



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A PRÁTICA DA EQUITAÇÃO  
HISTÓRIA, MODALIDADES, ENSINO E BENEFÍCIOS**

**JULIANA GELBCKE DE OLIVEIRA**

**Florianópolis – Santa Catarina  
Novembro de 2010**



**JULIANA GELBCKE DE OLIVEIRA**

**A PRÁTICA DA EQUITAÇÃO  
HISTÓRIA, MODALIDADES, ENSINO E BENEFÍCIOS**

Monografia submetida ao Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

**ORIENTADOR: Prof. Dr. Antônio Renato Pereira Moro**

**Florianópolis – Santa Catarina  
Novembro de 2010**

**JULIANA GELBCKE DE OLIVEIRA**

**A PRÁTICA DA EQUITAÇÃO  
HISTÓRIA, MODALIDADES, ENSINO E BENEFÍCIOS**

Esta monografia foi julgada e aprovada para obtenção do **título de Bacharel em Educação Física, no Curso de Graduação em Educação Física**, sendo aprovada em sua forma final.

Florianópolis, 23 de novembro de 2010.

---

**Prof. Dr. Elio Carlos Petroski**  
Coordenador do Curso

**BANCA EXAMINADORA:**

---

**Prof. Dr. Antônio Renato Pereira Moro**  
Orientador

---

**Profa. Ms. Adriana Seára Tirloni**  
Doutoranda do PPGEF/CTC/UFSC

---

**Prof. Ms. Diogo Cunha dos Reis**  
Doutorando do PPGEF/CDS/UFSC

## DEDICATÓRIA

---

“À minha mãe, apaixonada por cavalos como eu”.

“A equitação esportiva como a forma mais completa de se desenvolver o potencial do corpo e da mente humana, será, com certeza, uma importante disciplina da educação física”.

Bjarke Rink

## **AGRADECIMENTOS**

---

Agradeço ao Sandro e ao Leandro do Movimento Equestre (MEQ), que me emprestaram livros e materiais de qualidade.

Agradeço ao Rodrigo Abreu, da Sociedade Hípica Catarinense (SHC), responsável pela Liga Catarinense de Hipismo. Rodrigo me ajudou principalmente na parte de regulamentos de salto, acrescentando itens importantes que não podiam ficar de fora deste estudo.

À Cláudia Leschonski, que desde que a conheci em um curso, me apoiou na idéia inicial de escrever meu trabalho final sobre equitação e depois, após novos contatos, me ajudou indicando livros e materiais interessantes e colocando-se à disposição para quaisquer dúvidas.

Ao Eros Spartalis, educador físico e profissional de equitação do Horse Life em Ponta Grossa – PR que me inspirou confiança para a continuidade do trabalho que venho fazendo e me mostrou que estou no caminho certo quanto às minhas idéias sobre o ensino da equitação.

Agradecimentos ao Fabiano, Bettina, Aruã, Isaura e todos do Centro Equestre Cantagalo que acreditaram e investiram no meu potencial e tornaram alguns dos meus muitos sonhos possíveis.

Agradecimento especial também ao pessoal da Universidade do Cavalo (Sorocaba – SP), que além dos materiais de estudo, me receberam com muita hospitalidade em sua casa durante o curso de Equitação que conclui em 2009, contribuindo muito para minha formação.

Ao pessoal da ANDE-BRASIL, que veio até Florianópolis ministrar o curso básico de equoterapia, contribuindo de forma muito interessante para realização deste trabalho.

Também ao pessoal do Centro de Equoterapia Santa Maria que me deu a oportunidade de aprender muito e também sempre me respeitaram e apoiaram a idéia de escrever meu trabalho sobre equitação.

Aos meus alunos, que sempre estão me ensinando novas coisas.

Ao professor Moro, que mesmo com a agenda cheia, assumiu com coragem a responsabilidade de me ajudar nesta difícil empreitada.

Por fim, agradeço à Universidade Federal de Santa Catarina e à todos os professores do Centro de Desportos que contribuíram para minha formação e que me ajudaram a chegar até aqui.

## SUMÁRIO

---

<b>LISTA DE FIGURAS</b> .....	07
<b>RESUMO</b> .....	08
<b>ABSTRACT</b> .....	09
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	10
1.1 O problema e sua importância.....	10
1.2 Objetivos.....	12
1.2.1 Objetivo geral.....	12
1.2.2 Objetivos específicos.....	12
1.3 Método.....	13
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	14
2.1 O surgimento da equitação.....	14
2.2 A história da equitação lado a lado com a educação física.....	15
2.3 Modalidades da equitação.....	18
2.3.1 Rédeas.....	20
2.3.2 Três tambores e seis balizas.....	21
2.3.3 Volteio.....	23
2.3.4 Pólo.....	24
2.3.5 Concurso Completo de Equitação (CCE).....	25
2.3.6 Salto de obstáculos.....	26
2.3.7 Adestramento.....	28
2.3.8 Adestramento paraolímpico.....	29
2.4 Neurofisiologia da equitação: o cavalo e o cavaleiro.....	31
2.4.1 A postura do cavaleiro.....	34
2.4.2 A biomecânica do cavalo.....	38
2.5 O ensino da equitação.....	45
2.5.1 Exigências físicas ao cavaleiro.....	47
2.5.2 A formação dos instrutores de equitação no Brasil.....	49
2.5.3 O instrutor de equitação.....	51
2.6 Equoterapia.....	53
2.6.1 História da equoterapia.....	53
2.6.2 Princípios, objetivos e programas da equoterapia.....	55
2.6.3 A intervenção dos profissionais: o trabalho interdisciplinar.....	58
2.6.3.1 O papel do educador físico na equoterapia.....	60
2.6.4 Benefícios da equoterapia.....	61
2.7 Ginástica funcional sobre o cavalo.....	64
<b>3. CONCLUSÃO</b> .....	66
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	68

## LISTA DE FIGURAS

---

Figura 1:	Representação do Eohipuu.....	14
Figura 2:	Manobras de rédeas: 1. Esbarro; 2. Troca de mãos; 3. Spin.....	21
Figura 3:	Amazona disputando a prova dos três tambores e croqui da pista de três tambores.....	22
Figura 4:	Amazonas realizando a prova de seis balizas e croqui da pista de seis balizas.....	22
Figura 5:	Grupo de volteadores realizando figuras de volteio.....	23
Figura 6:	Jogo de pólo em clubes argentinos.....	24
Figura 7:	Provas do CCE: cross-country, adestramento e salto de obstáculos.....	25
Figura 8:	Comparação das distâncias entre os pontos de partida, chegada e ponto mais elevado da trajetória do salto nos obstáculos simples, óxer e tríplice.....	26
Figura 9:	Amazona praticando salto de obstáculos.....	28
Figura 10:	Cavaleiro executando uma reprise de adestramento.....	29
Figura 11:	Cavaleiros fazendo uso das adaptações do adestramento paraolímpico.....	31
Figura 12:	Representação da figura do centauro: integração máxima entre cavalo e cavaleiro.....	32
Figura 13:	Representação gráfica da postura do cavaleiro: vista frontal e posterior. ....	36
Figura 14:	Representação gráfica da postura do cavaleiro: vista lateral.....	36
Figura 15:	Seqüência de apoios do cavalo ao passo: quatro tempos.....	39
Figura 16:	Amplitude do passo do cavalo.....	39
Figura 17:	Movimento tridimensional do cavalo: semelhante ao caminhar humano.....	40
Figura 18:	Seqüência de apoios do cavalo ao trote: dois tempos.....	41
Figura 19:	Representação gráfica do trote elevado: pista à esquerda - diagonal direita.....	42
Figura 20:	Representação gráfica do trote elevado: pista à direita - diagonal esquerda.....	43
Figura 21:	Seqüência de apoio do cavalo ao galope: três tempos.....	44
Figura 22:	Instrutor realizando trabalho na guia com seu aluno.....	52
Figura 23:	Exercícios da ginástica funcional sobre o cavalo.....	65

## RESUMO

---

GELBCKE, Juliana de Oliveira. **A prática da equitação: história, modalidades, ensino e benefícios.** Monografia de conclusão do curso Bacharelado em Educação Física. Centro de Desportos. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2010.

Há séculos o cavalo acompanha a história do homem, e deste convívio, surgiu à arte da montaria, conhecida como equitação. Assim, para muitos, a equitação é considerada uma modalidade técnica, mas para outros, elemento de cultura, arte e ciência. A equitação proporciona ao praticante o desenvolvimento de qualidades físicas, além de ser um instrumento de educação de jovens, desde que ministrada de forma didático-pedagógica e por instrutores qualificados. O objetivo deste estudo foi realizar um levantamento bibliográfico sobre a história da equitação, modalidades equestres, ensino e formação de instrutores, enfatizando as possibilidades de trabalho e benefícios para seus praticantes. Foram utilizadas para realização desta pesquisa fontes como: apostilas, livros, regulamentos, informações de cursos, sites, CD-rom, revistas e a pesquisa ocorreu no período de fevereiro a outubro do ano de 2010. Dos achados, pode-se concluir que cada modalidade equestre sofreu grande interferência histórica e cultural no seu processo de desenvolvimento. Para uma boa montaria, diversos fatores podem interferir, e os conhecimentos, por parte do cavaleiro, em biomecânica, neurofisiologia e postura o fazem estar um passo a frente dos demais, ser o diferencial. O ensino também vai interferir no desenvolvimento do cavaleiro e o instrutor, deve ter características como: sensibilidade, paciência e auto-controle e também pode buscar cursos na área da equitação e formação em uma faculdade de educação física, aprofundando seus conhecimentos. Assim, define-se o perfil ideal do instrutor de equitação: seria aquele formado na faculdade de educação física, com experiências práticas, com um currículo de cursos extras de complementação e com uma habilidade natural de ensinar. A equitação é uma atividade muito vasta e são diversos os campos de trabalho que esta pode oferecer para profissionais de educação física: ensino das diversas modalidades equestres; preparação física para cavaleiros e para cavalos; ginástica funcional sobre o cavalo e equoterapia. A equitação irá proporcionar benefícios que abrangem o indivíduo como um todo (fisicamente, psicologicamente, socialmente e fisiologicamente), tornando-o um cidadão crítico, com caráter e responsabilidade.

**Palavras-chave:** Equitação; Equoterapia; Educação Física; Postura do cavaleiro.

## ABSTRACT

---

GELBCKE, Juliana de Oliveira. **The practice of horse riding: history, equestrian disciplines, teaching and benefits.** Monografia de conclusão do curso Bacharelado em Educação Física. Centro de Desportos. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, 2010.

For centuries the horse follows the history of man, and this interaction, came to the art of riding, known as horse riding. Thus, for many, riding is considered a technicality, but for others, an element of culture, art and science. Riding provides the practitioner the development of physical qualities, besides being an instrument of education for young people, since given the pedagogic and didactic manner by qualified instructors. The aim of this study was to survey the literature on the history of riding, equestrian disciplines, education and training of instructors, emphasizing job opportunities and benefits to its practitioners. Were used for this research sources such as brochures, books, regulations, information about courses, websites, CD-ROMs, magazines and the study was conducted between February to October of 2010. From the findings, one can conclude that every equestrian sport has suffered historical and cultural interference in its development process. For a good ride, several factors can interfere, and knowledge on the part of the rider, biomechanics, neurophysiology and posture do to stay one step ahead of others, be the difference. The instruction will also interfere in development of the rider and the trainer should have characteristics such as sensitivity, patience and self-control and may do courses about horse riding and study physical education course, deepening their knowledge. Thus, we define the ideal profile of the riding instructor, would be one of college physical education with practical experience, with a curriculum of courses and extra supplementation with a natural ability to teach. Horse riding is a very vast and there are several fields of work it can offer to professionals in physical education: teaching several equestrian disciplines, fitness for riders and horses; functional gymnastics on the horse and hippotherapy. Horse riding will provide benefits that cover the whole person (physically, psychologically, socially and physiologically), making it a critical citizen, with character and responsibility.

**Key-words:** Horse riding; Hippotherapy; Physical Education; Horse rider's position.

## 1. INTRODUÇÃO

---

### 1.1 O problema e sua importância

Equitação é a arte de montar a cavalo, adestrá-lo e prepará-lo para as diversas atividades em que possa ser utilizado. (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010). A equitação, se praticada regularmente e de forma disciplinada, como exercício físico, vai desenvolver qualidades físicas e psicológicas, trazendo a percepção de força física, fazendo aumentar a autoconfiança, vontade, iniciativa, tomada de decisões e solução de problemas (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010; CIRILLO, 2008; COUTINHO, 2008; DOBRÁNSZKI, 2002; MARINS, 2009; NETO, 2002). O adestramento do cavalo desenvolve no cavaleiro a perseverança, calma, persistência e domínio de si mesmo. A equitação é um instrumento de educação e formação de jovens, desde que ministrada de forma didático-pedagógica e por instrutores qualificados. (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008).

O gosto por esportes, unido à paixão por animais, faz da equitação uma atividade de recursos ilimitados e instigantes, que vêm crescendo bastante com o passar dos anos, especialmente no seu desenvolvimento como esporte, em suas diversas disciplinas.

Segundo o relatório anual da Fédération Equestre Internationale (FEI) de 2008, o montante quase dobrou desde o ano de 2001. Disciplinas como rédeas, desporto para-equestre, salto e o investimento na formação dobrou e até triplicou neste último caso. No Brasil, o registro é de 6 milhões de cavalos, que geram mais de 7 bilhões de reais ao ano, sendo somente no hipismo são 57 milhões de reais movimentados e mais de 2000 empregos e na equoterapia são 43 milhões e 2500 empregos (LEME, 2010).

A televisão, os parceiros, patrocinadores e licenciados têm em parte, colaborado muito para este crescimento (FÉDÉRATION EQUESTRE INTERNACIONALE, 2008). Mas, além do esporte espetáculo, o que teria de tão fascinante no mundo eqüestre para cada dia termos mais adeptos e amantes do cavalo?

O cavalo é o astro do mundo eqüestre. É um animal extraordinário; combina força, docilidade, sensibilidade e inteligência (MICKLEM, 2003).

A partir do momento que o homem descobriu que o cavalo poderia ser seu aliado, e começou a entendê-lo na íntegra, dando importância à sua estrutura física, instintos e modos próprios de comunicação, ficou muito mais fácil, ao longo dos anos, adaptá-lo às nossas necessidades (WERNER, 2007). Há séculos o cavalo acompanha a história do homem, e nos dias atuais, a equitação é técnica, cultura, arte e ciência.

