



Brújula. Semilleros de Investigación

Volumen 11, Número 22, julio-diciembre, 2023. pp. 30-45

Bogotá D. C., Colombia

ISSN 2346-0628 (en línea)

<https://doi.org/10.21830/23460628.147>

CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

Beneficios psicológicos de la equitación en alumnos de la Escuela Militar de Cadetes

*Miguel Ángel Camargo Ruiz, Neyder Yesid Cataño Rojas,
Yeison Gelvez Peláez y Luz Marina Umbarila Espinosa
Escuela Militar de Cadetes "General José María Córdova"*

RESUMEN

El presente artículo describe los beneficios psicológicos de la equitación en alumnos de la Escuela Militar de Cadetes, para lo cual se encuestó a 23 jinetes divididos en dos grupos con diferente antigüedad respecto de dicha práctica. En el proceso, se examinaron las variables que determinan tales beneficios, se comparó la práctica ecuestre a diferentes niveles y se examinaron sus efectos según el sexo de la persona. Metodológicamente, se trianguló la información del instrumento con los teóricos consultados y se halló que la percepción del beneficio, en términos de autoconfianza, autoestima, carácter, control, estrés y angustia por presión académica, aumenta con el tiempo de práctica de la equitación, lo que permite concluir que son ciertos los beneficios psicológicos de dicha práctica.

PALABRAS CLAVE

autoconfianza; autoestima; carácter; control; equitación; variables psicosociales

CITACIÓN APA:

Camargo, M., Cataño, N., Gelvez, Y., & Umbarila, L. (2023). Beneficios psicológicos de la equitación en alumnos de la Escuela Militar de Cadetes. *Revista Brújula de Investigación*, 11(22), 30-45.
<https://doi.org/10.21830/23460628.147>

Recibido: 15 de septiembre de 2023

Aceptado: 18 de noviembre de 2023

Contacto: Luz Marina Umbarila Espinosa ✉ luz.umbarila@esmic.edu.co



Introducción

Una de las prácticas deportivas más comunes, recurrentes y tradicionales en la Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova” (ESMIC), es la de la equitación, adelantada por alumnos de los diferentes niveles y sin distinción de género, en vista de que, en su modalidad de salto, permite la participación en eventos deportivos de equipos mixtos en dichas delegaciones. En ese sentido, surge la necesidad de conocer el aporte de esta práctica a la mejora de las condiciones generales de los alumnos de la ESMIC, inquietud dada a partir del reconocimiento de los eventuales beneficios en sus practicantes.

El presente artículo indaga por los beneficios que a nivel psicológico deja la relación humano-equino, con todo lo que conlleva de relacionamiento permanente, entrenamiento y competición. Variables como autocontrol, carácter, autoconfianza, autoestima y responsabilidad, entre otras, son evaluadas mediante encuesta con escala de degradación de respuestas tipo Likert, con la intención de medir la percepción de los alumnos al respecto. Finalmente, se realiza la respectiva discusión encontrándose la manifestación del beneficio en diferentes aspectos que relatan los participantes. Se extraen las conclusiones y se realizan recomendaciones, para que la investigación pueda extrapolarse a otros contextos y situaciones similares.

Metodología

Diseño

El trabajo presenta un enfoque cualitativo-descriptivo en vista de que fue necesario inferir y derivar conclusiones de la aplicación de un instrumento tipo encuesta con personas directamente relacionadas con el tema en estudio, a partir de las categorías establecidas

para este, como son: categoría de análisis 1 o de las variables psicológicas o psicosociales más afectadas positivamente por la práctica de la equitación, en función del género; categoría de análisis 2, es decir, el equitador militar vs. el equitador civil, de cara a los beneficios psicológicos que percibe cada uno de estos de la práctica ecuestre; categoría de análisis 3, de las diferencias frente a beneficios psicológicos percibidos entre equitadores de salto en diferentes niveles de la ESMIC. El universo corresponde a la suma total de equitadores militares (23), o en práctica de equitación en escuelas de formación militar. La población, los alumnos vinculados a esta práctica en la Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova” y, como muestra, 23 cadetes estudiantes de la ESMIC, practicantes de equitación de salto y que compiten por fuera de la institución en dicha actividad (dos alféreces de octavo, 16 de séptimo, tres de sexto y dos de cuarto nivel). El muestreo se hizo no probabilístico, no aleatorio, por conveniencia, en función de la facilidad de acceso a los encuestados y a la disponibilidad de los señalados para formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado.

Estrategia metodológica

Sumado a la anterior especificidad de tipo, enfoque y métodos de la investigación, como diseño y estrategia metodológicos y estrategia de la investigación, esta corresponde a la observación de la problemática particular que se aborda desde el acercamiento inicial al tema en relación con la duda sobre si la práctica de la equitación traía beneficios psicológicos a sus practicantes o no. Luego de esto, se propone la investigación y se comienzan a indagar y compilar los antecedentes de investigación que al respecto existen desde los aspectos teóricos y conceptuales. Se sugiere una encuesta con



degradación de respuesta tipo Likert que permitirá triangular dicha información. La idea es adelantar por separado dos momentos de encuesta, inicialmente a quince que llevan poco tiempo en la práctica (seis meses), y luego a los restantes ocho con más tiempo en el ejercicio. Lo anterior con la intención de resolver con suficiencia, ante todo, el título tres del capítulo de resultados, en relación con la comparación respecto de los beneficios (autoestima, control, carácter, autoconfianza, estrés y angustia por presión académica) recibidos de esta práctica deportiva en virtud del nivel o tiempo de desarrollo de dicha actividad.

