a tumbarte o tú no te vas a saber sostener hasta que cojas prácticas, también debes de tener coordinación» (S7, comunicación personal, noviembre 3,2020). Igualmente, los jinetes señalaron que para la práctica de este deporte porque se necesita atención y disciplina, y, finalmente, cierta condición anímica para practicar equitación. Al respecto, un participante comentó: [...] «No monto muy frecuente porque eso depende de cómo me sienta anímicamente, pero cuando me siento bien puedo montar hasta 4 horas semanales» (S11, comunicación personal, noviembre 4,2020).

Finalmente, a los participantes se les solicitó que con una palabra definiera la experiencia de montar a caballo. Una de las palabras que los participantes más expresaron es

el amor que sienten por los equinos y por la equitación, también que la equitación les transmite tranquilidad, felicidad, seguridad y orgullo, porque consideran que es un deporte que necesita disciplina, atención y pasión. Otros participantes expresaron que desde que practican equitación han reflexionado acerca de la transformación que han presentado en su vida.

Motivos para practicar equitación.

Al analizar las entrevistas realizadas a los jinetes profesionales y empíricos, se encontró que son varios los motivos por los cuales los participantes practican equitación, donde el placer de montar, el aprendizaje por parte de otros, la toma de decisión racional de montar y el desarrollarlo como una terapia complementaria para un fin específico fueron razones señaladas por los participantes.

Algunas de las personas entrevistadas afirmaron que lo practicaban por placer, sin que su formación hubiera estado mediada por una decisión de formarse en este deporte. Al respecto, uno de ellos afirmó: «Nunca he tenido una formación en una escuela de equitación, cabalgo porque es mi hobbie favorito» (S7, comunicación personal, noviembre 3, 2020). Por otra parte, algunos participantes comenzaron a desarrollar esta experiencia desde el modelamiento, mediante el aprendizaje de padres o tíos. Al respecto uno de los participantes comentó que:

... Todo lo que se de caballos me lo ha enseñado mi papá, los trabajadores de la finca o lo he aprendido yo solo desde ensillar el caballo y colocarle todo el equipamiento, hasta curarlo de las cortadas o quemadas que le hacen los toros (S6, comunicación personal, noviembre 1, 2020).

Cabe anotar que las experiencias en la vida también influyen en la decisión de montar; por ejemplo, un participante indicó: [...] «Desde que comenzamos con el criadero de caballos decidí practicar la equitación como deporte» (S8, comunicación personal, noviembre 3,2020). Al respecto de esta práctica como deporte, los participantes reconocieron el impacto que ha tenido la decisión de practicarlo. Al respecto, un participante anotó: «Me gusta todos los beneficios que tiene este deporte, porque montar a caballo cambió mi vida... no, mi vida no cambió mi estilo de vida» (S8, comunicación personal, noviembre 3, 2020). No obstante, es importante destacar que no todos los elementos de la práctica deportiva de la equitación son reconocidos como positivos. Uno de los participantes destacó que la formación teórica para la práctica fue “tediosa” y la práctica difícil; al respecto afirmó: «La verdad la formación teórica es muy aburrida, y la practica cuando nunca has montado es horrible, pasas en el piso porque el caballo te tumba y estuve a punto de abandonarlo todo» (S12, comunicación personal, noviembre 12,2020).

Finalmente, se encontraron participantes que practican equitación como una terapia complementaria para administrarla junto a algún tratamiento médico o mental. Al respecto una participante señaló que: [...] El ortopedista me recomendó que montara a caballo para recuperar las fuerzas de mi rodilla después de la operación que tuve” (S2, comunicación personal octubre 29, 2020); mientras que otro dijo:

... a mí me inscribieron mis papás porque se lo recomendó una profesora del colegio o psicóloga. No recuerdo bien si era profesora o psicóloga, el punto es que les recomendaron que me metieran a equitación porque a ella le parecía que yo era un niño hiperactivo o problema y que al estar en equitación mi comportamiento iba a cambiar (S8, comunicación personal noviembre 3, 2020).

Impactos en la salud de los jinetes

Al analizar las entrevistas realizadas a los jinetes se encontró que ellos identifican efectos directos en la salud tanto a corto (p.e. dolor de espalda) como largo plazo (p.e. equilibrio). Además, se encontró que muchos de los cambios reportados por los entrevistados ocurren a partir de que la práctica de la equitación los motiva a desarrollar otros comportamientos, generando nuevos hábitos que tienen efectos en la salud física.