Na Renascença, o movimento intelectual foi acompanhado pelo ressurgimento da arte eqüestre. A equitação passou a ser a história e cultura das pessoas consideradas mais intelectualmente preparadas (RINK, 2008).

Práticas da Escola Francesa que foram inicialmente desenvolvidas como técnicas de guerra possuem hoje uma conotação diferente. Os ares elevados fazem hoje, parte de apresentações que mantêm conservados tradição e respeito a este estilo (WERNER, 2007).

Equitação como cultura e arte manifesta-se em eventos esportivos. A exploração das imagens e fotos, para que haja impacto ao espectador, relaciona o esporte à produtos (BETTI, 1997).

Rink (2008) acredita que, com o grande avanço da neurofisiologia da equitação, a equitação clássica no século 21 estará novamente ligada à cultura, informação, desenvolvimento do corpo e mente como na Renascença.

Equitação como ciência, explica as diversas pesquisas científicas realizadas com este tema, havendo apoio crescente para este tipo de estudo. No Brasil, A Escola de Equitação do Exército é a única reconhecida pelo Ministério dos Desportos. Ela preserva a doutrina eqüestre que criou e desenvolveu a equitação no país (RINK, 2008). Esta, hoje possui grandes laboratórios para melhoria no treinamento de cavalos e cavaleiros, estudo da reprodução e genética (SCHLUP, 2010).

Dentro do campo da equoterapia, estudos como o de Soares et al. (2008), mostraram através da análise fotogramétrica que a equoterapia promoveu melhoras no equilíbrio e deambulação de um praticante com paralisia cerebral, sendo este, um grande exemplo da tecnologia aplicada aos estudos da equitação.

A justificativa desta pesquisa deve-se a escassez de materiais de qualidade e a dificuldade de encontrá-los, havendo assim a necessidade de reunir num só documento as contribuições científicas e culturais relacionados ao tema.

Pretende-se com este estudo, explorar um pouco mais destas definições – técnica, cultura, arte e ciência – mostrando a história da equitação, modalidades equestres, ensino, formação de instrutores e as possibilidades de trabalho e benefícios que a equitação pode oferecer, principalmente no âmbito da educação física.

## **1.2 Objetivos**

### 1.2.1 Objetivo geral

Realizar um levantamento bibliográfico sobre a história da equitação, modalidades equestres, ensino e formação de instrutores, enfatizando as possibilidades de trabalho e benefícios para seus praticantes.

### 1.2.2 Objetivos específicos

- Apresentar assuntos relacionados à história, surgimento da equitação e o desenvolvimento das modalidades equestres, discutindo fatores que interferem em uma boa montaria.
- Discutir a formação dos instrutores no Brasil o ensino da equitação.
- Definir o perfil ideal do instrutor de equitação, identificando suas características.
- Identificar possibilidades de trabalho que a equitação pode oferecer.
- Identificar os benefícios obtidos com a prática da equitação e discutir a importância destes para o desenvolvimento do indivíduo.

### 1.3 Método

Trata-se de uma pesquisa do tipo bibliográfica que teve como finalidade principal informar ao leitor, principalmente aos acadêmicos e profissionais da área da Educação Física, sobre a história da equitação, modalidades equestres, ensino e formação de instrutores, enfatizado nos benefícios para seus praticantes e nas possibilidades de trabalho. Desta forma, a autora espera poder ajudar a ampliar de uma forma geral os conhecimentos teóricos e empíricos sobre o tema, a partir de uma análise sintética e crítica.

Segundo Gil (1994), a principal vantagem deste tipo de pesquisa é que ela permite ao investigador uma visão mais ampla do que se fosse pesquisar em um material diretamente. Sendo assim, além de revisar, o pesquisador deve interpretar esse conhecimento de forma crítica, com colaboração das suas vivências e observações da realidade, gerando novas explicações e compreensões sobre o assunto em estudo (DMITRUK, 2004).

Segundo Pádua (2008), a pesquisa bibliográfica tem base nos conhecimentos de biblioteconomia, documentação e bibliografia, e coloca o pesquisador frente a materiais e fontes já produzidas a respeito de um determinado tema.

Seguindo os pressupostos da pesquisa bibliográfica, a procura das fontes deu-se a partir de livros e artigos científicos publicados e disponibilizados por autores da área da equitação e afins. Assim, foram utilizadas para realização desta pesquisa os seguintes tipos de fontes: apostilas, livros, regulamentos, informações de cursos, anais de congressos, sites, anuários, CD-rom, revistas, além de bases de dados como Scielo e bibliotecas virtuais como UBC library, UCDB, SEER UFRGS entre outros.

A pesquisa ocorreu no período de fevereiro a outubro do ano de 2010.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

---

### 2.1 O surgimento da equitação

Há mais de 50-60 milhões de anos, formas primitivas dos eqüinos estiveram presentes em períodos geológicos mais antigos, como a Época Eoceno inferior. Espécies como *Eohipuus* (Figura 1) habitavam regiões que hoje são a Europa, Ásia e África. Também nas Américas, atuais estados norte-americanos de Wyoming, Novo México, Colorado e Utah até a Patagônia, foram encontrados uma série de fósseis de eqüinos (EDWARDS, 1994; LEME, 2010; TORRES; JARDIM, 1981).



FIGURA 1. Representação do Eohipuus.  
Fonte: Leme (2010).

Posteriormente descobertas (HUNT, 1995 apud MOTA, 2000) mostraram que a evolução do cavalo se deu a partir de pelo menos três espécies primitivas, originados em locais diversos. Atualmente se conhecem várias outras raízes da evolução eqüina. O *Equus* é apenas um pequeno ramo da árvore do desenvolvimento da espécie eqüina.

Torres e Jardim (1981) fazem uma classificação zoológica dos eqüinos. Da classe dos mamíferos, da ordem Perissodactyla, sub-ordem Hipoidea, família Equidae, o gênero *Equus* (dos eqüinos) admite diversas espécies, como a do cavalo atual, *Equus caballus*.

A evolução do gênero *Equus* não foi gradual. A partir do isolamento de diferentes grupos que se adaptavam a diferentes regiões, surgiam novas espécies: Hunt (1995 apud MOTA, 2000) explica que durante uma glaciação há 2,6 milhões de

anos, certas espécies de *Equus* migraram para o Velho Mundo. Algumas entraram na África e diversificaram-se nas zebras modernas (*Equus zebra*). Outras como onagros e asnos (*Equus onager* e *Equus asinus*), bastante adaptados ao clima desértico, difundiram-se pela Ásia, Oriente Médio e norte da África. Ainda outras, como o *Equus caballus*, espalharam-se pela Ásia, Oriente Médio e Europa.

Dados históricos revelam que o cavalo foi domesticado há mais de cinco mil anos, pois seus registros foram encontrados em gravuras e pinturas rupestres nas grutas de Madeleine no Canadá e outras no Brasil (MOTA, 2000; HARRIS; CLEGG, 2006).

Na Ásia Central surgiram grupos de hominídeos que começaram a domesticar éguas e entender a hierarquia das tropas selvagens. Mais tarde, o cavalo se tornou essencial no seu modo de viver. O cavalo, além de transporte de ferramentas de acampamento em acampamento, também fornecia carne, leite, queijo, feltro (fabricado com o pêlo) e utensílios com fios de crina (RINK, 2008; HARRIS; CLEGG, 2006).

São inúmeras as hipóteses de como a equitação tenha surgido. Rink (2008) comenta que Harold Barclay descreve em seu livro *Horse in Man's Culture*, uma das teorias mais aceitáveis: a equitação teria sido desenvolvida para controlar a tropa. No sistema que o homem vivia naquela época, se os cavalos, por algum motivo resolvessem correr, fugindo, ninguém os alcançava. A não ser que - daí que vem a teoria - somente o homem, montado a cavalo, poderia atingir a velocidade de um cavalo! A partir de então, o homem, no dorso de um cavalo, passou a ser o diferencial; mais que companheiros, um dependia do outro. Assim viveram através do tempo, participando de acontecimentos de diversos povos, marcando momentos em diferentes épocas e períodos da História.

## **2.2 A história da equitação lado a lado com a educação física**

Na antiguidade, a atividade física e a equitação apareciam juntas. Na Pérsia, Índia, China e Japão as atividades físicas serviam como ritual de preparação para a vida. Ramos (1983) diz que o objetivo da educação física persa era “Ensinar seus filhos a montar à cavalo, atirar com o arco e dizer sempre a verdade”. Isto refletia

seus ideais de generosidade e obediência que constituíam a formação moral deste povo.

Os Hititas, povos de origem incerta, eram excelentes cavaleiros. Escreveram um manual de treinamento hípico, cujo treinamento tinha como base o “esforço e contra-esforço”, lembrando o atual “Interval-Training”, hoje muito utilizado no treinamento de atletas e também no treinamento de cavalos atletas (RAMOS, 1983).

No Período Clássico, na Grécia, os exercícios físicos tinham um caráter natural. Eram fundamentados no atletismo (correr, saltar, lançar) e possuíam uma concepção de união do corpo e espírito (OLIVEIRA, 2006). O valor da Educação Física para os gregos era descrito por diversos filósofos e pensadores como Sócrates, Platão, Aristóteles, além de narrações que descreviam suas vidas desportivas, como as de Heródoto, Luciano de Samosata e Xenofonte (RAMOS, 1983).

Este último escreveu o tratado eqüestre (intitulado Manual de Cavalaria) mais importante na história da equitação. Militar grego, historiador e filósofo, Xenofonte era apaixonado por cavalos e tornou-se um visionário ao falar de forma extremamente atual sobre a arte da montaria e doma de cavalos (VIEIRA; FREITAS, 2007). Naquela época já havia dito: “O cavalo aprende melhor com paciência do que com castigo” (RINK, 2008).

Roma herdou elementos da cultura dos gregos, mas também dos etruscos, por se desenvolver em uma região onde estas civilizações já estavam fixadas. Roma, além de manter conservado até hoje grandes instalações esportivas, também teve escritores intelectuais que tratavam do exercício físico. Pode-se citar Galeno, Cícero e Horácio. Além da escrita, sabe-se que os romanos praticavam corridas, natação, esgrima e a equitação, que esteve sempre presente (OLIVEIRA, 2003; RAMOS, 1983).

Mais tarde, com a decadência do Império Romano, até os “Jogos da Antiguidade” foram encerrados por questões político-religiosas. Neste período, também entraram em decadência os esportes; incluindo a equitação. Porém, a equitação como disciplina, não perdeu força, continuou ligada aos militares (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Na Idade Média, houve um momento em que o poder da Igreja regia também a educação. A educação física não tinha muito destaque, porém reapareceu de uma forma muito importante na preparação dos cavaleiros. A cavalaria era uma

instituição militar, que tinha o objetivo de proteger os proprietários de terra durante o feudalismo. Os cavaleiros recebiam treinamento intelectual por meio do jogo de xadrez e praticavam exercícios físicos como preparação para a guerra (OLIVEIRA, 2006). A cavalaria representava a justiça, a verdade, lealdade, generosidade e proteção aos fracos e mulheres (RAMOS, 1983).

Durante a Idade Moderna, os exercícios físicos ganhavam força: a educação física voltava aliando-se ao intelectual, educação e à moral (RAMOS, 1983).

O Renascimento apresentou uma nova concepção ao homem. A individualidade, o espírito crítico e a liberdade trouxeram a valorização do belo, dando importância ao corpo. O exercício físico (corrida, natação, lutas e equitação) tornou-se prioridade à educação nesta época. Com isso, surgiram diferentes formas de ver esta educação ligada à educação física. Diferentes métodos foram criados, surgindo escolas (métodos ginásticos), como a Escola Alemã, Francesa, Inglesa (SOARES, 2007).

Do mesmo modo que a educação física, a equitação também se desenvolveu com a criação de escolas com diferentes métodos e estilos. Por exemplo, a Escola de Equitação de Nápoles, fundada por Frederico Grisone; a Escola Espanhola de Viena, fundada em 1572; Escola de Versalhes; Escola de Cavalaria de Saumur (1825); Escola de Cavalaria de Pinerolo, na Itália; Weedon: A Escola de Cavalaria da Inglaterra e, no Brasil, a Escola de Equitação do Exército (RINK, 2008).

Pôde-se perceber que mesmo em diferentes épocas, o cavalo teve sua participação em destaque e, o mais importante, a relação do homem com este animal marcou o desenvolvimento de distintas nações na cultura, arte e ciência.

Graças às escolas fundadas e à importância dada ao exercício físico como educação *física e intelectual*, a equitação desenvolveu-se como é hoje. E como lazer ou mesmo como esporte competitivo, muitas disciplinas eqüestres ganham destaque e reconhecimento, como pode ser verificado no capítulo a seguir.

## 2.3 Modalidades da equitação

Antes de entramos nas modalidades propriamente ditas, prefiro deixar claro algumas questões que, mesmo quem já está no meio eqüestre, muitas vezes confunde-se ou não sabe ao certo a diferença de alguns termos muito comumente utilizados.

Até então estávamos falando de equitação: origem, história, povos e escolas, mas sempre pensando na equitação como “montar, equitar, utilizando o cavalo para diferentes fins”. Leschonski e Marins (2010) em uma entrevista para o Canal Rural definem equitação como “a maneira correta de andar à cavalo, sendo eficiente, seguro e saudável para o cavalo e cavaleiro”, completam ainda que “exige do cavaleiro conhecimento técnico, físico e preparação emocional”.

O problema é que podem existir diversas “maneiras corretas” de se equitar, dependendo da finalidade, região e cultura do povo que está lidando com o cavalo, existem diferentes equipamentos, nomenclatura e até métodos utilizados para domar e equitar um cavalo.

Sendo assim, respeitando as diferentes maneiras de montar, estuda-se a história de determinada modalidade para entender o porquê da utilização de determinados equipamentos e métodos. Dependendo do país ou região que se visita, uma modalidade ou outra acaba ganhando destaque, como meio cultural (MICKLEM, 2003; WERNER, 2007).

Além do termo equitação, utiliza-se bastante o termo *hipismo*, que refere-se a “competição eqüestre”, ao esporte regulamentado, independente da disciplina.

As disciplinas do hipismo são regulamentadas pela Federação Equestre Internacional (FEI). Leschonski e Marins (2010) discutem que a FEI trata principalmente da regulamentação do doping, uso de protetores nos cavalos, trato com o animal, uso abusivos de ajudas artificiais, entre outras coisas. No Brasil, a regulamentação é feita pela Confederação Brasileira de Hipismo (CBH), com respaldo da FEI. Hoje, todas as modalidades da FEI estão incluídas como modalidades da CBH, que elege diretorias específicas de cada modalidade. Porém, até pouco tempo atrás, a CBH preocupava-se quase que exclusivamente com o salto, por isso que aqui no Brasil, muitas pessoas, ao ouvir a palavra “hipismo” logo

pensa no salto de obstáculos, sem saber que pode se referir a qualquer disciplina equestre competitiva.