Tabulados y graficados dichos datos, se procede a analizarlos y a desarrollar los capítulos respectivos que den respuesta a los objetivos específicos. Finalmente, se infieren y extraen las correspondientes conclusiones.

Resultados

Con miras a procesar la información estadística resultado de la aplicación del instrumento (encuesta tipo Likert) diseñado para la investigación, se procede a su correspondiente paso por la graficación con Excel, extrayendo porcentajes y valores; luego, la tabulación respectiva para enfrentar esos datos con las frecuencias de respuesta y establecer índices porcentuales y demás valores que permitan realizar analíticamente un acercamiento inicial a los resultados que sirvan o contribuyan al desarrollo de los objetivos en el presente capítulo. En las siguientes figuras, se exponen los diferentes niveles en que se encuentran los equitadores de ambos grupos. Se obvian, desde luego, sus nombres, por razones de confidencialidad.

Tabla 1. *Perfiles y niveles de encuestados (grupo 1)*

	EDAD	TIEMPO PRACTICA DEL DEPORTE	LUGAR DE NACIMIENTO	NIVEL	SEXO	GRAGO
1						
2	19	6 meses	villavicencio	septimo	M	Alferez
3	22	6 meses	bogota	septimo	M	Alferez
4	20	6 meses	bogota	septimo	M	Alferez
5	20	6 meses	pereira	septimo	M	Alferez
6	20	6 meses	pasto nariño	septimo	F	Alferez
7	20	6 meses	turbo	septimo	M	Alferez
8	22	6 meses	bogota	septimo	M	Alferez
9	19	6 meses	planita kica	septimo	M	Alferez
10	20	6 meses	ibague tolim	septimo	M	Alferez
11	19	6 meses	bogota	septimo	M	Alferez
12	22	6 meses	armenia	septimo	M	Alferez
13	20	6 meses	palmira valle	septimo	M	Alferez
14	20	6 meses	boyaca	septimo	M	Alferez
			cienea			
15	21	6 meses	magdalena	septimo	M	Alferez
16	23	6 meses	villavicencio	septimo	M	Alferez

Fuente: elaboración propia (2023).



Tabla 2. Perfiles y niveles de encuestados (grupo 2)

	C	D	E	F	G	H
1	edad	tiempo de practica del deporte	lugar de nacimieto	nivel en el que se encuentra	sexo	grado
2	19	3 años	Palmira; Valle del Cauca	septimo	H	alferez
3	19	1 año 1/2	Popayan, Cauca	cuarto	H	cadete
4	20	1 año 1/2	Barbosa, Santander	cuarto	H	cadete
5	20	3 años	Bogota D.C.	sexto	H	cadete
6	21	6 años	Bogota D.C.	octavo	H	alferez
7	21	6 años	Yopal, Casanare	octavo	H	alferez
8	23	1 año 1/2	Bucaramanga, Santander	sexto	H	cadete
9	21	2 años	Pamplona, Norte de Sant	sexto	M	cadete

Fuente: elaboración propia (2023).

Las siguientes figuras, analizadas comparativamente, corresponden, la primera, izquierda, al grupo 1, y la segunda, derecha, al grupo 2.

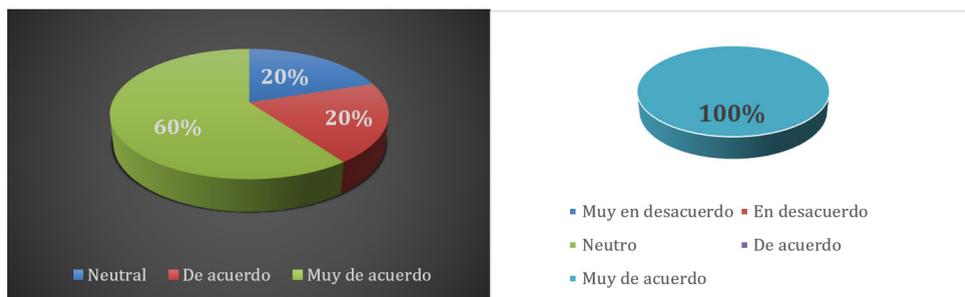


Figura 1. Considero que me gusta la práctica deportiva con el caballo

Fuente: elaboración propia (2023).

La figura evidencia el gran favoritismo que tiene la práctica ecuestre con un 60 % contundente (muy de acuerdo), más otro 20 % también de acuerdo en el primer grupo. Ninguna persona estuvo en desacuerdo y solo un 20 % dijo mantenerse neutral respecto de esa consideración. Con relación al segundo, una mayoría absoluta del 100 % de la población, objeto de estudio, se siente conforme con la práctica ecuestre en la ESMIC. Nadie se opuso a la premisa.

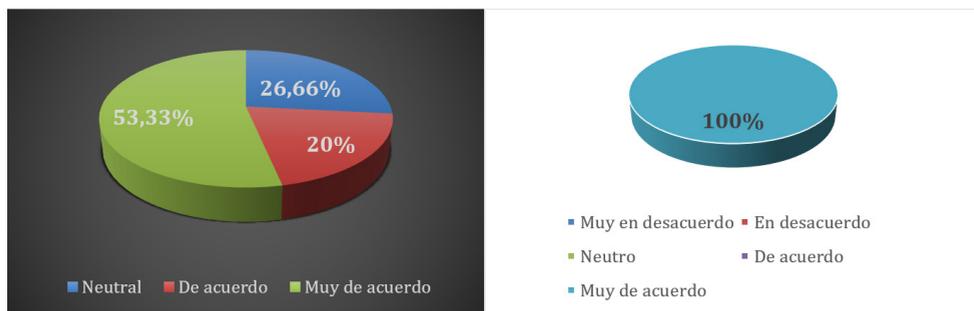


Figura 2. Siendo la motivación la determinación que impulsa a una persona a hacer algo y actitud, la forma de comportamiento que tiene esta frente a alguna circunstancia, considero que mis niveles de motivación y actitud mejoran con la práctica ecuestre

Fuente: elaboración propia (2023).