Respecto a los efectos directos en la dimensión física a corto plazo, un participante afirmó que:

... A mí me ha ayudado a corregir la postura de mi espalda y eso me ha ayudado a disminuir el dolor de la espalda que me aparece cuando por ejemplo dejo de montar a caballo porque estoy en una ciudad de vacaciones, y no puedo cabalgar, me duele la espalda porque tal vez no me siento bien (S1, comunicación personal, octubre 29, 2020).

Por su parte, respecto a los efectos a largo plazo otro participante expresó:

... Gracias a practicar equitación pude volver a caminar sin necesidad de utilizar muletas o alguien que me ayudara para poder sostenerme porque cuando me operaron la rodilla perdí masa muscular y fuerza en la pierna derecha, entonces desde que practico equitación he recuperado masa muscular y puedo caminar sin ningún apoyo (S3, comunicación personal, octubre, 30, 2020).

Respecto a la dimensión mental, también se encontró que existe un impacto positivo de la equitación después de tener un tiempo en la práctica de este deporte. Al respecto una de las personas afirmó que:

... Tengo más seguridad y mi autoestima más elevada, porque cuando estaba pequeño como era gordo me deprimía, como porque no podía jugar porque me ahogaba o se

reían de mí por ser gordo y yo creo que este proceso de tantos años, si volviese a estar gordo no me importaría que las otras personas se burlaran de mí porque me sentiría bien estando gordo, flaco no sé cómo más (S8, comunicación personal, noviembre 3, 2020).

De forma similar, el montar a caballo parece ayudar a desarrollar regulación emocional. Al respecto, uno de los participantes señaló que

... Montar a caballo me ha convertido en una persona muy disciplinada, también me ha ayudado a sacar todas las emociones que puedo estar viviendo sean buenas o malas porque cuando yo monto con rabia porque me pasó algo, no se creó que soy otro. Montar a caballo me ha ayudado a controlar mis emociones porque soy un hombre con un carácter muy fuerte, también me ha dado seguridad para cumplir todas las metas que quiero cumplir y creo que eso es lo más importante para mí, que me ha ayudado con mi autoestima y seguridad (S6, comunicación personal, noviembre 1, 2020)

Uno de los resultados más importantes del estudio es que se encontró como muchos de los impactos que se presentaron en los jinetes no son directamente causados por la práctica de la equitación, sino porque ésta los motiva a comprometerse con nuevos comportamientos y hábitos. De esta manera el caballo es un medio. Esto se puede ejemplificar en expresiones como: [...] «He dejado de ser una persona sedentaria desde que practico equitación, antes no practicaba ningún deporte, desde que monto a caballo hace dos años practico natación y juego voleibol» (S10, Comunicación personal, noviembre 4, 2020) o lo afirmado por otro participante quien dijo que [la equitación] «Me ha incentivado a practicar más deportes y no ser una persona sedentaria» (S11, Comunicación personal, noviembre 4, 2020). De forma complementaria, uno de los participantes señaló que

... Soy más perseverante, cuando sentía abstinencia es la peor sensación que he podido sentir en mi vida y lo único que quería era que me dieran una gota de alcohol, pero al pasar los años desde que monto a caballo son muy pocos los momentos de abstinencia que presento ya que me mantengo más ocupado nadando o trotando, pero si pienso que al montar a caballo adquirí fuerza de voluntad (S12, Comunicación personal, noviembre 12, 2020).

Finalmente, se encontró que algunos participantes tienen conocimientos *teóricos* acerca de los beneficios que tiene la práctica de la equitación en las personas. Uno de los participantes comentó lo siguiente:

... La equitación es muy benéfica para personas con discapacidad física o personas que tienen Síndrome de Down, en estos momentos no recuerdo que autor es el que plantea la efectividad de la equitación en personas que padecen de síndrome de Down, y uno queda sorprendido con las habilidades que desarrollan estos niños, aunque como todos lo sabemos las personas que tienen Down son demasiado inteligentes y como los caballos son muy inteligentes también por eso debe ser efectiva la terapia con caballos (S9, comunicación personal, noviembre 4, 2020).