Quanto às diferentes disciplinas da equitação, estas podem agradar cavaleiros que desejam apenas aperfeiçoar a montaria, cavaleiros que buscam a recreação, ou até modalidades de competição (hipismo), em nível amador e profissional. As disciplinas provêm de dois ramos da equitação: a equitação western e equitação clássica (inglesa).

A equitação western, ou americana, possui diversas modalidades que derivam do manejo do gado, do trabalho no campo. O estilo western de montar e o relacionamento do cavalo com o cavaleiro provêm da necessidade do trabalho. Por exemplo, o segurar na rédea com apenas uma das mãos, deixaria a outra livre para laçar um bezerro, na captura do gado em grandes campos abertos. Nestes casos, o cavaleiro sempre buscou um cavalo de atitude cooperativa, calmo, equilibrado, que obedecesse todas as ajudas do cavaleiro. São qualidades preservadas até hoje em modalidades já regulamentadas, como no caso da modalidade Rédeas (HARRIS; CLEGG, 2006; WERNER, 2007).

São exemplos de modalidades do hipismo western: Laço em dupla, 3 tambores, 6 balizas, Team Penning, Working Cow Horse, Rédeas, Apartação, Laço de Bezerro, Bulldogging (UNIVERSIDADE DO CAVALO, 2010). Destas modalidades, nenhuma é olímpica e a única que é modalidade FEI (que participa de competições organizadas pela FEI) é a Rédeas.

A equitação inglesa surgiu de uma equitação praticada na Renascença (clássica), por nobres que buscavam uma montaria que se aperfeiçoava e acompanhava também o militarismo (HARRIS; CLEGG, 2006; WERNER, 2007). Segundo Leschonski e Marins (2010), este estilo foi desenvolvendo-se utilizando o cavalo como arma de guerra.

Da equitação clássica, foram sendo desenvolvidas modalidades, que como no hipismo western, foram sendo regulamentadas e hoje, a equitação contemporânea tem grande visibilidade mundial, sendo as que mais interessam à mídia e patrocinadores (MICKLEM, 2003).

Segundo Pinto (2007), a equitação inglesa se atém principalmente aos “métodos”, que seguem rigorosamente orientações com o intuito de se chegar a um fim; e aos “processos”, ou seja, a utilização de diferentes técnicas de ensino do cavalo para se chegar ao objetivo.

São exemplos de modalidades do hipismo clássico: Salto de obstáculos, enduro, volteio, CCE (Concurso Completo de Equitação), Adestramento e Atrelagem (UNIVERSIDADE DO CAVALO, 2010). Destas, salto, CCE e adestramento são modalidades olímpicas e todas as citadas são modalidades FEI.

Além de diferentes modalidades, a equitação inglesa se difere da western pelos equipamentos utilizados. Geralmente o equipamento do cavaleiro estilo western é composto por botas westerns, chapéu ou boné, esporas, calça jeans e camisa social. Já o cavaleiro estilo clássico utiliza botas hípicas, quepe, culote, camiseta pólo, casaca e esporas (HARRIS; CLEGG, 2006; UNIVERSIDADE DO CAVALO, 2010).

O equipamento utilizado no cavalo também é diferente. Basicamente as selas são feitas para cada tipo de prova (por exemplo, na western são desenvolvidas selas para “rédeas”, “laço”, “tambor” e no estilo clássico são desenvolvidas selas para “salto”, “adestramento”, “CCE – Concurso Completo de Equitação”). As embocaduras também têm diferentes denominações e usos: no clássico, utiliza-se bridões, pelham, neco entre outros e no estilo western são utilizados além de bridões, freios-bridão e freios. Caneleiras, cloches e mantas também possuem diferenciação (EDWARDS, 1994; UNIVERSIDADE DO CAVALO, 2010).

Existem também, raças de cavalos que são preferidas para determinadas modalidades. O “PSI” (Puro Sangue Inglês) tem seu uso mais voltado para salto, corrida e CCE. “Árabe” para hipismo rural, salto e enduro. O “BH” (Brasileiro de Hipismo) é utilizado para salto, volteio e CCE. Outras raças européias como Traknner, Holsteiner, Sela Francesa e Hanoveriano são mais utilizadas no salto. Em modalidades western, são utilizados Quarto-de-milha, Appaloosa, Paint-Horse, Árabe e Crioulo (EDWARDS, 1994; UNIVERSIDADE DO CAVALO, 2010).

Algumas destas disciplinas merecem um aprofundamento maior, por isso serão melhores discutidas a seguir.

### 2.3.1 Rédeas

Esta modalidade *western* surgiu nos Estados Unidos da América, quando os colonizadores tinham o cavalo como seu maior aliado. Precisavam dele para

transporte, trabalho, lida no campo. Cada vez mais era maior a necessidade de ter um cavalo bem treinado para estas funções (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DO CAVALO DE RÉDEAS, 2010).

Em 1966 foi criada a National Reining Horse Association (NRHA) juntamente com uma indústria esportiva que movimenta milhões de dólares e em 11 países esta modalidade é praticada como esporte regulamentado (RAMOS, 2001).

A modalidade rédeas exige do conjunto (cavalo e cavaleiro), leveza, posicionamento, cadência e ritmo. Os comandos devem ser suaves e sutis, porém demonstrando atitude, rapidez nas respostas e controle do cavalo (HARRIS; CLEGG, 2006; SALGADO, 2007; SALGADO, 2008).

O cavalo de rédeas deve mostrar-se guiado com pouca ou nenhuma resistência atendendo prontamente aos comandos do cavaleiro. O conjunto deve seguir um percurso determinado previamente, contendo manobras que serão julgadas de acordo com o grau de dificuldade e execução. As manobras (Figura 2) determinadas são as seguintes: troca de mãos, esbarro, *spin*, entrada, *rollbacks*, recuos, pausa, *run downs* e *run arounds* (HARRIS; CLEGG, 2006; MENDES, 2001; SALGADO, 2007; SALGADO, 2008).



FIGURA 2. Manobras de Rédeas: 1. Esbarro; 2. Troca de Mãos; 3. Spin. Fonte: Arquivo pessoal da autora.

### 2.3.2 Três tambores e seis balizas

A prova de três tambores exige habilidade, agilidade e velocidade do cavalo. Os tambores são distribuídos de forma triangular como representado na Figura 3 com distância de um pouco mais de 30 metros um do outro. O conjunto deve

contornar o tambor da direita, depois o da esquerda e o último e depois deve correr em linha reta até a chegada em menor tempo possível. O derrube de cada tambor penaliza o conjunto em 5 segundos a mais no tempo. Vence o conjunto que fizer o percurso em menor tempo (FEDERAÇÃO PAULISTA DE HIPISMO, 2006; HARRIS; CLEGG, 2006; TORRES; JARDIM, 1981; WERNER, 2007).

A prova de seis balizas é uma competição também contra o tempo, vencendo o mais veloz e ágil. O percurso, representado na figura 4 é uma série de seis balizas distantes 6,5m entre si, nas quais cavalo e cavaleiro contorna-as em alta velocidade. Ganha o conjunto mais veloz (FEDERAÇÃO PAULISTA DE HIPISMO, 2006; HARRIS; CLEGG, 2006; WERNER, 2007).

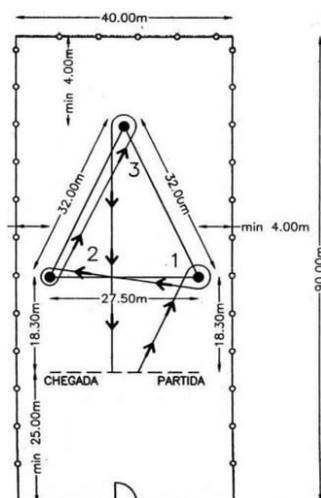


FIGURA 3. Amazona disputando a prova dos três tambores e croqui da pista de três tambores. Fonte: ABQM, 2010.

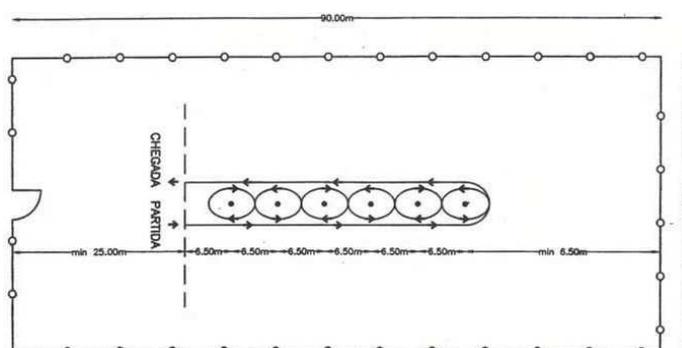


FIGURA 4. Amazona realizando a prova de seis balizas e croqui da pista de seis balizas. Fonte: ABQM, 2010.

### 2.3.3 Volteio

Segundo Rieder (1994) apud Berto (2010) o volteio é “uma performance de ginástica e exercícios acrobáticos sobre o cavalo”. Durante a idade média foi utilizado como treinamento dos soldados para as batalhas. Assim, era mais fácil desenvolver habilidades como equilíbrio, força e entrosamento com o cavalo (VIEIRA; FREITAS, 2007).

O volteio (Figura 5) possui o cavalo, o volteador (ou equipe de 4 a 8 volteadores) e o condutor (*longeur*). Utiliza-se uma cilha especial para volteio, ao invés da sela. Esta modalidade acontece geralmente em círculo, dentro de um picadeiro, mas também pode ocorrer em linha reta. O cavalo deve galopar regularmente e com a mesma cadência, sobre um mesmo círculo, enquanto os volteadores realizam figuras de ginástica e acrobacias sobre seu dorso (WERNER, 2007).

Em 1920 a modalidade chegou a ser incluída nos jogos da Antuérpia, mas só em 1983 foi reconhecida oficialmente pela FEI (VIEIRA; FREITAS, 2007).



FIGURA 5. Grupo de volteadores realizando figuras do volteio. Fonte: World Equestrian Games, 2010.

### 2.3.4 Pólo

O pólo é um dos esportes sobre cavalos mais antigos na história. Suas origens são incertas, mas sabe-se que um jogo semelhante era jogado na Pérsia há 2700 anos. Poetas persas já descreviam jogos à cavalo com tacos em 700a.C. O jogo consiste em duas equipes de quatro cavaleiros com tacos na mão disputando uma bola de 7,5 cm de diâmetro com o objetivo de marcar gol entre duas balizas com 7,45 m de distância entre si. O campo é gramado, com tamanho 275 x 145 m. A partida pode durar quatro, cinco ou até oito períodos de 7 minutos e meio. O taco de pólo é feito de bambu e possui na sua extremidade uma ponta em martelo de madeira. Os cavalos de pólo devem ser velozes e resistentes, dóceis, mas ao mesmo tempo ágeis e fortes. (HARRIS; CLEGG, 2006; WERNER, 2007).

Dentre todos os países, a Argentina mantém tradições centenárias e exporta cavalos e jogadores para todo o mundo. Desde 1870, com a chegada dos primeiros imigrantes ingleses, o pólo foi desenvolvendo-se nas regiões de El Trébol, Santa Fe e Pampa, depois foi sendo espalhada em outras províncias. No início jogava-se com cavalos da própria região. Mais tarde, foi desenvolvendo-se novas raças, misturando os mais rústicos com cavalos ingleses. Atualmente a raça Pólo Argentino é a mais utilizada na modalidade. Os torneios mais importantes do mundo também acontecem na Argentina: aberto de Tortugas; de Hurlingham e Palermo. Na temporada de pólo (Figura 6), que vai de setembro a dezembro na Argentina, estão envolvidas 20 mil pessoas, 150 equipes, 600 jogadores e 4 mil cavalos (MORAGA, 2010; WERNER, 2007).



FIGURA 6. Jogo de Pólo em clubes argentinos. Fonte: Asociación Argentina de Pólo, 2010.

### 2.3.5 Concurso Completo de Equitação (CCE)

O regulamento do CCE da Confederação Brasileira de Hipismo define que o concurso compreende três provas distintas, as quais o cavaleiro monta o mesmo cavalo. O CCE envolve uma prova de adestramento, uma prova de fundo e uma prova de salto de obstáculos (CAVALCANTI, 1993).

A reprise de adestramento tem como objetivo avaliar a harmonia do conjunto e submissão. Ela é realizada em um picadeiro de vinte metros por sessenta. A prova de fundo possui quatro fases: um percurso conhecido em caminho gramado ou terra deve ser percorrido ao trote em uma velocidade de 240 m/min. Um *steeple-chase* de três ou quatro quilômetros com obstáculos físicos que devem ser ultrapassados em alta velocidade. E, após uma pausa de 10 minutos e exames veterinários, é realizado um *cross-country*, que é um percurso de cinco a oito quilômetros com 20 a 30 obstáculos fixos que devem ser ultrapassados a um galope à velocidade de 520 a 570m/min. O percurso de salto de obstáculos é feito no último dia com o objetivo de verificar se o animal mantém a boa forma e evitar que o cavaleiro force demais o animal no dia anterior durante o *cross-country*. Os resultados finais são tidos com o menor número de penalidades cometidas em cada prova somadas (CAVALCANTI, 1993; HARRIS; CLEGG, 2006; MICKLEM, 2003; WERNER, 2007).

O CCE (Figura 7) exige do cavaleiro uma experiência em todas as disciplinas e um conhecimento profundo do seu cavalo. Este, por sua vez, necessita de uma formação completa, resultado de um bom treinamento. O cavalo deve ter solidez, energia, coragem, destreza e potência nos saltos, velocidade, força, e boas andaduras (CAVALCANTI, 1993; MICKLEM, 2003; WERNER, 2007).



FIGURA 7. Provas do CCE: cross-country, adestramento e salto de obstáculos. Fonte: USEA – United States Eventing Association, 2010.