Explicados *motivación* y *actitud* en la pregunta misma, un poco más de la mitad (53,33 %) manifestó estar muy de acuerdo (en el grupo 1). De igual forma y frente a este interrogante, el

grupo 2, los ocho encuestados (100 %) refirieron haber encontrado que sus niveles de motivación y de actitud mejoran con la práctica continua de la equitación.

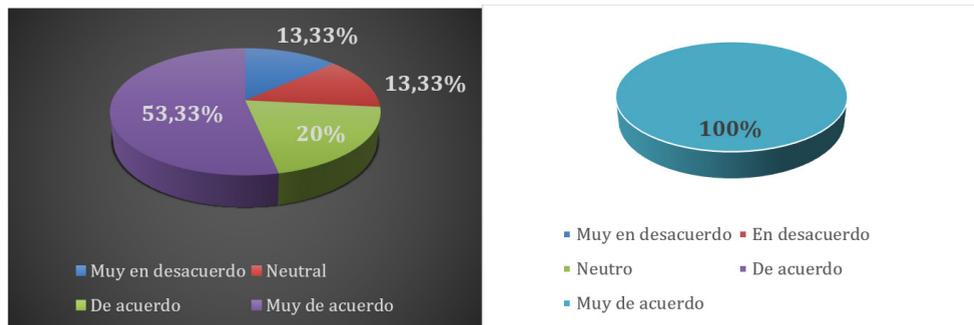


Figura 3. La práctica de la equitación conlleva al desarrollo y fortalecimiento del carácter, entendiéndose que “carácter” es cómo una persona reacciona habitualmente ante ciertas situaciones

Fuente: elaboración propia (2023).

Se mantiene para el grupo 1 la lógica de respuestas anteriores en relación con que la mayoría considera (53,33 %, muy de acuerdo, + 20 %, de acuerdo) crecer el carácter a partir de la práctica de la equitación. En esta pregunta, aparece un 13,33 % manifestando estar en desacuerdo

con tal premisa. Ahora bien, frente al *carácter* y la posibilidad de que la práctica ecuestre mejore sustancialmente el fortalecimiento de este, en el grupo 2 la población estuvo “muy de acuerdo” en que la premisa es cierta.



Figura 4. Considero que la práctica de equitación en la ESMIC ha ayudado a mi autoestima y valoración de mí mismo

Fuente: elaboración propia (2023).

En este tema, salvo porque el 20 % del grupo número 1 se manifestó neutral, hay un 26,66 % que está en desacuerdo, aunque sigue siendo mayoritaria la percepción de los beneficios en cuanto a *autoestima y valoración de sí mismos* con un 33,33 % (muy de acuerdo) + un

20 % (de acuerdo). En el grupo número 2, hay consenso frente a los beneficios de la práctica deportiva anotada, dada la respuesta absoluta en torno al “muy de acuerdo”.

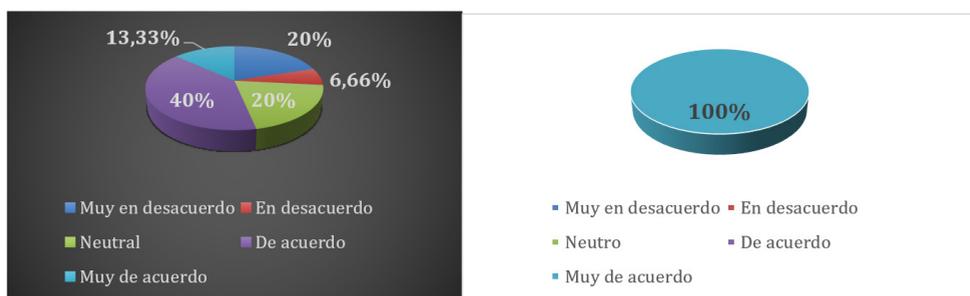


Figura 5. Sabido que el “estrés” es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda, expresado en tensión física o emocional, este se ha reducido con la práctica de la equitación en la ESMIC

Fuente: elaboración propia (2023).

Frente a esta pregunta, sigue manteniéndose ese 20 % neutral en el grupo número 1, aunque hay una mayoría que reconoce la práctica deportiva estudiada como factor preponderante de enfrentamiento del estrés (20 % de acuerdo + 33,33 % muy de acuerdo). En el grupo 2,

de nuevo el total de los encuestados responde “muy de acuerdo” considerando que el estrés ha sido reducido gracias a la práctica ecuestre.

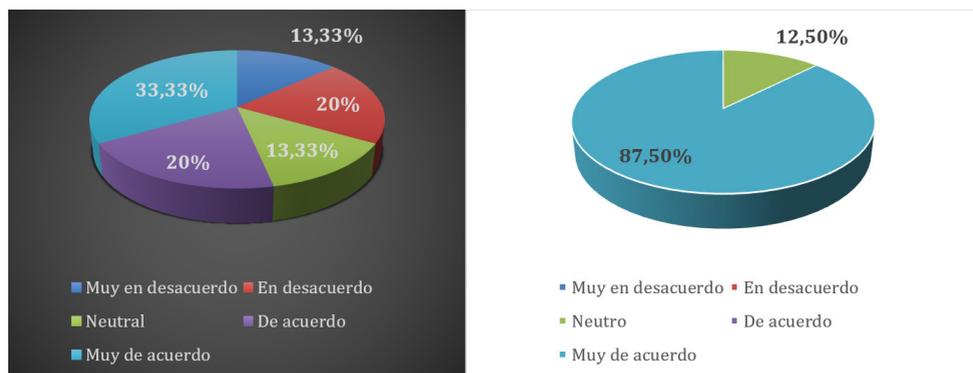


Figura 6. Siento que mi atención y la forma en que me enfoco en las tareas por realizar han mejorado con la práctica de la equitación en la Esmic

Fuente: elaboración propia (2023).