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue comprender los motivos que tiene una persona para practicar equitación, así como los efectos en la salud y bienestar que presentan los jinetes. Los resultados señalan los beneficios que tiene la práctica de la equitación en la salud de los jinetes y como la equitación puede ser un medio para cambiar su estilo de vida y desarrollar nuevas habilidades. Los jinetes después de llevar un cierto tiempo en la práctica de este deporte comenzaron a presentar efectos en la salud física a corto y largo plazo (p.e. equilibrio), como también se encontró que existe un impacto positivo en la salud mental (p.e. autoestima y cambio de hábitos). Adicionalmente, los cuatro motivos principales que encontramos por lo cual las personas deciden practicar equitación son: Legados familiares, deporte, terapia complementaria y decisión personal.

Respecto a los efectos en la salud, en esta investigación se encontró que la equitación tiene impactos en la salud, tanto mental como física, de los jinetes después de llevar un tiempo en la práctica de este deporte. Esto es consistente con un estudio que mostraba que los sujetos participantes después de un tiempo de aproximadamente ocho meses cabalgando, comienzan a tener cambios en su salud mental como, por ejemplo, el aumento de autoestima, autocontrol, empatía y tolerancia (Correa, 2015, p. 58). Este beneficio se hace evidente en comentarios como el de un participante que afirmó «Después llevar un año practicando equitación me volví una persona segura, con una autoestima alto y, lo más importante, comencé a creer en mi» (S2, comunicación personal, noviembre 30, 2020).

Respecto a la salud física, esta investigación muestra los impactos de la equitación en la salud física de los jinetes, a corto y largo plazo «para mención de ejemplos se utilizará la abreviación [p.e.] dolor de espalda y equilibrio». Esto se hace evidente en el comentario de un participante que afirma que comenzó a presentar cambios en su equilibrio desde que inicio

la práctica de este deporte. En este sentido se confirman los resultados de Passos (2021), quien plantea que las mujeres después de llevar un tiempo de aproximadamente tres meses cabalgando comienzan a presentar beneficios cardiovasculares, y tienen cambios en ciertos estados del cuerpo «p.e. elasticidad y equilibrio» (pp. 25-32). Esto contrasta con la posición de otros autores como Veléz (2001) que plantea que la equitación es sólo eficaz como terapia de rehabilitación en personas diagnosticadas con discapacidad física, cognitiva e intelectual (p. 102) o con la de Martínez (2020) que plantea que la práctica de la equitación no tiene beneficios en la salud física de las personas por el desgaste energético al que se somete el cuerpo de los jinetes (pp. 90-99).

Un resultado que emergió de los datos de este estudio es que hallamos que la equitación directamente no siempre la que produce los cambios de hábitos de los jinetes, sino que es un medio para que los jinetes cambien su estilo de vida. Al respecto, un participante afirmó que desde que practica equitación ha comenzado a realizar nuevas actividades y comenzó un proceso para cambiar sus hábitos alimenticios. Estos resultados son consistentes con los de la investigación de Mochcovitch et al. (2016), quienes plantean la eficacia de la práctica de la equitación en personas jóvenes y adultos sedentarios porque los motiva a cambiar su estilo de vida y a practicar nuevas actividades (pp. 50-62).

Frente a los motivos que llevan a practicar equitación, algunos lo hacen como deporte y otras personas por pasión o hobby; es decir, no tienen una formación profesional en la práctica de este deporte. Aquellos que decidieron practicar equitación como deporte afirmaron que ésta tiene ciertos niveles altos de exigencia y también porque sienten afinidad hacia los equinos. En este sentido, nuestros resultados corroboran los de Lubans et al. (2011) quienes plantean que un alto porcentaje de las personas que deciden practicar

equitación lo hacen porque desean practicar un deporte vanguardista y porque les requiere un nivel alto de exigencia (p. 85).

