

10 RAZONES PARA APUNTAR A TUS HIJOS E HIJAS A LA HÍPICA

GUÍA PARA LAS FAMILIAS

Escrito por: Martyna Iruretagoyena Jankowska
(MSc Equitation Science; BSc (Hons) Equine Management,
otorgado por Hartpury University)



BIZKAIKO HIPIKA FEDERAZIOA
FEDERACION VIZCAINA DE HIPICA

 **Bizkaia**
foru aldundia
diputación foral



1. El deporte a caballo, es el *único* en el que las mujeres y los hombres participan y compiten en igualdad de condiciones.

2. Montar a caballo ayuda a mejorar la condición física: Montar a caballo, es un deporte aeróbico por naturaleza que, incrementa el gasto energético y el volumen máximo de oxígeno que el cuerpo de una persona puede absorber, transportar y consumir (capacidad cardiorrespiratoria), por lo que está altamente recomendado por la ciencia y la investigación^{1, 2}. Montar a caballo, es incluso más efectivo para perder peso, que andar³.

3. Los caballos ayudan a incrementar la confianza: Los caballos son animales de presa, lo que les hace muy buenos interpretando hasta el lenguaje corporal más sutil; pueden entender en cuestión de segundos cómo se siente una persona, pero no la van a juzgar⁴ jamás. Además, el caballo tiene una gran influencia estética, aportando una imagen de poder y belleza⁵. El mero hecho de poder hacer que un caballo vaya tranquilamente de la mano, nos hace confiar en nuestras propias habilidades. Si podemos relacionarnos con un animal tan grande y mucho más fuerte ¿por qué no podemos trasladarlo a la vida diaria?



4. Los caballos son altamente inteligentes: Estos animales tienen la habilidad de diferenciar entre emociones humanas positivas (felicidad) y negativas (enfado)⁶. Incluso pueden reconocer estos sentimientos, a partir de distintos olores en el sudor de las personas que los rodean⁷. Al ser animales de presa, los caballos no ven el miedo necesariamente como una amenaza, pero sí el enfado y la agresión. La gente rápidamente puede ver las consecuencias de sus propios actos; la violencia no lleva a ningún sitio con los caballos y si queremos conseguir algo, lo tenemos que hacer desde el respeto y la calma y luego tratar de hacerlo posible en la vida diaria⁸.



5. Los caballos pueden ayudar a mejorar la movilidad: La temperatura corporal del caballo, es de 1-2°C más alta que la nuestra, por lo que montarlos reduce la tensión, rigidez e hipertonia muscular⁹. La simetría rotacional triple, produce fuerzas vectoriales, imitando el andar de las personas, mejorando la función motora y la fuerza del tronco¹⁰.

6. Interactuar con animales es esencial para el desarrollo:

La interacción con animales desde una edad temprana, incrementa la competencia social, los círculos de amistades e interacciones sociales¹¹. También ayuda a combatir sentimientos de soledad y a mejorar la autoestima, al igual que incrementar habilidades cognitivas, como el desarrollo intelectual¹².

7. Las actividades con caballos son para todo el mundo: Los caballos nos enseñan una de las lecciones más importantes: “No juzgar a los demás y las demás”. El mundo del caballo es muy inclusivo y permite a todo el mundo involucrarse en distintos aspectos. Los caballos forman vínculos con las personas dependiendo de su trato, por lo que muchas veces es más fácil conectar con ellos, ya que no hay que darles explicaciones. Además, su presencia aporta varios beneficios físicos y psicosociales. Igualmente, desde 1996, el deporte a caballo ha sido incluido como un deporte paraolímpico.

8. Una gran forma de pasar más tiempo al aire libre: Pasar tiempo al aire libre, ayuda a redirigir los comportamientos de los niños y las niñas y les ayuda a prestar más atención a ciertas tareas¹³. De la misma forma, exponerse al sol con protección y en moderación aporta vitamina D, lo que ofrece protección contra la hipertensión, artritis, asma y enfermedades infecciosas¹⁴. Pasar más tiempo al aire libre en la infancia y adolescencia, también reduce el riesgo de padecer miopía de adulto¹⁵.

9. Muchas oportunidades para crecer dentro del deporte: Si nos interesa continuar en el deporte, hay muchas oportunidades de desarrollo. Para poner a prueba los conocimientos de cuidado del caballo y la equitación, existen los exámenes de Galope que tienen siete niveles por los que avanzar. Igualmente se puede participar en competiciones y colonias de varios días para continuar aprendiendo. Si resulta que alguien encuentra una gran pasión por los caballos, existen una gran variedad de grados superiores, carreras universitarias y postgrados, relacionados con las distintas áreas del mundo de los caballos, tanto a nivel nacional, como internacional.