Los resultados en esta pregunta son ligeramente parecidos a la anterior. Sin embargo, en esta, ya la población que se manifestaba neutral cae al 13,33 %, mientras que ese 20 % lo entra a ocupar quienes se dicen en desacuerdo. Continúa el 53,33 % como voz positiva frente

al interrogante. Respecto al grupo 2, una mayoría amplia del 87,5 % dice sentir mejoría en la atención y enfoque en labores y tareas derivadas de la práctica de la equitación en la ESMIC. Un restante 12,5 % se mantiene neutral de cara a este interrogante.

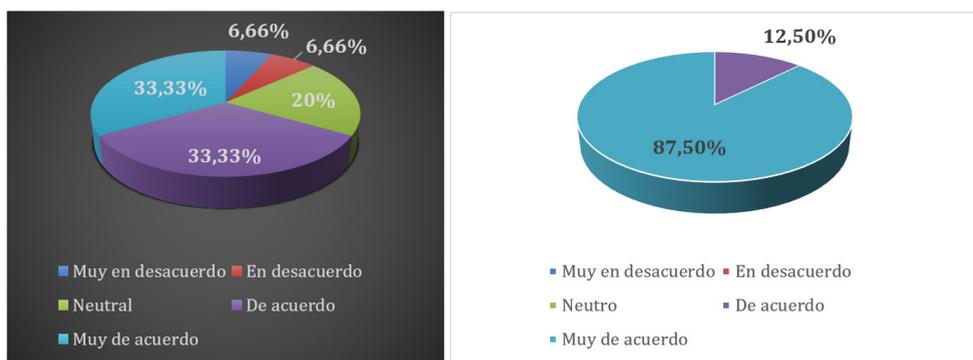


Figura 7. La “autonomía” se refiere al conjunto de habilidades que cada persona tiene para hacer sus propias elecciones, en esa medida considero que se ha incrementado con la práctica del deporte ecuestre en la ESMIC

Fuente: elaboración propia (2023).

Frente a la presente pregunta, resulta determinante la respuesta del grupo 1 a favor de la premisa, ya que una mayoría amplia respalda el hecho de que la autonomía ha mejorado (66,66 %, compuesto por un 33,33 % De acuerdo y

33,33 % Muy de acuerdo); entre tanto, solo 13,33 % responde que no, divididos entre quienes están en desacuerdo y muy en desacuerdo (6,66 % + 6,66 %). Para el grupo 2 también, en unos porcentajes similares a la anterior entrada,



esta premisa indica que una mayoría del 87,5 % de los practicantes ecuestres sí reconoce ganar en autonomía con dicha acción, en tanto el res-

tante 12,5 % también está de acuerdo, solo que en la escala anterior de aprobación.

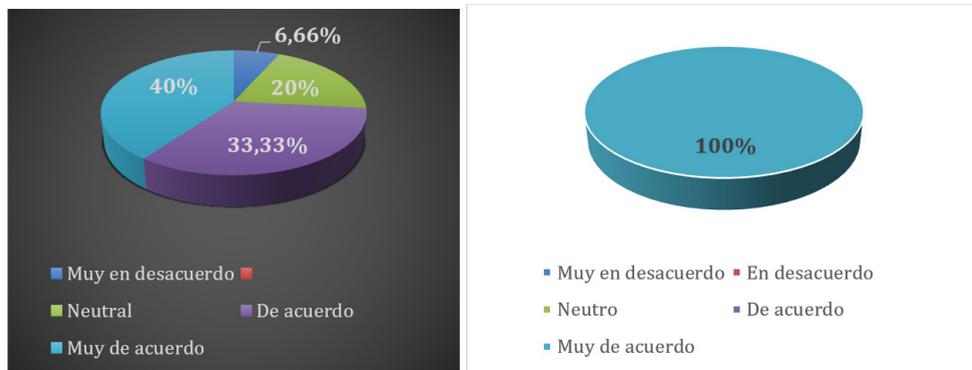


Figura 8. La “autoconfianza” tiene que ver con el sentirse capaz de desarrollar ciertas tareas. De acuerdo con esta definición, esta variable ha mejorado a partir de la práctica de la equitación en la ESMC

Fuente: elaboración propia (2023).

Esa brecha manifiesta ya en la entrada anterior, aquí se amplía en el grupo 1 al subir al 73,33 % las personas que consideran que la *autoconfianza* se ha incrementado en virtud de la práctica de la equitación (resultado de la suma del 40 % Muy de acuerdo y 33,33 % De acuerdo). Vuelve el 20 % neutral, y se presenta

una minoría del 6,66 % manifestando estar muy en desacuerdo. Un “muy de acuerdo” general para manifestar el beneficio que a la autoconfianza hace la práctica de la equitación entre los alumnos de la ESMC que la ejecutan, es lo que resulta de indagar en el grupo 2.