Por otra parte, los participantes resaltaron la importancia de la experiencia en el desarrollo del deporte o su pasión. Algunos de los participantes tuvieron su primer contacto con los equinos de una manera individual y otros participantes por modelamiento de familiares o personas cercanas. Al respecto, un participante expresó que su acercamiento a este deporte se dio por medio de su tío que lo subía a un caballo desde temprana edad y por ese motivo comenzó a aprender las diferentes técnicas y cuidados que requiere un caballo para cabalgar. Al respecto se ha planteado que la equitación tiene un alto nivel de eficacia cuando las personas desarrollan el aprendizaje desde la experiencia porque permite que los que lo practican tengan un crecimiento personal y profesional como jinetes, presentando modificaciones en las actitudes (p.e. actitudes positivas, actitudes agresivas, actitud sardónica) y estilos de trotes del equino (Quevedo, 2014, pp. 1-6).

La experiencia sensorial en el momento de practicar equitación es importante, como también la confianza y seguridad que se le debe de transmitir al equino para que los dos puedan cabalgar de una manera armónica y puedan surgir nuevas sensaciones al momento de galopar. Al respecto, uno de los factores más relevante en la práctica de este deporte es la transmisión de emociones y sensaciones equino-jinetes (p.e. adrenalina). Díaz-Bravo (2018) plantea que si no existe una conexión estable jinete- equino no se puede realizar la faena, ya que los equinos son unos de los animales más sensibles que existen en el mundo, y que, para cabalgar o participar en una faena ellos actúan por medio de las emociones que le transmite su jinete (p. 35). No obstante, autores como Velez (2001) plantea que la transmisión del calor corporal del equino al jinete ayuda a distender y relajar el sistema muscular, pero que también el calor emitido por el caballo es un gran instrumento para el área afectiva de los seres

humanos y permite restablecer la confianza de los jinetes en sí mismo. Este vínculo entre el equino y el jinete podría ser un elemento mediador en los efectos encontrados en la salud mental de las personas que practican la equitación (p. 92).

De forma complementaria, Morán et al. (2016) plantea la importancia del estado de ánimo del jinete al momento de montar a caballo, ya que el estado de ánimo de la persona se le transmite al equino y si no se realiza en ese momento una transmisión adecuada de emociones, no se desarrollará el vínculo jinete-equino, este vínculo. Adicionalmente, este vínculo también se comienza a construir si el jinete aprende a respetar el espacio del equino y convertirse en una figura de autoridad sin forzarlo a que realice actividades que no sean de su agrado (p.85). Al respecto, los jinetes que participaron en la investigación expresaron en la entrevista, que para ellos es importante practicar equitación cuando se sienten bien, es decir que sólo montan a caballo cuando tiene un buen estado de ánimo para no afectar la conexión con el equino, porque se puede ver reflejada en el momento de galopar.

Antes de concluir es importante señalar algunas limitaciones de este estudio. Es importante tener presente que el diseño del estudio es cualitativo, de tal forma que se pretende explorar los significados de la experiencia de los jinetes al practicar equitación, más que la generalización de los resultados. Por lo anterior, nuestros resultados deben ser entendidos como hipótesis para ser evaluados en investigaciones posteriores con otro diseño metodológico que permita la comprobación o falsación de estos. No obstante, cabe señalar que la riqueza de este tipo de estudios está en comprender la riqueza de la experiencia de los participantes, en este caso, los jinetes, de tal forma que se tenga presente su experiencia subjetiva.

En conclusión, este estudio señala cómo las personas que practican equitación pueden hacerlo por diferentes motivos; no obstante, en todos ellos es importante la experiencia y el vínculo con el caballo, siendo este elemento fundamental para los efectos que los jinetes perciben tener en su salud física y mental. Este estudio puede ser de gran utilidad en el área de la salud, porque demuestra el impacto positivo que tiene la equitación en la salud y bienestar de los jinetes, por consiguiente, promueve la práctica del deporte. Esto se considera de forma adicional al hecho que pueda ser utilizado como terapia de rehabilitación o complementaria para diferentes tipos de enfermedades o adicciones (p.e. alcoholismo) en algunos casos, y contribuye al cambio del estilo de vida de las personas que practican.

Este estudio, por su diseño metodológico, presenta limitaciones que deben ser nombradas. La mayoría de las investigaciones que existen en la actualidad acerca de los beneficios en la salud de los jinetes presentan debilidades metodológicas debido a que no utilizan el método de muestreo aleatorio para la elección de la muestra poblacional que tiene como objetivo disminuir la cantidad de errores posibles. Cabe anotar además que los estudios que se hacen desde la metodología cualitativa no se hacen con muestras representativas, de tal forma que es posible que los resultados no sean replicables. Adicionalmente, existe poca evidencia respecto a los efectos biopsicosociales que presentan las personas debido a la elección de la muestra poblacional y se basa en la subjetividad de la experiencia de los jinetes.