10. Participa en un deporte con una larga tradición histórica: El arte de la equitación se remonta al año 3500 A.C., donde la gente de la cultura neolítica botai, de Kazajistán, domesticaba caballos para montarlos¹⁶. Las primeras escrituras sobre la belleza de la armonía entre jinete y caballo, se originan en el 380 A.C., escritas por el filósofo griego Jenofonte¹⁷. Pasó de ser un deporte militar, a un deporte con más de 20 disciplinas distintas, tres de las cuales vemos a nivel olímpico.

Artículos científicos incorporados:

1. Devienne MF, Guezennec CY. Energy expenditure of horse riding. *European journal of applied physiology*. 2000 Aug;82:499-503.
2. Oh WY, Kang OD, Choi YL, Ryew CC. Physiological effects of horse riding relative to the duration of the riding program. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per le Scienze Mediche*. 2013 Sep;172(9):697-704.
3. Lee CW, Kim SG, An BW. The effects of horseback riding on body mass index and gait in obese women. *Journal of Physical Therapy Science*. 2015;27(4):1169-71.
4. Frewin K, Gardiner B. New age or old sage? A review of equine assisted psychotherapy. *The Australian journal of counselling psychology*. 2005 Sep;24(2):13-7.
5. White-Lewis S. Equine-assisted therapies using horses as healers: A concept analysis. *Nursing Open*. 2020 Jan;7(1):58-67.
6. Smith AV, Proops L, Grounds K, Wathan J, McComb K. Functionally relevant responses to human facial expressions of emotion in the domestic horse (*Equus caballus*). *Biology letters*. 2016 Feb 29;12(2):20150907.
7. Lanata A, Nardelli M, Valenza G, Baragli P, D'Aniello B, Alterisio A, Scandurra A, Semin GR, Scilingo EP. A case for the interspecies transfer of emotions: a preliminary investigation on how humans odors modify reactions of the autonomic nervous system in horses. In 2018 40th Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society (EMBC) 2018 Jul 18 (pp. 522-525). IEEE.
8. Bachi K, Terkel J, Teichman M. Equine-facilitated psychotherapy for at-risk adolescents: The influence on self-image, self-control and trust. *Clinical child psychology and psychiatry*. 2012 Apr;17(2):298-312.

9. Zadnikar M, Kastrin A. Effects of hippotherapy and therapeutic horseback riding on postural control or balance in children with cerebral palsy: a meta-analysis. *Developmental medicine & child neurology*. 2011 Aug;53(8):684-91.
10. Beinotti F, Christofolletti G, Correia N, Borges G. Effects of horseback riding therapy on quality of life in patients post stroke. *Topics in stroke rehabilitation*. 2013 May 1;20(3):226- 32.
11. Purewal R, Christley R, Kordas K, Joinson C, Meints K, Gee N, Westgarth C. Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *International journal of environmental research and public health*. 2017 Mar;14(3):234.
12. Lasgaard M, Elklit A. Prototypic features of loneliness in a stratified sample of adolescents. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*. 2009 Jun 30;3:85-110.
13. Largo-Wight E, Guardino C, Wludyka PS, Hall KW, Wight JT, Merten JW. Nature contact at school: The impact of an outdoor classroom on children's well-being. *International journal of environmental health research*. 2018 Nov 2;28(6):653-66.
14. Mead MN. Benefits of sunlight: a bright spot for human health. 2008.
15. Lingham G, Yazar S, Lucas RM, Milne E, Hewitt AW, Hammond CJ, MacGregor S, Rose KA, Chen FK, He M, Guggenheim JA. Time spent outdoors in childhood is associated with reduced risk of myopia as an adult. *Scientific Reports*. 2021 Mar 18;11(1):6337.
16. Outram AK, Stear NA, Bendrey R, Olsen S, Kasparov A, Zaibert V, Thorpe N, Evershed RP. The earliest horse harnessing and milking. *Science*. 2009 Mar 6;323(5919):1332-5.
17. West D. Classical Dressage: A Systemic Analysis. *International Journal of Systems and Society (IJSS)*. 2015 Jan 1;2(1):23-43.

Información sobre los Derechos de Autor:

Este documento ha sido prestado por la Autora a la Federación Vizcaína de Hípica para su uso en la temporada 2023/24 del Deporte Escolar. Queda prohibida la reproducción total o parcial del presente documento cualquiera que sea el soporte sin hacer mención expresa a su autoría.

© Martyna Iruretagoyena Jankowska