### 2.3.6 Salto de obstáculos

O salto de obstáculos é a disciplina eqüestre com mais praticantes e que mais aparece na mídia no Brasil. Assim como o CCE e o adestramento, é uma modalidade olímpica. Nesta prova, os obstáculos são dispostos em linhas, seguidos de curvas, com cores e distâncias variadas e todos estes fatores a tornam muito delicada e precisa. A variação no número de obstáculos, tamanho e disposição dos obstáculos que compõe os percursos, o tornam mais simples ou com maior dificuldade; geralmente são desenhados com dificuldade progressiva e os obstáculos mais interessantes são colocados perto do público, para dar mais emoção. Para que o conjunto não derrube nenhum obstáculo, é necessário concentração, potência, flexibilidade, reatividade, prontidão e calma (CASSETTARI, 2010; CAVALCANTI, 1993; MICKLEM, 2003; WERNER, 2007).

Existem alguns tipos de obstáculos mais comuns: é o caso do vertical, óxer e triplo. Cada um destes tipos possui particularidades, como por exemplo, a distância entre o ponto de partida e o obstáculo, distância entre o obstáculo e o ponto de chegada e o ponto mais alto da trajetória, como representado na figura 8 (CASSETTARI, 2010; CAVALCANTI, 1993; MICKLEM, 2003). Todos estes detalhes somados a alguns componentes que podem ser adicionados aos obstáculos (como muro, testeiras, sebe...) torna a competição muito mais atraente, competitiva e técnica.

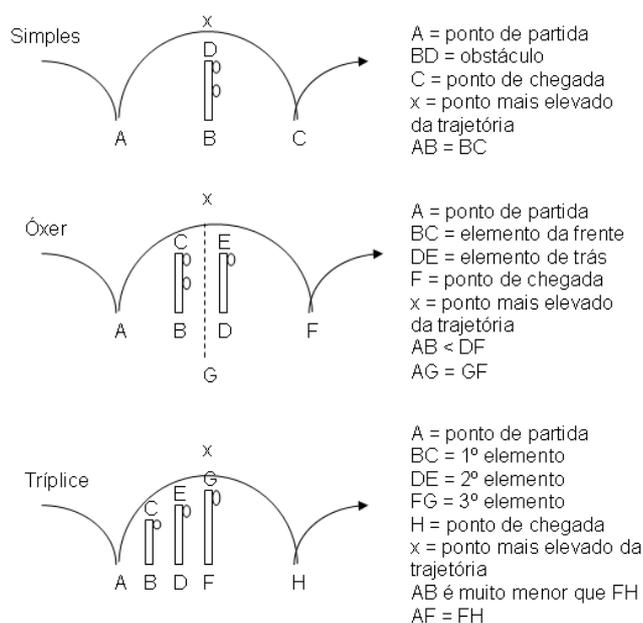


FIGURA 8. Comparação das distâncias entre os pontos de partida, chegada e ponto mais elevado da trajetória do salto nos obstáculos simples, óxer e tríplice. Fonte: Ilustração da autora.

Na prova de salto de obstáculos (Figura 9), os organizadores optam por penalizar os conjuntos de acordo com a “tabela C” (artigo 239) ou “tabela A” (artigo 236) do regulamento de salto da Confederação Brasileira de Hipismo. Na tabela C, as faltas são penalizadas em segundos que são somados ao tempo gasto pelo concorrente para realizar o percurso, ou por eliminação. De acordo com esta tabela, existe um tempo limite de três minutos ou dois dependendo da extensão do percurso. Caso o concorrente exceda este tempo limite, ocorre a eliminação. O resultado na tabela C se dá pela soma do tempo do percurso (incluindo penalidades por tempo se houver), mais quatro segundos para cada obstáculo derrubado, totalizando o tempo em segundos que o conjunto levou para completar o percurso (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO, 2010; WERNER, 2007).

Na tabela A, as faltas são penalizadas em pontos de penalização ou por eliminação. Por exemplo, obstáculo derrubado ao saltar = quatro pontos; primeira queda do cavalo ou do concorrente ou de ambos; e duas desobediências (refugos ou desvios) = eliminação. Segundo Abreu (2010), dentro da tabela A, existem três tipos de provas: 1 – Prova com Faixa de Tempo, na qual pode-se ter mais de um vencedor, pois ganha todos que ficarem dentro de um intervalo de tempo previamente determinado, desde que não tenham perdido pontos (por faltas e desobediências). 2 – Prova com Tempo Ideal e Faixa de Tempo: existe um intervalo de tempo (faixa de tempo) na qual os concorrentes não perdem pontos. Quem ficar fora deste intervalo, perde um ponto para quatro segundos que ficar distante do intervalo, além ou aquém. Ganha quem se aproximar mais de um tempo pré-determinado, dentro da faixa (tempo ideal); 3 – Prova ao Cronômetro: vence o conjunto que tiver concluído o trajeto no menor tempo, com o menor número de faltas possíveis. 4 – Prova Não ao Cronômetro: ganha a prova o conjunto que realizar o percurso abaixo de um tempo limite pré-determinado, com o menor número de penalidades. Pode haver mais de um vencedor. No regulamento existem outros detalhamentos, com pequenas variações como, por exemplo, critérios de desempates, sendo que no programa de cada evento específico deve haver indicação clara da previsão de um desempate.

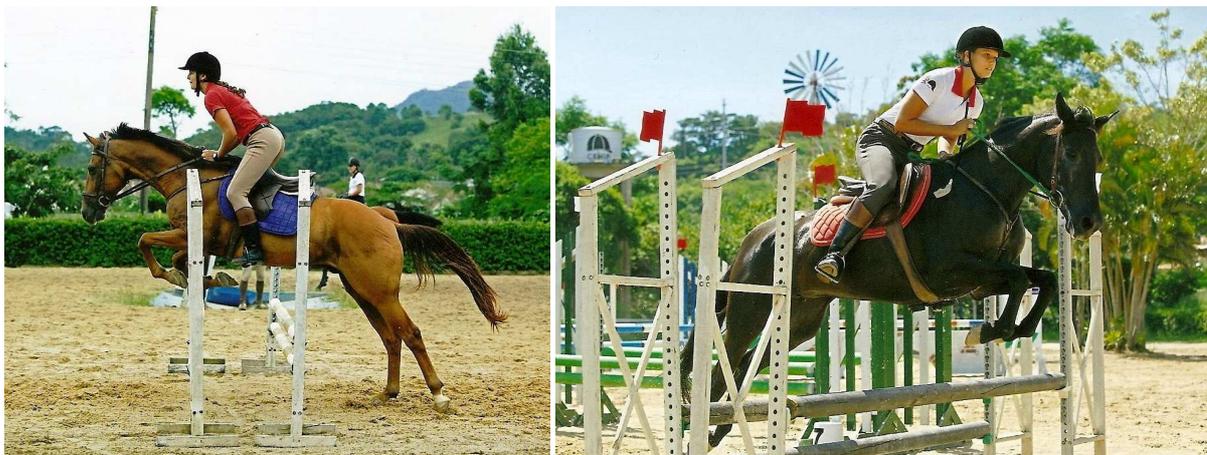


Figura 9. Amazona praticando salto de obstáculos. Fonte: arquivo pessoal da autora.

### 2.3.7 Adestramento

O concurso de adestramento ou *dressage* em Inglês é uma disciplina olímpica que exige do cavalo e cavaleiro cumplicidade e conjunto, de forma que o espectador tenha a impressão que o cavalo se movimenta por si só com harmonia, leveza, facilidade e cadência. Os comandos dos cavaleiros devem ser quase imperceptíveis e devem ser harmônicos aos movimentos do cavalo. O picadeiro de adestramento é de forma retangular com 20 m por 60 m para concursos internacionais e de 20m por 40m para provas de níveis mais baixos. Por seu perímetro estão localizadas letras que definem a execução e local das manobras e, no centro, cortando o comprimento da pista, estão localizadas letras não representadas fisicamente, mas que o cavaleiro deve sabê-las de cor (CAVALCANTI, 1993; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO, 2010b; HARRIS; CLEGG, 2006; MICKLEM, 2003; WERNER, 2007).

As reprises, como a representada na figura 10, são compostas por movimentos de flexão lateral ou longitudinal, geralmente de dificuldade crescente, como mudanças ou variações de andadura, mudanças de direção, figuras simples (voltas, meia-voltas, serpentinas, oito...), trabalho em duas pistas (espádua à dentro, apoio à esquerda...), piruetas, piaffe, passages. O grau de exatidão ou correção na execução da prova é realizada por três ou cinco juízes dispostos no perímetro do picadeiro. Cada movimento recebe uma nota de zero a dez. Também para composição da nota, são analisados: andaduras (franqueza e regularidade) do

cavalo, sua impulsão (desejo de mover-se para frente, elasticidade das passadas, flexibilidade do dorso, engajamento das ancas); submissão (confiança, harmonia, atenção, leveza e facilidade dos movimentos, aceitação da embocadura e leveza do antemão); posição e assento (assento do cavaleiro e efeito das ajudas), execução das figuras (e precisão do traçado em relação às letras) e apresentação do conjunto (geral). O conjunto que apresentar a maior porcentagem da nota é o vencedor. (CAVALCANTI, 1993; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO, 2010b; MICKLEM, 2003; WERNER, 2007).



FIGURA 10. Cavaleiro executando uma reprise de adestramento. Fonte: One Dressage Cup, 2010.

### *2.3.8 Adestramento Paraolímpico*

O hipismo paraolímpico estreou nos Jogos Olímpicos de Los Angeles em 1984, mas só teve sua regularidade fixada três edições depois, com mais adeptos, nas olimpíadas de Sydney no ano 2000. Hoje, é praticado em mais de quarenta países, com atletas com diversos tipos e graus de deficiência. Em 2003, o Brasil começou a organizar provas sendo as mais importantes o Campeonato Brasileiro e a Copa Sul-Americana de Hipismo Paraolímpico. Foi, também, em 2003 que cavaleiros brasileiros começaram a participar de competições internacionais e no mesmo ano, Marcos Fernandes Alves (Joca) e Sérgio Fróes conquistaram duas medalhas de ouro e Paulo Roberto Meneses conquistou uma prata nos Jogos

Parapan-americanos na Argentina (EQUUS EQUITAÇÃO ESPECIAL, 2010; PEQUIM ...2010; WERNER, 2007).

Depois destes, muitos outros bons resultados vieram. Em 2009 a equipe brasileira participou do Campeonato Aberto da França ficando com quatro medalhas de bronze que os qualificaram para o Mundial de Kentucky (Estados Unidos). O mundial é qualificatória para as Paraolimpíadas de Londres em 2012 (EQUUS EQUITAÇÃO ESPECIAL, 2010; PEQUIM ...2010; WERNER, 2007).

Todos os competidores que quiserem participar devem ter diagnóstico médico da sua deficiência. Além disso, para ajustar-se em uma categoria, o perfil funcional deve ser similar às suas habilidades quando montado; assim, existe uma representação gráfica dos perfis, um sistema de classificação utilizado que agrega as deficiências de acordo com o tipo (intelectual, sensorio, motor, se faz uso de cadeira de rodas, entre outros). Existem as seguintes categorias no adestramento paraolímpico: grau Ia, grau Ib, grau II, grau III, grau IV, grau V, sendo que os graus Ia e Ib são admitidos competidores com comprometimentos mais severos e no grau V são os competidores com um mínimo de comprometimento. (FÉDÉRATION EQUESTRE INTERNACIONALE, 2010b).

Basicamente as regras do adestramento paraolímpico são as mesmas do adestramento; são feitas somente algumas adaptações, como a permissão das ajudas compensatórias (levar as rédeas com uma só mão, no caso do cavaleiro ser amputado de braço; uso de um ou dois chicotes; cumprimento ao juiz somente com a cabeça e etc) e também pelo uso de equipamentos especiais, como representado na figura 11 (para cavaleiros que não possuem as mãos, são necessárias rédeas especiais para condução com os pés ou boca. Para cavaleiros com deficiência visual, é permitido o uso de rádios para comunicação. Outro exemplo, é o assento de segurança (*seat saver*) para amputados de pernas). A pista de competição também é modificada: necessita ter areia compactada e uma rampa para montaria, facilitando assim o deslocamento e acesso do cavaleiro (FÉDÉRATION EQUESTRE INTERNACIONALE, 2010b; WALTER, 1981).



FIGURA 11. Cavaleiros fazendo uso das adaptações no adestramento paraolímpico. Fonte: Para-Equestrian, 2010.

Em todas estas modalidades já citadas, cada uma com suas particularidades, faz-se necessário que haja um conjunto entre cavalo e cavaleiro para que se tenha sucesso em cada concurso do hipismo.

Diferente de outras modalidades esportivas individuais (natação, tênis, atletismo, lutas), no hipismo, quem entra na pista é o CONJUNTO e exige-se que cavalo e cavaleiro estejam entrosados. Parece difícil essa comunicação entre seres de espécies tão diferentes, mas existem estudos (RINK, 2008; ROONEY, 1979 apud RINK, 2008; ZANOTTO, 2010) que são capazes de explicar como se dá esta interação.

A seguir, serão discutidos tópicos da neurofisiologia da equitação, postura do cavaleiro e biomecânica do cavalo, fatores que interferem na montaria e são essenciais para a compreensão da complexidade de se equitar um cavalo.

## 2.4 Neurofisiologia da equitação: o cavalo e o cavaleiro

Marçolla (2008), ao discutir em seu trabalho sobre a importância do relacionamento entre homens e cavalos no livro “Grande Sertão: Veredas” de Guimarães Rosa mostra a maior realização que um cavaleiro pode ter.

Riobaldo nos descreve sua alegria e estado de alma ao poder, novamente, montar um cavalo. Logo depois, nos apresenta a imagem montada de Sô Candelário: montado no cavalo, seu corpo se encurta pela metade – imagem do centauro? (...) Ao montar, Riobaldo sente seu cavalo como seu corpo, (MARÇOLLA, 2008, p. 35).

A figura do centauro (Figura 12), para os conhecedores e amantes da equitação, representa a integração máxima entre cavalo e cavaleiro – quando ambos estão em sintonia, no mesmo movimento, quando parece que o pensamento do cavaleiro aciona o movimento do animal e o cavaleiro sente como se as pernas do cavalo fossem suas. Isto parece tão surpreendente quanto às mitologias que descrevem o centauro, e muitos cavaleiros procuram esta interação (NUNES, 2010; RINK, 2010).

