



Influencia de la equitación sobre las emociones en menores

Sánchez-González, M.(1), Arbinaga, F.(1), Llames-Lavandera, R.A.(2),
Fernández-Macías, M.A.(3) y Bravo, N.(1)

(1) Universidad de Huelva, (2) Universidad de Sevilla, (3) Junta de Andalucía

manuel.sanchez400@alu.uhu.es



Introducción: La OMS incluye la equitación como actividad deportiva beneficiosa para personas con patologías físicas, psíquicas y sociales (Ernst, 2007); tanto la American Physical Therapy Association y la American Occupational Therapy Association informan de los efectos terapéuticos de la equitación (Scott, 2005). El trabajo pretende analizar si se producen cambios emocionales (ansiedad y estado de ánimo) tras la realización de un curso de equitación en menores de edad.

Método: Con un diseño cuasi-experimental, pre y post intervención, con un procedimiento de muestreo de conveniencia, han tomado parte en el estudio un total de 29 sujetos que realizan un curso de verano de 4 semanas de duración. Los criterios de selección fueron: ser menor de edad, no estar sometido a tratamientos farmacológicos y no presentar patologías físicas o psiquiátricas. Del total de sujetos, 20 (68.96%) eran mujeres y 9 (31.03%) eran hombres. El rango de edad iba entre 9 y 15 años, y la edad media del total de la muestra se situaba en los 11.62 años (DT = 1.374); concretamente una edad media de 11.55 (DT = 1.395) años en las mujeres, y de 11.78 (DT = 1.394) años en hombres. Todos los participantes eran de la Provincia de Las Palmas de Gran Canaria. Del total de la muestra el 62.06% ha practicado el deporte ecuestre antes de realizar el cursillo. **Instrumentos:** Para evaluar la depresión se utilizó el "Children's Depression Inventory" (CDI) de M. Kovacs (1992), en su versión adaptada al español por V. del Barrio y M. A. Carrasco, el cual mostraba un alfa de Crombach de .80. En la evaluación de tipo emocional fue el "State - Trait Anxiety Inventory for Children" (STAIC) (Spielberger, 2001), en su adaptación al castellano por Seisdedos (1990) mostrando un alfa de Crombach .70.

Resultados:

Tabla 1.

Datos relevantes sobre la posible práctica previa de hípica.

N (%)	Total	Hombre	Mujer	Chi ²	P
Practica Previamente Hípica				.235	.628
Si	18 (62.1)	5 (55.6)	13 (65.0)		
No	11 (37.9)	4 (44.4)	7 (35.0)		
Realizado el cursillo				.079	.779
Si	4 (13.8)	1 (11.1)	3 (15.0)		
No	25 (86.2)	8 (88.9)	17 (85.0)		

Tabla 3.

T de Student para muestras relacionadas de las dimensiones del cuestionario CDI

Md ± Sd	Pre	Post	t	p	d	Diferencia Medias	95%IC Diferencia medias	
							Min	Max
CDI	10.241 ± 6.545	3.793 ± 3.200	6.306	.000	1.216	6.448 ± 5.507	4.354	8.543
EAD	6.38 ± 4.263	2.137 ± 2.065	6.581	.000	1.2667	4.241 ± 3.471	2.921	5.561
IAD	3.86 ± 2.709	1.655 ± 1.518	4.530	.000	1.004	2.207 ± 2.638	1.209	3.205

C.D.I.- Children's Depression Inventory. E.A.D.- Estado de Ánimo Disfórico. I.A.D.- Ideas de Autodesprecio.

Tabla 4.

T de Student para muestras independientes en función de si montaban a caballo previamente respecto a las puntuaciones PRE de la escala CDI.

	Monta	Estadísticas de grupo			d
		Md±Dt	t	Sig.(bilateral)	
PRE CDI			1.516	.141	
Si		8.833±5.701			
No		12.545±7.435			
PRE EAD			2.072	.048	0.757
Si		5.17±3.468			
No		8.36±4.843			
PRE IAD			.490	.628	
Si		3.67±2.567			
No		4.18±3.027			

C.D.I.- Children's Depression Inventory E.A.D.- Estado de Ánimo Disfórico. I.A.D.- Ideas de Autodesprecio.

Tabla 5.

T de Student para muestras relacionadas de las dimensiones del cuestionario STAIC.

Md ± Sd	Pre	Post	t	p	d	Diferencia Medias	95%IC Diferencia medias	
							Min	Max
STAIC								
AE	27.586 ± 3.659	22.586 ± 2.146	6.490	.000	1.666	5.000±4.149	3.422	6.578
AR	31.586 ± 5.913	25.483 ± 4.119	7.916	.000	1.197	6.103±4.152	4.524	7.682

STAIC.- State - Trait Anxiety Inventory for Children, AE: Dimensión ansiedad estado - AR: Dimensión ansiedad Rasgo

Conclusiones.-

Los resultados muestran que en la escala de depresión, tras realizar el curso, se reducen las puntuaciones en las dimensiones estado de ánimo disfórico, ideas de autodesprecio y con la puntuación total de la escala. En la escala de ansiedad también aparecen diferencias con un descenso de las puntuaciones en dimensión ansiedad estado y ansiedad rasgo. Por tanto puede concluirse que la práctica de equitación y el contacto con los caballos durante un mes en niños con desarrollo normativo, favorece cambios a nivel emocional siendo éstos generalmente positivos.

Tabla 6.

T de Student para muestras independientes en función de si montaban a caballo o no previamente respecto a las puntuaciones PRE de la escala STAIC.

	Monta	Md±Dt	t	Sig.(bilateral)	Diferencia de medias
PRE_A_Rasgo			1.860	.074	4.035
Si		30.056±5.207			
No		34.091±6.379			
PRE_A_Estado			1.560	.130	2.131
Si		26.778±2.901			
No		28.909±4.482			

A.E.- Ansiedad Estado, AR.- Ansiedad rasgo.