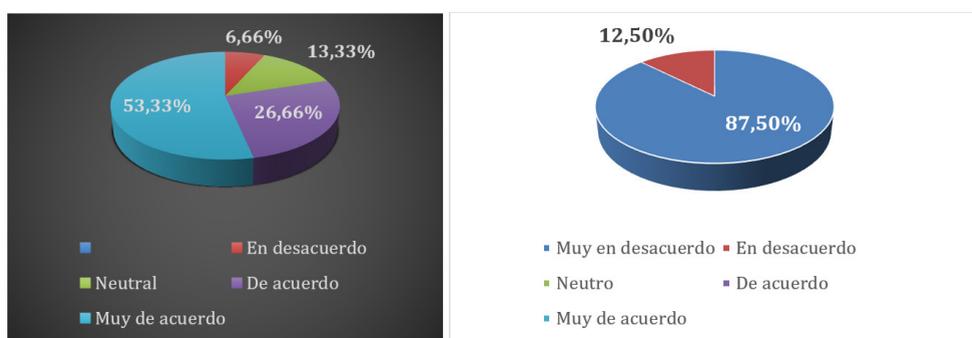


Figura 9. Entendiendo que “autocontrol” es la capacidad que presenta una persona para regular su propia conducta, puede decirse que esta mejora cuando practico equitación en la ESMC

Fuente: elaboración propia (2023).

Sigue la tendencia en ascenso, en el grupo 1, respecto de la percepción sobre los benefi-

cios, en este caso en relación con el *autocontrol*, al llegar al 80 % quienes están de acuerdo



y muy de acuerdo (53,33 % + 26,66 % respectivamente). El 13,33 % permanece neutral ante la pregunta y solo el 6,66 % dice estar en desacuerdo. En el grupo 2, se mantiene también una tendencia manifiesta en algunas preguntas

anteriores de señalar como “Muy de acuerdo” en relación con la mejoría en el autocontrol por la práctica a caballo. De la misma manera, 12,5 % direccionan en ese sentido su respuesta, pero un poco menos enfáticamente.

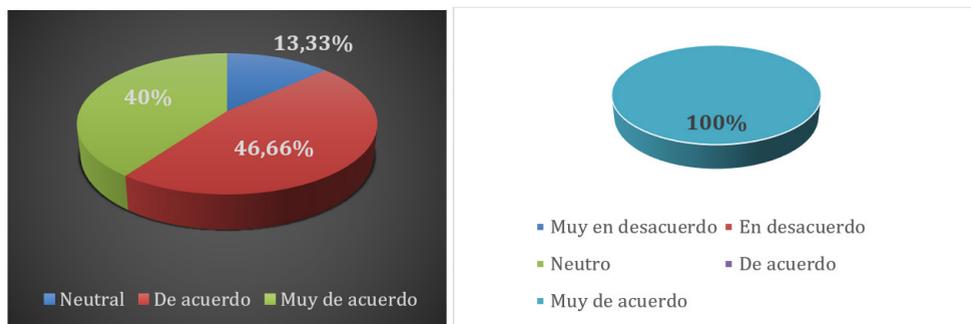


Figura 10. La “ansiedad” corresponde a una respuesta normal a una amenaza o una situación de estrés psicológico que se relaciona comúnmente con el miedo; en esa medida, siento menos ansiedad cuando practico equitación en la ESMIC

Fuente: elaboración propia (2023).

Continúa la tendencia a manifestar que, evidentemente, son perceptibles los beneficios de la práctica deportiva en estudio para el grupo 1. En este punto ya asciende a 86,66 % la cantidad de personas que están de acuerdo con que la ansiedad disminuye con su práctica (producto

de la suma del 40 % Muy de acuerdo y 46,66 % De acuerdo), restante 13,33 % se mantiene neutral. El grupo 2 responde de forma contundente (100 %) a esta inquietud indicando notar que la ansiedad disminuye con la práctica de la equitación.

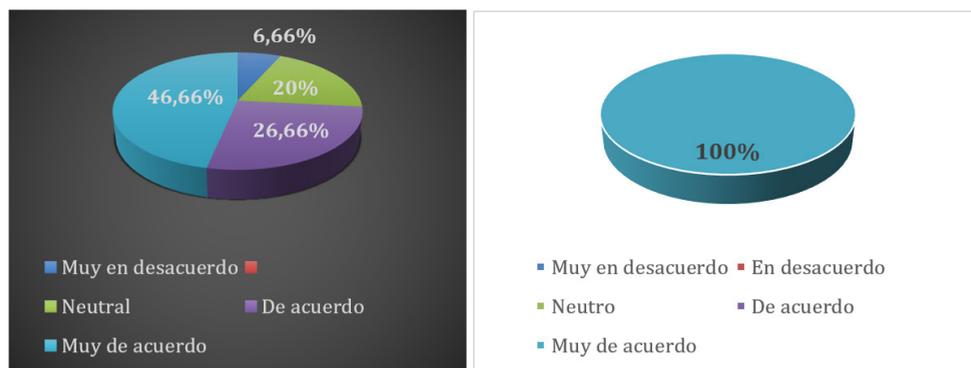


Figura 11. El “control” es un proceso de atención, de conciencia y de evaluación, la sensación de que lo tengo es evidente cuando practico equitación en la ESMIC

Fuente: elaboración propia (2023).



Hay mayoría en el grupo 1 respecto del manejo del control cuando se practica la equitación, con un 73,33 % discriminados en 26,22 % de acuerdo y 46,66 % muy de acuerdo. Permanece el 20 % neutral, y un 6,66 % escogió la

opción del muy en desacuerdo. Para el grupo 2, también el control se favorece completamente según las respuestas del total de los encuestados, al responder estos de forma absoluta (100 %) con un “Muy de acuerdo”.