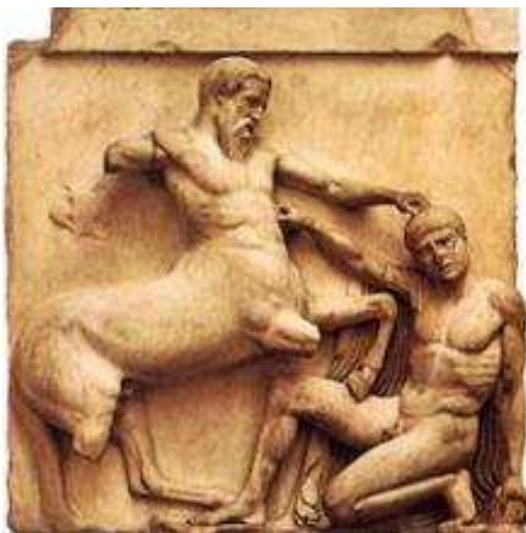


FIGURA 12. Representação da figura do centauro: integração máxima entre cavalo e cavaleiro. Fonte: Rink (2008).

Como o sistema nervoso humano interage com o sistema nervoso do cavalo é um estudo chamado de neurofisiologia da equitação, proposto pela escola Desempenho de equitação, localizada no Rio de Janeiro – RJ – Brasil.

Rink (2008) revela que cientistas acreditam que o cérebro do homem pode estar ativado em seu máximo quando está em sintonia com outro cérebro. A interação entre os sistemas sensoriais e motores do homem está em alta durante a prática da equitação. Sendo assim, esta é uma das atividades esportivas que provoca a maior intensidade de funcionamento do cérebro, relacionando-o com a motricidade.

Em 1979, o veterinário James Rooney estudou o sistema nervoso do cavalo, mostrando que o cavalo obedece o cavaleiro por possuir uma cadeia de respostas reflexas que tornam o movimento automático (RINK, 2008).

A equitação de alta performance busca aproveitar os reflexos e respostas naturais do cavalo, estudados por Rooney, juntamente com os conhecimentos de

psicologia e aprendizado do cavalo para o máximo proveito e desempenho do conjunto (RINK, 2008).

Quanto à fisiologia do cavalo, existem dois engrossamentos do seu sistema nervoso central, a dilatação cervical e a lombar. A dilatação cervical comanda os membros anteriores e a dilatação lombar comanda os membros posteriores. Quando uma das dilatações é estimulada por nervos sensitivos, são determinados os andamentos do cavalo (RINK, 2008). São movimentos automáticos, como no homem, que não se pensa para andar ou correr. O cavalo, então, colocado ao passo, só irá alterar sua cadência ou fará transição para outra andadura caso seja novamente estimulado, como, por exemplo, pela pressão de pernas em sua barriga, alteração de peso no assento, comando verbal, entre outros.

A partir disso, um cavalo bem adestrado (isto é, responde à menor diferença de pressão, transferência de peso no assento...) e um cavaleiro com capacidade de executar comandos com sutileza, onde as ações estão em harmonia e os movimentos com o mesmo sentido e cadência, algo mais complexo acontece.

O cavaleiro produz uma cadeia de comandos reflexos em que o cavalo consegue produzir respostas reflexas, produz-se uma troca de sentidos de visão, tato, audição e principalmente propriocepção que resulta em movimentos onde homem e cavalo interagem integralmente (RINK, 2008).

Um estudo de Zanotto (2010), que comparou a frequência cardíaca (FC) do cavalo e cavaleiro durante diferentes andaduras e condições ambientais, mostrou a interação e esforços entre cavalo e cavaleiro para manter cadência e harmonia do conjunto. Os resultados mostraram que houve cooperação entre as partes e a integração foi crescente no tempo do estudo, fortalecendo assim, a teoria do centauro e concordando com os estudos da neurofisiologia da equitação.

Ao contrário do que se pode pensar, isto não torna a equitação “mecanizada” e sim uma disciplina mais que complexa. Ao juntar a psicologia, fisiologia, biomecânica, linguagem e respeito que envolve a lida com um ser vivo, percebe-se que não há um método ou um processo que seja exclusivo à resolução de um problema (HARRIS; CLEGG, 2006; PINTO, 2007).

A equitação não possui regras; cada caso deve ser estudado e deve-se desenvolver um trabalho apropriado para cada conjunto – cavalo e cavaleiro. Com ajuda da nossa inteligência, racionalidade, sensibilidade e criatividade pode-se escolher e saber utilizar técnicas corretas em frente a novas situações. Deve-se

sentir o cavalo no momento, e definir a atitude de como e onde deve ser trabalhado. Muitas vezes o animal parece outro, dependendo de quem o está equitando. Tudo isso pode parecer de muito difícil compreensão para quem nunca teve oportunidade de montar, mas para quem convive, no dia-a-dia, com estas questões, sabe que existe sempre um novo desafio.

Além desta interação em nível profundo, existem outros aspectos que aproximam o homem do cavalo e algumas características deste animal permitem que ele seja montado, não por acaso. Seu tamanho e força permitem que ele agüente carregar 20% do seu peso. Ele possui um costado com a largura adequada para o homem afastar suas pernas e manter-se firme em cima dele. Seu dorso, logo após a cernelha, permite que o cavaleiro se posicione sentado, de forma que seu centro de gravidade se alinhe com o do cavalo, permitindo melhor equilíbrio e harmonia. A coluna do cavalo, praticamente inflexível no sentido vertical, também favorece que ele seja equitado (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010; HARRIS; CLEGG, 2006; MICKLEM, 2003; RINK, 2008).

O homem também possui características que o permitem montar este animal: grande senso de equilíbrio, agilidade, capacidade de dissociação de movimentos, coordenação óculo-manual, capacidade de deslocar seu centro de gravidade com facilidade, reflexos condicionados e incondicionados que permitem iniciar as ações da equitação para serem completadas pelos sistemas reflexos do cavalo (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010; HARRIS; CLEGG, 2006; MICKLEM, 2003; RINK, 2008).

Apesar destas diferenças, as duas espécies se completam. Rink (2008) descreve características psicológicas como determinação, curiosidade, medo, prazer, confiança, vontade, como parte tanto do *Homo sapiens* quanto do *Equus caballus*. Tudo isto acaba por aproximar e tornar tão iguais seres tão diferentes.

#### *2.4.1 A postura do cavaleiro*

Segundo Kendall e Mc Creary (1998) a postura é a posição do corpo que envolve um mínimo de sobrecarga nas estruturas, utilizando o menor gasto de energia para que possa ter um máximo de eficiência dos movimentos. A postura inadequada, como conseqüência das tarefas realizadas no dia-a-dia, pode causar

desequilíbrios musculares e compensações indesejáveis, resultando em dores e mau funcionamento das funções corporais (SACCO, 2003).

Na equitação, o posicionamento do cavaleiro sobre o cavalo é um item muito importante a ser observado. A postura na equitação concorda com o conceito de Kendall. O assento (maneira que o cavaleiro senta na sela) deve ser ereto, o mais adiante possível (sobre os ísquios), bem distribuído. Cabeça ereta, olhando para frente. As coxas voltadas para dentro, sem esforço. Os joelhos devem estar levemente flexionados; as pernas caem normalmente. Os punhos, próximos um do outro na altura ou logo abaixo da linha dos cotovelos; polegares para cima, com as mãos fechadas na rédea. Um terço do pé colocado no estribo, com os calcanhares mais baixos que a ponta dos pés. (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010; BROOKE, 1946; HARRIS; CLEGG, 2006; MICKLEM, 2003; PRINCE; COLLIER, 1993; WERNER, 2007).

Os joelhos não devem passar a ponta dos pés, para não forçá-los; os joelhos levemente flexionados e os calcanhares mais baixos que as pontas dos pés funcionam como um sistema de amortecimento para o cavaleiro, principalmente em tarefas de mais impacto, como o salto de obstáculos (MICKLEM, 2003; HARRIS; CLEGG, 2006).

Olhando de frente, imaginando uma linha vertical, perpendicular ao chão, que passa no centro da cabeça do cavaleiro e do cavalo, descendo entre as pernas dianteiras do animal. De trás, uma mesma linha vertical desce ao longo da coluna vertebral do cavalo e passa pelo eixo da coluna vertebral e a cauda do cavalo, como representado na figura 13. Visto de perfil, uma linha vertical passa pela orelha, ombro, quadril e calcanhar do cavaleiro (Figura 14). (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; HARRIS; CLEGG, 2006; MICKLEM, 2003; WERNER, 2007).

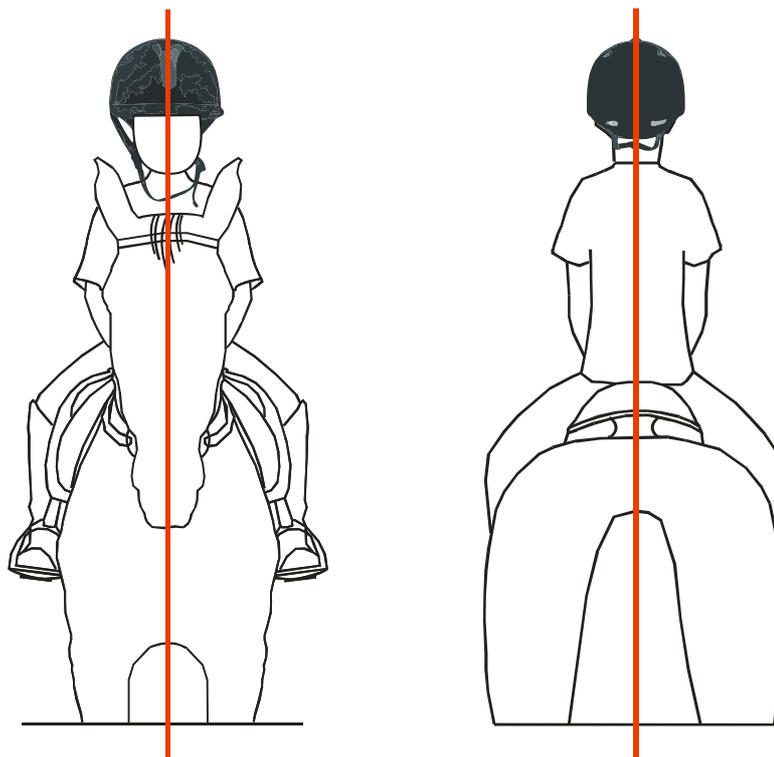


FIGURA 13. Representação gráfica da postura do cavaleiro: vista frontal e posterior. Fonte: Ilustração da autora.

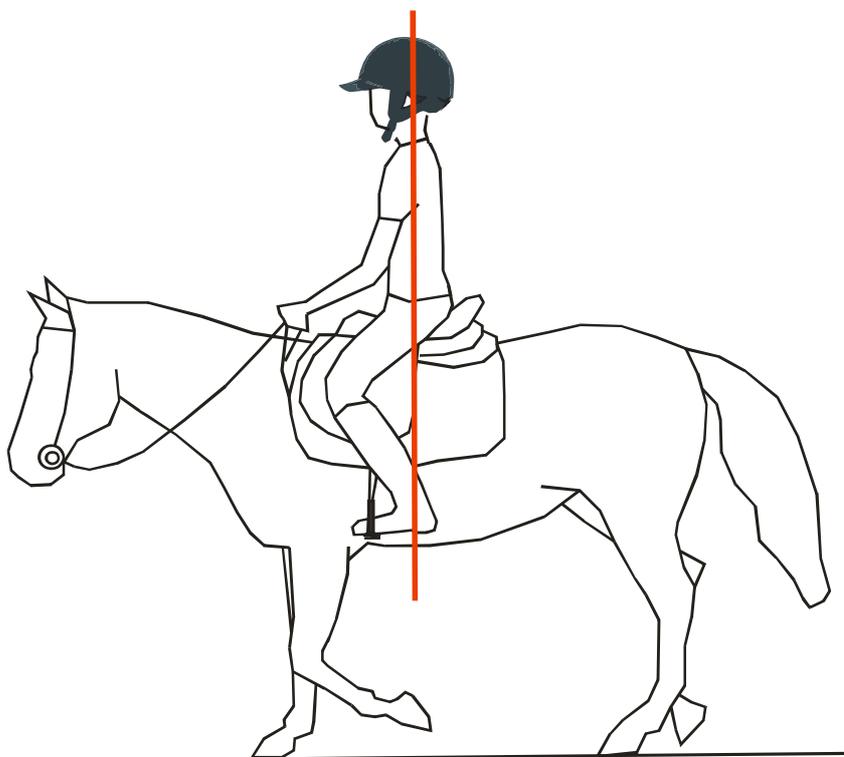


FIGURA 14. Representação gráfica da postura do cavaleiro: vista lateral. Fonte: Ilustração da autora.

Alguns indivíduos podem ter ombros não nivelados ou apresentar desvios posturais como hiperlordoses e escolioses, cujas causas podem ser desequilíbrios

musculares (ou seja, músculos muito fortes, ou muito fracos), traumas ou problemas em articulações (MAGGE, 2002). O cavaleiro deve buscar sempre uma boa postura, mesmo que tenha alguma alteração postural, pois esta postura irá ajudá-lo a equilibrar-se no cavalo e realizar todas as tarefas que a atividade eqüestre exige. Assim, a equitação contribui muito para compensar as alterações posturais existentes e evitar que novos desequilíbrios musculares ocorram (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010; MICKLEM, 2003).

Com um bom assento, o centro de gravidade do cavaleiro se alinha com o centro de gravidade do cavalo. Assim, é possível manter-se nesta posição sem esforço. Esta postura não exige contração muscular e pode ser conservada por bastante tempo (ALTSTADT, 1973; ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; LESCHONSKI, 2009; MARINS, 2009).

Morris e Baucher apud Altstadt (1973 p.20) realizaram um experimento colocando uma balança no antemão e outra no postmão do cavalo e verificaram o peso em diferentes posturas do cavalo e posições do cavaleiro. O estudo mostrou que ao modificar a posição do cavalo e cavaleiro, há mudança do centro de gravidade para sustentação do peso suportado, modificando os valores obtidos em cada balança; verificaram também que o antemão está sempre mais sobrecarregado que o postmão. Essa descoberta fez com que a postura do cavaleiro sofresse alterações para adequação à disciplina realizada, acompanhando sempre às alterações do centro de gravidade, se tratando de atividades dinâmicas.

A altura do estribo, por exemplo, modifica o alinhamento do corpo. Na disciplina adestramento, utilizam-se os estribos mais longos, mantendo o alinhamento de perfil perfeito. Já em atividades que envolva saltos, o estribo é usado mais curto para suspender-se e acompanhar com mais facilidade os saltos por cima dos obstáculos. Em turfes, o jóquei utiliza o estribo muito curto, permitindo que seu peso e seu centro de gravidade estejam mais à frente possível, concentrados no antemão do cavalo, para acompanhar a grande velocidade que o cavalo atinge (MICKLEM, 2003; WERNER, 2007).