Frente a la equinoterapia o los tratamientos que involucran el uso de caballos también se han presentado algunos elementos que es importante considerar. La transmisión de las expectativas de las respuestas deseables del instructor a los participantes puede generar sesgos en el tratamiento de estas personas, debido a los efectos negativos que comienzan a presentar en la salud mental de los jinetes por no obtener los resultados deseables, por este motivo los instructores deben de adquirir una postura imparcial. Así mismo, al ser la

equitación un arte o deporte innovador, en el cual las personas comienzan a percibir emociones desde el primer contacto con el equino (p.e. cuando se alimenta, se acaricia o se cabalga), es posible que los jinetes creen que comienzan a presentar efectos en su estado anímico, desconociendo que las emociones que presentan las personas son transitorias. Respecto a esto Anestis et al. (2014) plantea que las personas que inician el proceso de equitación terapéutica pueden presentar efectos de placebo o regresión a su estado inicial, lo cual comienza a generar un alto nivel de costos financieros en un tratamiento de poca efectividad (p. 1116). Adicionalmente, autores como Selvy et al. (2013) plantean que las personas que practican equitación cuando dejan de realizarlo por motivos de fuerza mayor como la clausura del lugar donde practicaban este deporte pueden presentar efectos contraproducentes en su estado de salud (p.e. depresión, ansiedad y problemas conductuales) (p. 427).

REFERENCIAS

- Anestis MD, Anestis JC, Zawilinski LL, Hopkins TA, Lilienfeld SO (2014) *Equine-related treatments for mental disorders lack empirical support: a systematic review of empirical investigations*. J Clin Psychol 70(12): 1115-1132.
- Carson, R. C., Butcher, J. N. & Coleman, J. C. 2016. *Abnormal Psychology and Modern Life*. (8th edition). Scott Foresman and Co. <https://doi.org/10.1037/h0049515>
- Correa, A (2015). Equine therapy an ecological sport. *Hippotherapy*, (15), 50-95
- Delgado, F.R., & Sánchez, G.B. (2014). *La equinoterapia como alternativa en la rehabilitación de la parálisis cerebral infantil*. 20(2). 1-8.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/mediciego/mdc-2014/mdc142d.pdf>
- Díaz-Bravo, L. (2018). La equitación: *Una aproximación al arte*, (6). 1-55.
- Hogg, A. (2017). Historia de la equitación. *Manual del comportamiento del caballo: Equitación*. (pp. 1-157). Editorial Omega.
- Lubans, D; Plotnikoff, R & Lubans, N (2011). The impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at risk youth: *Psychosocial impacts*, (30), pp. 1-68.
- Martínez, A. (2020) *La equinoterapia como alternativa en la rehabilitación de la parálisis cerebral*, 20(2), 1-105.
- Merengillano G. (2021) Hipoterapia. *Medical physical rehabilitation*, (15), 4-90.
- Mochcovitch, M; Deslandes, A; Freire, R; Garcia, R & Nardi, A (2016) The effects of regular physical activity on anxiety symptoms in healthy older adults: *a systematic review* (50), 1-65.

- Morán, G. Pérez & S. Casari, L. (2016) *La incidencia de la equinoterapia en las dimensiones psicosociales*, (2), 1-88.
- Passos, J (2021). The health impacts of practicing ecological sports. *Physical and mental health* (4), 20-40.
- Quevedo, J. (2014) Análisis y modificación de conducta: *La equinoterapia como estrategia de intervención psicológica en adolescentes con problemas de conducta en el aula*, (40) 161-162, 43-51.
- España. http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/10940/La_equinoterapia.pdf;jsessionid=6E7854BC626397645D373FBB80E9D116?sequence=2
- Selby A, Smith-Osborne A (2013) *A systematic review of effectiveness of complementary and adjunct therapies and interventions involving equines*. *Health Psychol* 32(4): 418-432.
- Velez, O (2001). Horse riding as physical rehabilitation therapy. *Complementary therapies*, (25), 90-145.