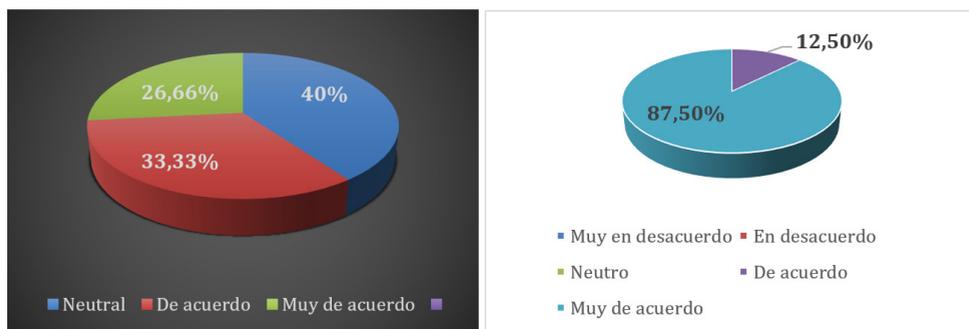


Figura 12. *Mis relaciones sociales han mejorado significativamente desde que practico equitación en la ESMC.*

Fuente: elaboración propia (2023).

Frente a esta pregunta ninguna voz del grupo 1 se alzó diciendo que estaba en desacuerdo o muy en desacuerdo. Hubo un 40 % que prefirió declararse neutral, y más de la mitad consideran que sí, que sí han mejorado sus relaciones al respecto, distribuidos en un 33,33 % de acuerdo y un 26,66 % muy de acuerdo. Para el grupo 2 de nuevo la gran mayoría ve mejoras en las relaciones gracias a la práctica ecuestre. La restante mayoría del 12,5 % también reconoce ese crecimiento, pero con un poco de menor intensidad.

Discusión

Si bien, la población fue constituida mayoritariamente por personal masculino, en tanto una sola mujer, cadete, hizo parte de la investigación, sus repuestas se pueden sumar a la investigación o búsqueda que, a nivel académico, se realiza respecto de las variables psicológicas y psicosociales que se fortalecen o ven impactadas en la práctica ecuestre. En esa medida,

dichos resultados pueden empezar a verse a partir de la manifestación clara de que esta es una práctica que brinda libertad, poder y autosuficiencia (autonomía).

Entrando en materia, debe considerarse que la práctica ecuestre trae una estimulación cognitiva, ampliamente estudiada en el mundo, como es el caso de la London School of Economics (Knowles, 2010), la cual no ha diferenciado entre géneros. Situación que se corrobora en los resultados de la presente investigación en la medida en que las respuestas al cuestionario por parte de dicha cadete corresponden en todas a “Muy de acuerdo” a lo largo del cuestionario, semejando con esa decisión la opción mayoritaria por la misma, tal como se demuestra en las figuras.

Así entonces, esos beneficios psicológicos o psicosociales que trae la equitación en términos de género, no hacen gran diferencia con los recibidos por los masculinos que la practican. En



ese orden de ideas, dichos beneficios tienen que ver, mayoritariamente, con diversos aspectos psicoemocionales, en cuanto a expresión y auto-control de sentimientos, mejora de la autoestima y seguridad en sí misma, además del aumento de la autonomía y la independencia, claramente inmersas en las variables medidas por el instrumento.

Es un hecho que arriba de un caballo se modifican las percepciones de espacio y se dan cambios de perspectivas, lo cual invita a la reflexión respecto del valor de la mirada al contexto, por sobre todo el mirar al y con el otro. Estas condiciones de desarrollo psicosocial que, preguntadas en la entrevista, se reconocen como propias de la práctica y aportadoras de beneficios en virtud de su desarrollo, son claramente avaladas por las opciones de respuesta escogidas por la cadete.

De otra parte, el hecho de estar sobre el equino y permitir sobrepasar la altura de los demás, permite un nivel de empoderamiento a nivel terapéutico y emocional que sirve incluso para hacer catarsis de las presiones a que obliga el compromiso académico de la misma ESMIC.

Un aspecto muy importante por considerar es aquel que remarca la relevancia del diálogo tónico entre sujeto y caballo, para el cual no hay diferencia de género, pero que permite que se vaya pasando de estados de emociones y gestos a poner palabras a las sensaciones y lograr reconocer beneficios a nivel de autoestima, autoconfianza, control y carácter, además de la evidente mejora en el combate del estrés y la angustia por presión académica, por ejemplo, o por exigencias de cualquier tipo, sociales o institucionales que se hacen. Se abre, entonces, un panorama de paso a la contención y la seguridad por esta vía.

En tal sentido, se confirman los resultados de Passos (2021), quien plantea que las muje-

res después de llevar un tiempo de aproximadamente tres meses cabalgando comienzan a presentar beneficios cardiovasculares y tienen cambios en ciertos estados del cuerpo, como estabilidad y equilibrio (pp. 25- 32).

En esencia entonces, hay una capacidad en la práctica ecuestre de estimular rítmicamente el cerebro, de tal forma que el contacto mediante la práctica de salto, puede verse (y así lo evidencian las respuestas al cuestionario) como una actividad que estimula de manera cognitiva a partir de dos factores fundamentales: la atención que se da a la relación con el caballo, y la sensación de autonomía y tranquilidad recibidas en la práctica deportiva sobre él. La primera, por la particularidad del alto nivel relacional con el ejercicio que se ejecuta y la segunda, por la sensación de control y libertad que el montar un caballo proporciona a todas las personas que practican la equitación.