### 2.4.2 A biomecânica do cavalo

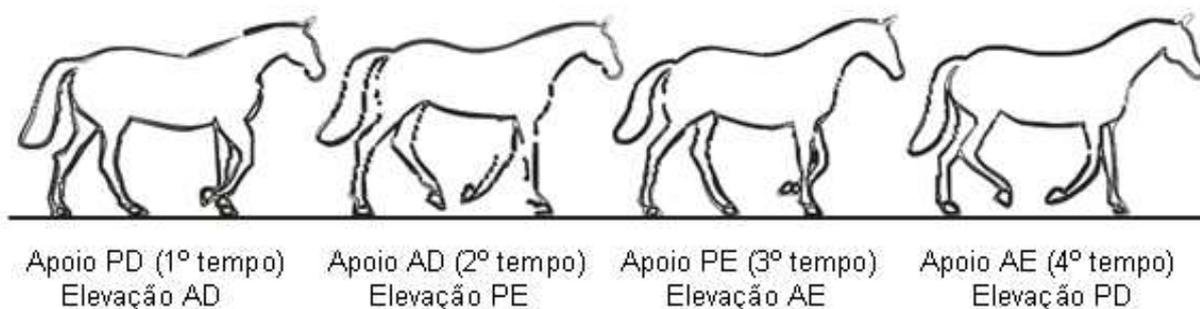
Assim como na marcha humana, o cavalo necessita transferir seu peso para que haja um desequilíbrio e em seguida deve recuperar o equilíbrio, para que haja seu deslocamento (POCCI, 2009).

A análise do seu deslocamento é realizada em função dos membros que estão em apoio no solo. Assim, base lateral (direita ou esquerda) é a denominação dada quando o apoio estiver sobre dois membros do mesmo lado. Quando este apoio estiver sobre um membro anterior de um lado e posterior de outro, é chamado de base diagonal (se o anterior direito apóia o solo, diz-se base diagonal direita; se for o esquerdo, diz-se base diagonal esquerda). Quando o apoio for sobre três membros, denomina-se base tripedal (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010).

As andaduras do cavalo podem ser naturais, adquiridos ou artificiais. As naturais são o passo, trote e galope. Soltos no pasto, qualquer cavalo executa qualquer uma destas andaduras. As adquiridas ou artificiais são andaduras da alta escola ou em provas de adestramento. São exemplos o passage, piaffe e trote alongado. Existem também outras andaduras adquiridas, como o “paso peruano”, “tölt” e a marcha (possui tríplice apoio) (EDWARDS, 1994; MARINS, 2009).

O passo é uma andadura simétrica (uma andadura que despede intensidade de esforço iguais com cada membro), pouco basculada (o cavalo utiliza seu pescoço para equilibrar, fazendo movimentos para cima e para baixo, no plano vertical), rolada (não existe tempo de suspensão) e é executada a quatro tempos (ouve-se uma batida de cada membro pousando no solo); (CAVALCANTI, 1993; TORRES, 1998).

O passo completo é composto por duas bases diagonais, duas bases laterais e quatro bases tripedais. As batidas correspondem à base tripedal e entre cada batida ocorre ora uma base lateral, ora diagonal. Partindo do parado, se o anterior direito começar a marcha, o membro seguinte a se elevar será o posterior esquerdo, seguido do anterior esquerdo e depois posterior direito (Figura 15). (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010; BROOKE, 1946; HARRIS; CLEGG, 2006; MICKLEM, 2003; PRINCE; COLLIER, 1993; TORRES, 1998).



Legenda: PD = Posterior Direito; PE = Posterior Esquerdo; AD = Anterior Direito; AE = Anterior Esquerdo

FIGURA 15. Seqüência de apoios do cavalo ao passo: quatro tempos. Fonte: Ilustração da autora.

Dependendo do cavalo, ele pode antepistar, sobrepistar ou transpistar (Figura 16). Isto é, ao analisar o momento que o cavalo retira o membro anterior para pousar o membro posterior no solo (pode-se observar também as marcas deixadas no solo), pode-se perceber que o membro posterior pode pousar antes da marca do anterior (antepista), sobre a marca do anterior (sobrepista) ou pode pousar após a marca do anterior (transpista). O cavalo que antepista possui seu passo mais curto (cobre pequena distância) e o movimento é rápido, em geral, são mais ágeis. O cavalo que transpista possui seu passo mais longo (cobre maior distância), sendo menos ágeis. O cavalo que sobrepista possui um passo médio (MARCON, 2010; PASCHOAL, 2008; POCCI, 2009).

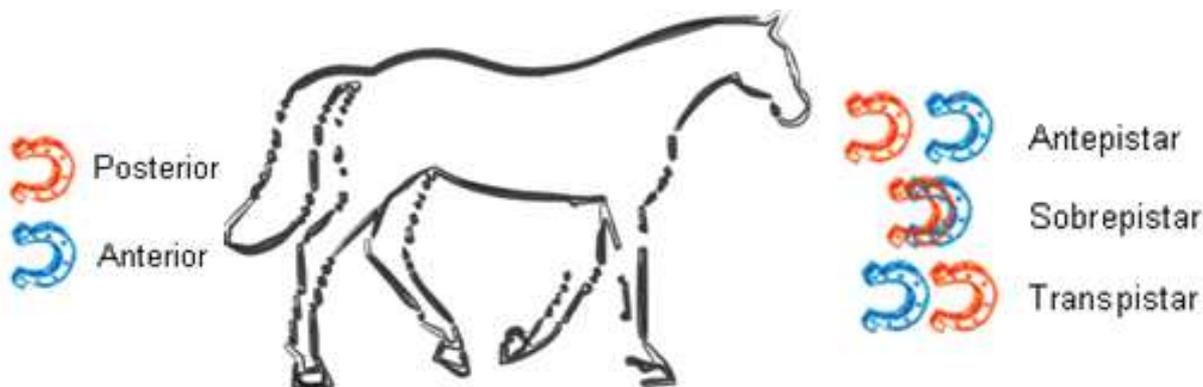


FIGURA 16. Amplitude do passo do cavalo. Fonte: Ilustração da autora.

O passo é uma andadura mais lenta. O sistema nervoso do cavalo está pouco excitado e o sistema muscular também é pouco tenso. Em consequência, as reações que ela produz são mais lentas e fracas, porém mais duradouras ao cavaleiro. Ocorre então uma ligação mais íntima entre cavaleiro (que possui indicações mais precisas) e cavalo (que se coloca em bom estado de receptividade). (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; TORRES, 1998).

Por não exigir muito esforço por parte do cavalo, o passo não é utilizado para desenvolvimento muscular do mesmo. Por outro lado, o passo produz no cavalo uma série de movimentos seqüenciados e simultâneos que é transmitido ao cavaleiro, aproximando esta andadura à marcha humana. É o movimento tridimensional (Figura 17), constituído por um movimento para cima e para baixo (plano vertical), um movimento para a direita e para a esquerda (plano horizontal), e para frente e para trás (segundo o eixo longitudinal do cavalo). Este movimento completa-se com uma pequena torção do quadril do cavaleiro, causada pelas inflexões laterais do dorso do cavalo (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010; MARCON, 2010).

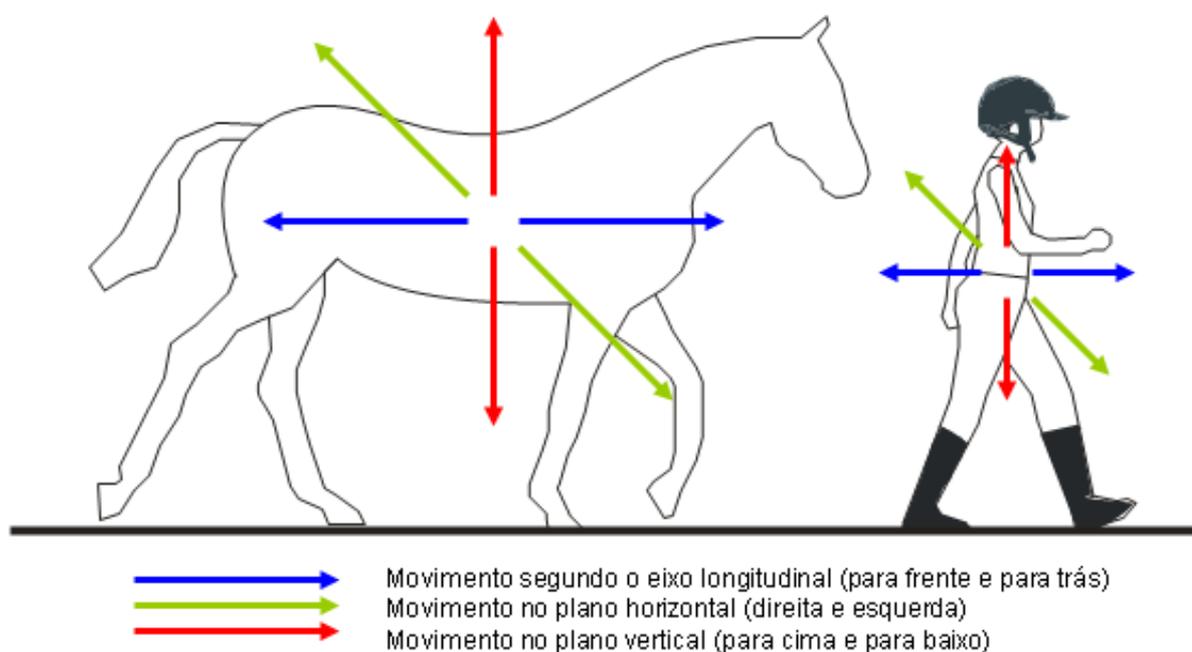


FIGURA 17. Movimento tridimensional do cavalo: semelhante ao caminhar humano. Fonte: Ilustração da autora.

No passo, pode-se observar a natureza do cavalo e seu equilíbrio. Um cavalo que tropeça bastante tende a ser desequilibrado. Um cavalo muito agitado ou de natureza desconfiada tende a saltitar, ou pisotear no lugar ao invés de andar normalmente, não servindo para crianças ou iniciantes e algumas modalidades que exigem controle e leveza (WERNER, 2007).

Toda esta base teórica se faz importante, pois dependendo do cavaleiro, ou objetivo da prática, deve-se escolher o cavalo adequado, possuindo determinadas características. Por exemplo, um cavalo de equoterapia necessita de um passo com um bom ritmo, cadência e bem desenvolvido; deve ter boa conformação, pois assim,

o movimento tridimensional do seu dorso será melhor aproveitado (MARCON, 2010). Outro caso que pode-se pensar, em termos práticos, é um aluno de equitação muito agitado, ansioso. A melhor característica do passo, neste caso, é um cavalo que naturalmente transpista. Movimentos maiores, mais relaxantes, deixariam neste caso, a criança mais tranqüila.

O trote é uma andadura simétrica, (intensidade de esforços iguais em cada membro do cavalo), fixada (praticamente não existe movimento de pescoço do cavalo), saltada (possui um tempo de suspensão, quando nenhuma das quatro patas tocam o solo), a dois tempos (cada bípode diagonal se elevam e pousam simultaneamente) (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; MARCON, 2010; TORRES, 1998).

O trote (Figura 18) é composto por uma base diagonal direita (anterior direito e posterior esquerdo), um tempo de suspensão, e uma base diagonal esquerda (anterior esquerdo e posterior direito);(ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; BROOKE, 1946; HARRIS; CLEGG, 2006; PRINCE; COLLIER, 1993).

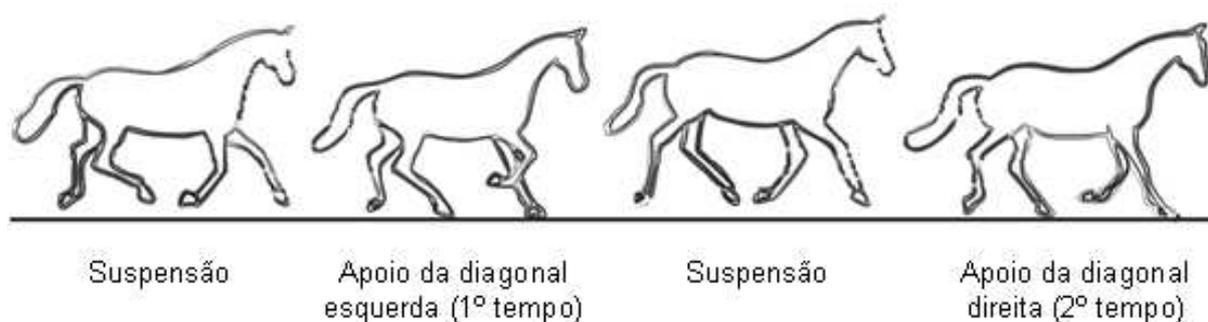


FIGURA 18. Seqüência de apoios do cavalo ao trote: dois tempos. Fonte: Ilustração da autora.

Para o cavalo, o trote exige maior dispêndio de energia, sendo indicado para o desenvolvimento muscular do mesmo. Sua coluna se comporta como um eixo relativamente rígido, assim como sua cabeça. Por isso, no trote é mais fácil aprender a estabelecer um contato regular com a boca do cavalo (WERNER, 2007).

Assim, como no passo, o trote pode ser alongado, médio ou reunido. O alongado faz com que o cavalo estenda os membros ao máximo antes de colocá-lo no chão, tornando o tempo de suspensão mais duradouro e exigindo máximo engajamento dos posteriores, equilíbrio e musculatura. O trote médio é feito de modo ritmado e equilibrado, sem exigir muito esforço do cavalo. O trote reunido é lento, mas muito ativo (movimento rápido e alto de membros), exigindo grande

potência de membros (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; CAVALCANTI, 1993; HARRIS; CLEGG, 2006; MICKLEM, 2003; TORRES, 1998; WERNER, 2007).

O trote pode ser acompanhado de duas formas pelo cavaleiro: sentado e elevado. No trote sentado, o cavaleiro deve amortecer os movimentos saltitantes do cavalo com o quadril, acompanhando o movimento do mesmo, sem sair do assento. Em alguns animais o trote é mais confortável (macio) que outros, fazendo com que a aprendizagem desta andadura tenha dificuldade variável. No trote elevado, o cavaleiro aproveita o impulso vertical que o cavalo gera durante seu tempo de suspensão para elevar-se da sela, sentando-se no tempo seguinte (HARRIS; CLEGG, 2006; PASCHOAL, 2008; WERNER, 2007).