De otra parte, analizados los resultados de la encuesta aplicada a ambos grupos, puede determinarse que con el tiempo fue incrementándose la percepción de los beneficios psicológicos que trae la práctica de la equitación. Pregunta a pregunta de la encuesta, puede verse cómo se pasa de un nivel de aceptación inicial “probable” del beneficio o aceptado en su mayoría, pero no con la contundencia con la que respondió el grupo con mayor tiempo en su práctica.

Esto se hace evidente sobre todo en las preguntas 1, 2, 3, 4, 5, 8, 10 y 11, en las cuales el grupo 2 (con más tiempo en la escuela y en la práctica ecuestre) coincide en un 100 % respecto de los beneficios recibidos. Tendencia marcada también en las preguntas 6, 7 y 9 en las que, de todas maneras, un 87 % de los encuestados refieren esa sensación.

Con relación a esto puede afirmarse de acuerdo con el resultado del instrumento apli-



cado, que las ligeras discrepancias respecto a, por ejemplo, la pregunta 7 donde se indagaba por la autonomía, y la pregunta 12 respecto de las relaciones sociales, en tanto todos los demás integrantes de la población estuvieron “muy de acuerdo”, tanto en el desarrollo de la autonomía como en el mejoramiento de las relaciones sociales a partir de la práctica ecuestre, ellos dos se mostraron ligeramente de acuerdo con esa certeza absoluta y marcaron con un “de acuerdo” lo cual mantiene la perspectiva en los términos resueltos, pero ya no con la decisión mayoritaria de que así tendría que ser necesariamente.

En esa medida, a la autonomía entendida como capacidad centrada en la persona o como esa sensación interna del poder ser capaz de afrontar la propia vida, la realidad y su existencia, de alguna forma se entiende en cadetes que apenas inician, en virtud de que, probablemente, no se han cimentado suficientemente valores vinculados con la atribución de carga relacionadas con la autonomía personal y cuánto debo ceder a mi obligación académica o con la institución armada. Se entendiera que aún no se desarrolla un sentido de responsabilidad suficiente que permita al sujeto tomar decisiones con libertad, para poder responder por esas acciones.

En el otro sentido, en el del mejoramiento de relaciones sociales, también está la duda quizá centrada en la excesiva confianza depositada en la institución, la misma que debe resolver suficientemente la vida social de cada cadete o alférez en ese tránsito. Así entonces, como ese conjunto de interacciones que las constituyen, de acuerdo con una serie de protocolos o lineamientos que se aceptan sin problemas o como parte de un acuerdo a la norma específica, se esperaría que ellas estén mediadas por la institución, por eso la ligera incredulidad en

que mediante la práctica de la equitación esta pudiera, de alguna manera, incrementarse.

Evidentemente, entonces, la comparación que se realiza de cara a los resultados del cuestionario aplicado a ambos grupos de personas, evidencia claros beneficios psicológicos y psicosociales de cara al tiempo en el que se van familiarizando con los equinos. Lo anterior entraría a corroborar diversos estudios que se han planteado con relación a los beneficios a la salud física y mental de quienes adelantan dicha práctica. Carson (2016), por ejemplo, respecto de la parte física, 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, y esta parte psicológica más interesa a la presente investigación, Delgado y Sánchez (2014) encontraron 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), tal como lo certifica el grupo 2 encuestado, es decir, el que lleva más tiempo en la escuela o que ha avanzado en el deporte con más celeridad.

En Medellín, Pacheco (2021), optando por su título de Psicóloga, adelantó el trabajo de grado *La equitación: efectos en salud y bienestar*, mediante el cual estudió una población de equitadores. Dicho estudio puede servir para triangular los propios resultados de esta investigación respecto del beneficio que se nota una vez pasado un tiempo sobre el caballo. Las siguientes son las características sociodemográficas de los sujetos evaluados en su estudio.



Tabla 3. Población estudiada

<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

Fuente: Pacheco (2021).

Con dicha investigación, la autora pretendió entender los motivos que tiene una persona para practicar equitación, pero también los efectos que a su salud esto traía, hallando, *a priori*, y poniendo el foco en los beneficios psicológicos: un impacto positivo en la salud mental (autoestima, tolerancia, empatía, autocontrol y cambio de hábitos, especialmente). Estos beneficios se hacen evidentes en comentarios como el de un participante que afirmó: “Después de llevar un año practicando equitación, me volví una persona segura, con una autoestima alto y, lo más importante, comencé a creer en mí” (Pacheco, 2021).

Un resultado que halló la autora de los datos de su estudio es que la equitación directamente no siempre 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 la equitación, ha comenzado a realizar nuevas acti-

vidades 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 conducen a la persona a optar por esta práctica, se señala que algunos lo hacen como deporte y otras personas llegan a él por pasión o *hobby*, es decir, no hay una formación profesional en la práctica de dicho deporte. Aquellos que decidieron practicar equitación como deporte afirmaron que la misma contiene ciertos niveles altos de exigencia y también porque se da cierta afinidad con los equinos.

En el anterior sentido, esos resultados corroboran los de Lubans et al. (2011) quienes afirman que un alto porcentaje de las personas que deciden practicar equitación lo hacen interesa-



dos en pegarse a un deporte vanguardista y porque les requiere un nivel muy 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, a diferencia de la ESMIC donde dicha práctica hace parte de los programas y, de todas formas, quienes lo asumen como práctica deportiva están en contacto directo con los equinos. 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 sus actitudes (por ejemplo: actitudes agresivas, actitudes positivas, etc.), de esta manera, la experiencia sensorial en el momento de practicar equitación es importante, como también la confianza y seguridad que se le otorga al equino para que los dos puedan cabalgar de forma armónica y puedan surgir nuevas sensaciones al momento de ejercitar la práctica.