O cavaleiro trota sobre a diagonal direita quando senta durante a colocação da diagonal direita ao solo e trota sobre a diagonal esquerda quando senta durante a colocação da diagonal esquerda. Em passeios, ou quando trota-se em linha reta, deve-se mudar regularmente a diagonal do trote para não sobrecarregar sempre os mesmos membros do cavalo. Em trabalho no picadeiro, deve-se trotar sobre a diagonal exterior (diagonal direita quando em pista à mão esquerda e vice-versa), para compensar e equilibrar o peso do cavaleiro (Figuras 19 e 20) (HARRIS; CLEGG, 2006; LESCHONSKI, 2009).

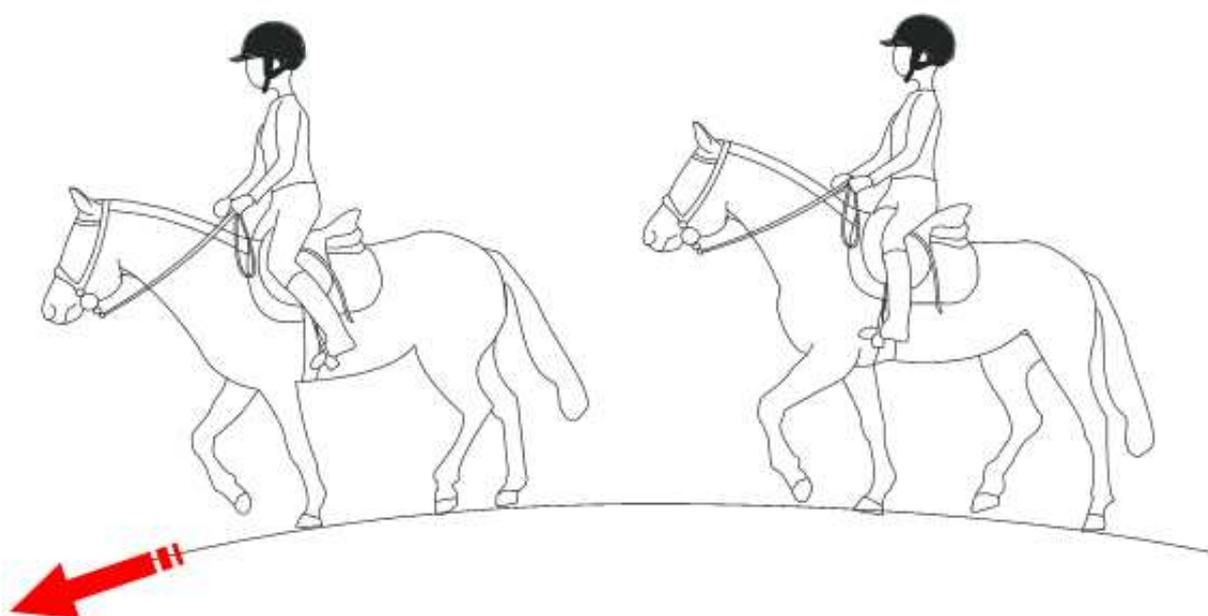


FIGURA 19. Representação gráfica do trote elevado: pista à esquerda - diagonal direita. Fonte: Ilustração da autora.

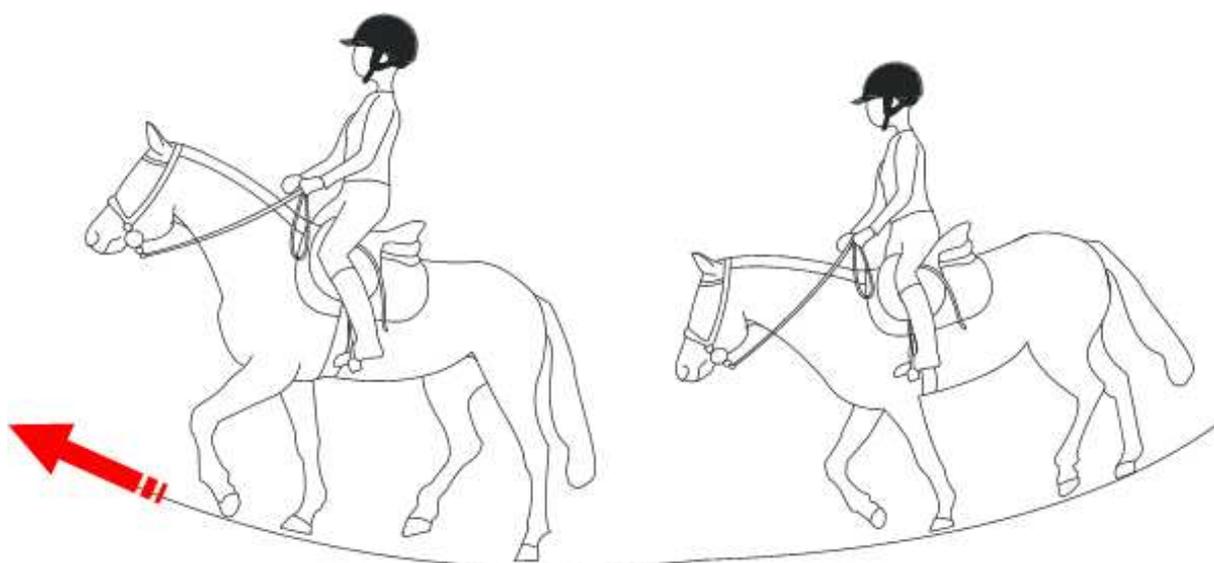


Ilustração 20. Representação gráfica do trote elevado: pista à direita - diagonal esquerda. Fonte: Ilustração da autora.

O galope é uma andadura assimétrica (exige esforços diferentes aos membros), saltada (possui tempo de suspensão), muito basculada (o cavalo realiza um movimento de pescoço amplo para cima e para baixo) e a três tempos (ouve-se três batidas no solo). (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; MARCON, 2010).

Por ser assimétrico, o cavalo pode galopar à mão direita ou à mão esquerda. Assim, quando o cavalo galopa à esquerda (Figura 21), a seqüência é apoio unipedal (posterior direito – 1º tempo), apoio tripedal (início do 2º tempo), apoio da diagonal direita (final do 2º tempo), apoio tripedal (início do 3º tempo), apoio unipedal (anterior esquerdo – final do 3º tempo) e tempo de suspensão. Do mesmo modo, ao galopar à mão direita, a seqüência é o apoio unipedal (posterior esquerdo), apoio tripedal (início do 2º tempo), apoio da diagonal esquerda (final do 2º tempo), apoio tripedal (início do 3º tempo), apoio unipedal (anterior direito – final do 3º tempo) e tempo de suspensão (BROOKE, 1943; HARRIS; CLEGG, 2006; PRINCE; COLLIER, 1993; TORRES, 1998; WERNER, 2007).

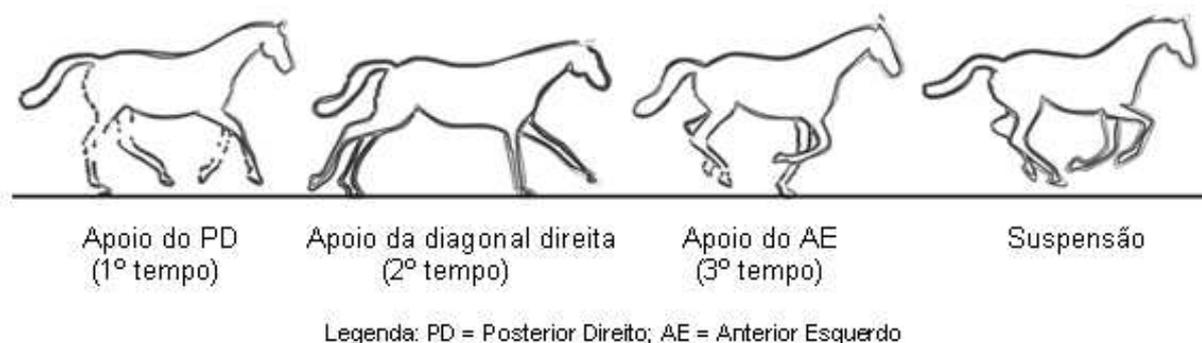


FIGURA 21. Seqüência de apoios do cavalo ao galope: três tempos. Fonte: Ilustração da autora.

No picadeiro à mão esquerda deve-se galopar na mão e pés esquerdos. Na pista à mão direita, o cavalo deve galopar na mão e pés direitos. Porém, o cavaleiro pode pedir para o cavalo galopar sobre o pé exterior, ou seja, no “galope falso” ou “contra galope”. Esta é uma atividade que exige um bom nível de adestramento do cavalo e um bom nível de coordenação e técnica por parte do cavaleiro. É um ótimo exercício de musculação e submissão e exige muito equilíbrio e flexibilidade do cavalo (SALGADO, 2007; SALGADO, 2008; TORRES, 1998; WERNER, 2007).

O galope é uma andadura interessante, pois requer bastante conjunto. Em uma mudança de direção, o natural é que o cavalo mude o pé e a mão que está galopando para estar “na mão certa”, ficando confortável para ele e para o cavaleiro. Porém, se for atrapalhado pelo cavaleiro, o cavalo pode trocar as mãos, mas não trocar os pés, ficando desunido. Assim, ao pedir mudanças de mão e pés ao galope, o cavaleiro deve fazê-las no tempo de suspensão do galope, de modo leve, mantendo equilíbrio do cavalo. É uma atividade, assim como no galope falso, que exige bastante destreza do cavaleiro, com comandos claros, e, por parte do cavalo, também é complexo, exigindo equilíbrio, cadência e coordenação (SALGADO, 2007; SALGADO, 2008; WERNER, 2007).

O galope pode ser alongado, no qual o cavalo aumenta a amplitude dos seus lances, sem acelerar e sem perder sua calma e leveza. Seu pescoço se estende e a ponta do seu focinho se coloca à frente. Também, pode ser reunido, em que as espáduas estão bem soltas, livres e móveis. As ancas são ativas e vibrantes. A mobilidade do galope aumenta, mas sem perder impulso. O galope médio é uma andadura intermediária entre o galope reunido e o alongado. O cavalo está em seu equilíbrio natural, os lances são longos, iguais, com bastante cadência. As ancas

desenvolvem impulsão crescente (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; CAVALCANTI, 1993; HARRIS; CLEGG, 2006).

O galope deve ser realizado com ritmo. Porém, não é difícil encontrar cavalos galopando a quatro tempos, ao invés de três. Em quatro tempos, os membros da diagonal associada não tocam o chão simultaneamente. Assim, se o cavalo antecipa o anterior, o cavalo está “sobre si de frente”, caso o cavalo antecipe o posterior, está “sobre si de trás”. Galopar sobre si de frente ou sobre si de trás acontece, pois o cavalo está sobrecarregado na frente, ou atrás; não há equilíbrio (TORRES, 1998).

O conhecimento do “funcionamento” do cavalo faz com que o cavaleiro seja mais compreensível com o animal e o trabalhe com mais consciência. Com certeza os resultados no adestramento do cavalo e até o sucesso no hipismo, pode vir mais rápido, evitando inconvenientes para o conjunto.

O uso da diagonal correta no trote, o contra-galope, o emprego das andaduras para trabalhar a musculatura do animal e a destreza do cavaleiro são comentadas como unanimidade por diversos autores como Cavalcanti (1993), Harris e Clegg (2006), Paschoal (2008), Pocci (2009), Rocha (2008), Salgado (2007), Torres (1998) e Werner (2007).

Todos estes estudos da biomecânica do cavalo, passo, trote e galope, caminham na mesma direção, e cabe ao equitador aproveitar estas informações teóricas, transmitindo-as para a prática, para o objetivo que se pretende conquistar, seja apenas o ensino de base de qualquer uma das modalidades, seja para o alto rendimento, visando resultados.

## **2.5 O ensino da equitação**

A equitação é uma atividade física que se realizada de forma regular e sistemática, pode ser considerada um exercício físico, propiciando uma atividade física global, desenvolvendo destreza, força muscular, qualidades morais e qualidades físicas como equilíbrio e coordenação motora.

Oliveira (2009) aponta qualidades que devem ser desenvolvidas em alunos de equitação, descrevendo as concepções específicas da equitação em quatro níveis de desenvolvimento: *Desenvolvimento Psicológico*: envolve disciplina, concentração,

decisão, persistência, responsabilidade, princípios morais, relacionamento, respeito, paciência. *Desenvolvimento Cognitivo*: Sensação, percepção, atenção, memória, conceito, raciocínio, propriocepção e linguagem. *Desenvolvimento Físico*: Coordenação motora, descontração, equilíbrio dinâmico/estático/recuperado, flexibilidade, força isotônica/isométrica, lateralidade, percepção espacial/temporal, resistência, ritmo, velocidade de reação. *Desenvolvimento Técnico*: equitação elementar que envolve os fundamentos básicos da equitação; equitação secundária, envolvendo os fundamentos intermediários e enfim, a equitação superior, envolvendo fundamentos complexos.

Cirillo (2008) também divide de forma didática os fundamentos da equitação, colocando-os como níveis de conhecimento: a equitação elementar são os ensinamentos focados ao futuro cavaleiro, ao seu desenvolvimento e formação, visando principalmente a aquisição de confiança (lado psicológico) e aquisição de capacidades motoras e fixação na sela (lado físico). A equitação secundária já engloba conhecimentos relacionados à ajudas e meios disponíveis à condução do cavalo em diversas andaduras, direções e terrenos. A equitação superior envolve conceitos teóricos e práticos de uma equitação avançada, assim como conhecimentos de processos do adestramento do cavalo e emprego do cavalo em diferentes disciplinas.

A aula deve ser organizada para que estas qualidades sejam desenvolvidas aos poucos a partir da evolução do aluno, sem pular etapas, evitando traumas ou vícios de postura. Assim, o professor deve planejar suas aulas entendendo os níveis de conhecimento e desenvolvimento da equitação e poderá exigir do seu aluno o que é compatível à sua capacidade no momento.

Na equitação elementar, o trabalho de aquisição de confiança deve eliminar a contração geral e apreensão do cavaleiro, que acabam por atrapalhar o progresso e atenção do iniciante, além de desajustá-lo na sela, tornando suas ações incoordenadas e difíceis. Este trabalho pode ser feito com o contato e manuseio com o cavalo (escovação do cavalo, encilhamento e outras atividades), montar e apear, e flexionamentos recreativos (adaptar alongamentos e aquecimentos articulares para o cavaleiro montado; posicionar-se de lado e de costas na sela, deitar para frente e para trás na sela entre outros exercícios). Este último, além de preparar o cavaleiro para o exercício, o auxilia na descontração muscular e equilíbrio, que irá ajudar também na fixação do cavaleiro na sela (obtendo um assento flexível, firme,

aderente e com liberdade de movimentos), outro grande objetivo da equitação elementar (CIRILLO, 2008; HARRIS; CLEGG, 2006; NETO, [2002]).