Al respecto y con relación a los aspectos psicológicos, uno de los factores más importantes en la práctica de este deporte es la transmisión de emociones y sensaciones equino-jinetes (p.e., la adrenalina). Díaz-Bravo (2018) refiere que de no haber 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 Vélez (2001) plantean 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 se convierte en un gran instrumento para el área afectiva de los seres humanos y permite restablecer la confianza de los jinetes en sí mismos.

Este vínculo, y aquí surge un dato muy importante para la propia investigación al interior de la ESMIC, 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) plantean la relevancia del estado de ánimo del jinete a la hora de montar el caballo, en vista de 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 este vínculo jinete-equino. Resaltar finalmente que autores como Selby & Smith (2013) afirman que las personas que practican equitación cuando dejan de realizarlo por motivos de fuerza mayor como la clausura del lugar donde desarrollaban este deporte pueden presentar efectos contraproducentes en su estado de salud (p.e., depresión, ansiedad y problemas conductuales) (p. 427) Lo cual resalta o reafirma lo pretendido con el presente proyecto de grado y es lo de las variables psicológicas que, evidentemente, se dan o aparecen en la práctica ecuestre.

Conclusiones

En conclusión, este proyecto de grado señala los beneficios psicológicos percibidos por los practicantes de equitación al interior del Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova”, pero también conforman esos datos en relación con el género y el nivel en que encuentra cada uno de los cadetes, además de realizar una comparación con quienes se dedican a dicho deporte por fuera del ámbito militar.



Hay que empezar por señalar que existe poca evidencia respecto de los efectos biopsicosociales que presentan las personas que practican la equitación como civiles o como militares, ya que casi siempre hay una subjetividad de la experiencia muy fuerte entre los jinetes.

Un aspecto no medido en la presente investigación corresponde a los efectos negativos que podrían presentar en la salud mental los jinetes de la ESMIC cuando no obtienen los resultados deseables durante las competiciones. Así mismo, al ser la equitación un deporte innovador, mediante el cual las personas comienzan a percibir emociones desde el primer contacto con el equino (al alimentarlo, acariciarlo, cabalgarlo, esto para la parte civil), 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; sin embargo, esto último parece incidir (con respecto a la sujeción o relación al interior de la escuela) por parte de los equitadores, quienes manifiestan decididamente que sí perciben los beneficios por los cuales indagó la presente investigación.

Aquí hay que pensar en lo expuesto por Anestis et al. (2014) quienes plantean que a veces las personas en contacto con caballos pueden presentar efectos de placebo en relación con beneficios psicológicos que se le atribuyen a esta relación. Adicionalmente, autores como Selvy et al. (2013), se dijo en uno de los capítulos, plantean que las personas que practican equitación cuando dejan de realizarlo por cualquier motivo pueden verse enfrentadas a diversas situaciones como ansiedad, depresión o problemas conductuales (p. 427).

Claramente en el contexto militar, se da un beneficio respecto de la identificación de la utilidad derivada de la práctica de la equitación, por cuanto al presentarse una mejora en

la autoconfianza, la autoestima, el autocontrol y una sensación general de bienestar, además de la disminución de la ansiedad y presión por el rendimiento académico, los cadetes y alumnos rendirán más o estarán mejor dispuestos para las actividades relacionadas con el desempeño militar, incluyendo aquí las condiciones de eficacia que se requiere para estas.

Declaración de divulgación

Los autores declaran que no existe ningún potencial conflicto de interés relacionado con el artículo. Los puntos de vista y los resultados de este artículo pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente los de las instituciones participantes.

Sobre el artículo

Artículo parte del proyecto de graduación en Ciencias Militares, Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova” (ESMIC), por parte de sus proponentes. Los puntos de vista y los resultados de este artículo pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente los de las instituciones participantes. Los puntos de vista y los resultados de este artículo pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente los de la institución participante.

Sobre los autores

Miguel Ángel Camargo Ruiz. Estudiante de octavo nivel, Facultad de Ciencias Militares, Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova”, Colombia.

Neyder Yesid Cataño Rojas. Estudiante de octavo nivel, Facultad de Ciencias Militares, Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova”, Colombia.

Yeison Gelvez Peláez. Estudiante de octavo nivel, Facultad de Ciencias Militares, Escuela Militar de Cadetes “General José María Córdova”, Colombia.



Luz Marina Umbarila Espinosa. Magister en Ciencias y Tecnologías del Deporte y la Actividad Física, Coordinadora académica, Facultad de Educación Física Militar, Grupo de investigación Renfamil.

Contacto: luz.umbarila@esmic.edu.co

Referencias

- Anestis, M., Anestis, J., Zawilinski, L., Hopkins, T., & Lilienfeld. (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. (2016). *Abnormal Psychology and Modern Life (8th edition)*. Scott Foresman and Co. <https://doi.org/10.1037/h0049515>.
- 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>.
- Knowles, M. (2010). *La teoría del aprendizaje de adultos*. Nueva York: Association Press.
- 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), 1-68.
- 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.
- Pacheco, V. (2021). *La equitación: efectos en salud y bienestar*. Medellín: Universidad EAFIT.
- Passos. (2021). The health impacts of practicing ecological sports. *Physical and mental health* (4), 20-40.
- Selby A, & Smith, A. (2013). A systematic review of effectiveness of complementary and adjunct therapies and interventions involving equines. *Health Psychol* 32(4), 418-432.
- Vélez. (2001). Horse riding as physical rehabilitation therapy. *Complementary therapies*, (25), 90-145.