Na equitação secundária, preocupa-se bastante com o ensinamento e compreensão das ajudas, que podem ser naturais (mãos, rédeas, pernas, e peso do corpo do cavaleiro) ou artificiais (chicote, esporas, rédeas especiais, tipos de embocaduras...), assim, o cavaleiro começa a ter total independência de conduzir o cavalo em diversos locais e terrenos, em diversas andaduras e velocidades (HARRIS; CLEGG, 2006; TORRES, 1999; WALTER, 1981).

A equitação superior vai resgatar tudo que foi aprendido anteriormente, para aplicar no adestramento do cavalo, em função de sua modalidade. Sendo assim, o adestramento do cavalo tem como objetivo o desenvolvimento harmônico do cavalo e seus recursos naturais; deve torná-lo calmo, ágil, flexível, confiante, atento e ativo. Todas essas qualidades manifestam-se pela franqueza e regularidade das andaduras, harmonia, leveza e facilidade de movimentos, engajamento dos posteriores, pouca ou nenhuma resistência à mão (MORGADO, 1991; ROMASZKAN; JUNQUEIRA, 1986).

A equitação é um importante instrumento de educação, desenvolvendo qualidades como formação do caráter, disciplina, iniciativa, coragem, espírito de decisão, audácia, auto-controle e lealdade (CIRILLO, 2008).

### *2.5.1 Exigências físicas ao cavaleiro*

Independente do nível de equitação que o aprendiz se encontra, desde o primeiro dia de aula, até entre os mais avançados, a equitação exige do cavaleiro um preparo físico básico (MICKLEM, 2003). Geralmente quanto mais elevado o nível do aluno, maior serão as exigências musculares e físicas na equitação.

Para se ter uma idéia, um aluno que está iniciando, já nas suas primeiras lições de cuidados com o animal (trato, escovação, encilhar, entre outros), estará realizando um esforço de 6 METS (MET é a quantidade de oxigênio necessária por minuto para realizar a atividade. Em repouso, gasta-se 1 MET = 3,5ml/kg.min). Nas primeiras aulas montado, ao passo, irá ter um equivalente energético (METS) de 2,6 e ao começar o trote, a exigência será de 6,5. Para um aluno mais avançado, que já realiza atividades ao galope, o esforço passa a ser de 8 METS. Comparando a

outras atividades, é o mesmo que jogar basquete, hóquei na grama ou correr a 8km/h ao ar livre (THE COMPENDIUM... 2010).

Sabendo do esforço que a equitação exige ao cavaleiro, deve-se pensar em uma preparação específica para o cavaleiro. A necessidade da preparação pode ser explicada por Harris e Clegg (2006) que afirmam: com um nível mínimo de condicionamento físico, o cavaleiro irá tornar a montaria mais fácil e mais prazerosa. Em níveis competitivos, recomendam que se faça um treinamento específico. Micklem (2003) completa ainda que este treinamento deve abordar uma preparação mental, postural, de equilíbrio, coordenação, flexibilidade, força e resistência aeróbia.

Mas quais seriam as musculaturas mais recrutadas quando montado em um cavalo? Micklem, (2003) e Harris e Clegg (2006) descrevem os músculos do ombro (principalmente deltóide), costas (principalmente latíssimo do dorso, redondos, rombóides e trapézio), glúteos, músculos da coxa (quadríceps femoral, adutores, isquiotibiais) e panturrilha (sóleo e gastrocnêmio) como os sendo os principais, precisando desenvolver bastante a força. Os músculos das costas e lombar, peitorais, abdome (reto do abdome e oblíquos) e coxa devem ser fortalecidos visando a postura. Músculos do pescoço, posteriores de coxa e costas devem ter um bom alongamento e deve-se trabalhar nas regiões de cintura escapular e pélvica a mobilidade articular.

Fisiologicamente, Dal Monte (1983 apud BOMPA, 2002) diz que o cavaleiro utiliza como fonte de liberação de energia principais o oxigênio (20 a 50%), e o componente anaeróbio láctico (também 20 a 50% dependendo da disciplina) e com uma menor contribuição o componente anaeróbio alático (ATP-CP) com 20 – 30% de liberação, sendo assim, o treinamento do componente aeróbio também se faz necessário.

Sabendo e compreendendo sobre as necessidades do cavaleiro, o treinador ou *personal trainer* deve elaborar um treino visando a modalidade equestre específica e os objetivos do seu cliente. Porém, não se pode esquecer que, apesar de “individual”, as disciplinas na equitação trabalham com o conjunto. Portanto, além do atleta cavaleiro, o cavalo também deve ser considerado como tal. Por exemplo, sabe-se que para o cavalo, assim como em nós, humanos, os componentes anaeróbios e aeróbios se diferem dependendo da modalidade. Micklem (2003) define a disciplina de salto de obstáculos com 70% de exigências anaeróbias e

somente 30% aeróbias. O adestramento é definido como sendo 60% anaeróbia e 40% aeróbia e no cross country o quadro se inverte, sendo 60% aeróbio e 40% anaeróbio. Assim, o autor sugere que o programa de treinamento do cavalo seja desenvolvido com base nas exigências da disciplina.

Sendo assim, tanto para o cavalo e cavaleiro, deve-se ter cuidados especiais na preparação de treinamentos, para que estes sejam específicos ao objetivo e para que o rendimento esperado seja alcançado.

Micklem, (2003) e Harris e Clegg (2006) são os principais autores que descrevem exercícios específicos de mobilidade, flexibilidade, força e resistência para cavaleiros, mas é importante considerar que o profissional de educação física deve sempre inovar, usando a criatividade e acima de tudo, estudar sobre a modalidade que o aluno está visando para um melhor proveito. Assim, com certeza poderá elaborar treinos específicos para as deficiências do aluno, sempre pensando no seu rendimento no picadeiro, em conjunto com o cavalo.

Para que tudo isso seja possível, para que se tenha bons resultados e uma equipe campeã, deve-se investir em bons instrutores de equitação. Não somente o instrutor/treinador que estará no momento da competição, mas, é de suma importância, que o instrutor de base faça um bom trabalho desde cedo.

### *2.5.2 A formação dos instrutores de equitação no Brasil*

O exército é precursor da equitação no Brasil. A escola de equitação do exército (EsEqEx) ministra cursos de instrutor de equitação para militares das Forças Armadas e Policiais Militares. Os oficiais que realizam o curso são denominados Instrutores de Equitação, e realizam o curso de 10 meses. Os sargentos são denominados Monitores de Equitação e realizam o curso de cinco meses. A EsEqEx não forma número suficiente para atender a demanda do hipismo nacional - que continua em crescimento - e há pouco apoio de órgãos dirigentes para ministrar cursos de instrução de equitação com fundamentos didáticos pedagógicos. Com isso, cavaleiros passam a se dedicar profissionalmente como “instrutores” (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010).

Eros (2010) comenta que a única escola de formação de instrutores no Brasil é a EsEqEx. Em concordância com a Associação Nacional de Equoterapia (2010),

explica que a demanda do hipismo é muito grande para os oficiais formados, sendo que, dificilmente eles irão trabalhar em centros hípicas, pois, na sua maioria, seguem suas carreiras militares e geralmente concluem o curso apenas para obter conhecimento.

Outro problema é que raramente a EsEqEx abre vagas para civis (os mais interessados em seguir a carreira de instrutores) e quando abrem, o curso possui valores muito altos.

A maioria dos profissionais, no país, são pessoas que desde muito cedo trabalham em hípicas, como tratadores, e acabam aprendendo algumas técnicas, participam de concursos, vencem, ficam conhecidos e acabam repassando estes conhecimentos adquiridos em escolas de equitação, além de ex-cavaleiros.

Grande parte destas pessoas acaba fazendo cursos ou clínicas (por conta própria) realizadas pela CBH ou por outros órgãos e escolas de equitação. Estes são muito bem vindos, pois fornecem uma base cultural, histórica e técnica muito importante para a bagagem de instrutores e profissionais do cavalo.

Porém, conhecendo a complexidade e a responsabilidade que o instrutor tem em mãos, ao formar e educar um aprendiz percebe-se que se faz necessário a aquisição de conhecimentos relacionados à didática, aprendizagem, metodologia entre outros. Estes cursos não conseguem abranger toda esta carga de informação.

Seria interessante que instrutores de equitação buscassem, além dos cursos particulares na área, uma formação em educação física, tornar-se regular na profissão.

Da mesma forma, se faz importante que a CBH tivesse uma política sobre a formação dos profissionais de equitação no país, mais organizada, atuante e facilitadora, sendo essencial para o crescimento da modalidade no Brasil.

Felizmente pode-se observar algumas atitudes que vão ao encontro com o que está sendo discutido para a melhoria da profissão e da equitação em si. Exemplos como o da Federação Catarinense de Hipismo, que formalizou o registro dos seus instrutores junto ao CREF/SC, com mais de 25 profissionais dando aula de equitação legalmente, de acordo com a lei LEI 9.696, DE 1º DE SETEMBRO DE 1998 (FEDERAÇÃO PAULISTA DE HIPISMO, 2007).

### 2.5.3 O instrutor de equitação

A aula de equitação deve sempre fazer sentido e ter desafios crescentes para o aluno, mantendo sua motivação. É impossível avançar o nível das aulas se o cavaleiro ainda tem seu equilíbrio comprometido na realização de transições e mudanças de direção; por isso, é importante que o instrutor saiba exatamente o nível que o seu aluno se encontra e não tenha pressa no ensino da equitação elementar (BORBA, 2009).

O instrutor é responsável em escolher um cavalo apropriado para o aluno, de acordo com seu nível, tamanho e objetivo da prática. Depois, deve escrever um plano de aula/treinamento visando objetivos e metas a curto, médio e longo prazo, além de saber quando, porque e o que desenvolver durante o aprendizado ou treinamento (DOBRÁNSZKY, 2002; NETO, 2002; PRINCE; COLLIER, 1993; WERNER, 2007).

O instrutor deve ter embasamento teórico/técnico, prático e cultural da equitação, noções de manejo, medicina veterinária, doma e adestramento, saber planejar aulas teóricas e práticas, ter noções de desenhos de percursos, armação de pistas, julgamento e organização de provas e eventos. O instrutor deve gostar de cavalos, saber montar para dar bons exemplos, ter sensibilidade, paciência e auto-controle. Deve ser criativo nas suas atividades, claro e objetivo, ter uma autoridade natural que passe confiança, ser organizado, ter uma voz alta e clara e boa didática, são itens que colaboram muito para a aula (BORBA, 2009; DOBRÁNSZKY, 2002; MICKLEM, 2003; PRINCE; COLLIER, 1993; WERNER, 2007).

Entende-se então, que nem sempre um bom cavaleiro irá tornar-se um bom instrutor; as características necessárias para se tornar um educador e as responsabilidades são muito maiores. É importante que o instrutor tenha experiência, cursos e prática de equitação, como também tenha conhecimento em disciplinas relacionadas à educação física, como: desenvolvimento motor, aprendizagem motora, treinamento e psicologia do esporte. Tendo estes conceitos claros, o profissional poderá facilitar o aprendizado do aluno, tornando-o muito mais interessante.

Dependendo da escola e do horário da aula, o instrutor pode trabalhar com aulas individuais ou em grupo. As aulas individuais são recomendadas para iniciantes e tem a vantagem da atenção exclusiva do instrutor ao aluno. Para este

tipo de aluno, podem ser utilizados picadeiros de menor tamanho ou redondel. O instrutor pode ministrar aulas na guia, como mostra a figura 22. Este, tendo o controle do cavalo permite ao aluno focar sua atenção no equilíbrio, aprendizagem da postura, fixação na sela, por não precisar se preocupar na condução do cavalo (MICKLEM, 2003; HARRIS; CLEGG, 2006; WERNER, 2007).



FIGURA 22. Instrutor realizando trabalho na guia com seu aluno. Fonte: Micklem (2003).

As aulas em grupo tornam-se mais seguras para alunos mais avançados, que têm o controle do cavalo e organização na pista bem definidos. Têm a desvantagem de ter a atenção do instrutor distribuída entre os alunos, porém tem grandes vantagens: maior socialização; um aluno motiva o outro para a aula; um aluno pode servir de exemplo para o outro; além de noções de respeito e organização que devem ser incentivados neste tipo de aula (MICKLEM, 2003; HARRIS; CLEGG, 2006; WERNER, 2007).

Outro tópico importante é se o instrutor deve estar ou não montado em um cavalo. Estando no chão, o instrutor pode ter mais controle dos cavalos dos seus alunos, facilita a montagem de percursos e atividades para as aulas. Montado, o instrutor é referência para os alunos e pode demonstrar técnicas e atividades, além de que está no mesmo nível dos alunos, fazendo-os focar melhor a atenção nas explicações; alguns alunos sentem-se mais motivados quando o professor está montado. Cabe ao instrutor verificar qual seria o melhor método frente ao objetivo da aula, ao nível dos alunos e se há condições/espaço de se ter mais um cavalo na pista (MICKLEM, 2003; HARRIS; CLEGG, 2006; WERNER, 2007).

Enfim, para se ter sucesso nesta atividade, assim como qualquer outra que se escolha trabalhar, deve-se ter total dedicação, conhecimento e prática. É bom lembrar que as situações no dia-a-dia e os próprios alunos nos ensinam muito. Tudo

deve ser aproveitado de forma crítica, à sua criatividade e maneira. O campo da equitação é vasto, com inúmeras possibilidades de trabalho. Além do ensino das diversas modalidades, dentro da equitação, existem outros campos de trabalho que diversos profissionais podem trabalhar inclusive o profissional de educação física. A seguir expõem-se estes dois importantes campos: A equoterapia que é um uma prática que utiliza o cavalo como meio terapêutico (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010) e a ginástica funcional sobre o cavalo, uma atividade que combina exercícios do volteio, equoterapia, equitação, Pilates e ginástica, adaptado sobre o cavalo (HORSE...2010).

## **2.6 Equoterapia**

### *2.6.1 História da equoterapia*

Os benefícios da equitação e o seu uso com finalidade de reeducação psicomotora para pessoas com deficiência, são relatados há muito tempo atrás. Hipócrates de Loo (458 – 379 a.C) já aconselhava a equitação para preservação do corpo de muitas doenças e afirmava que se praticada ao ar livre, a equitação faz com que os músculos melhorem seu tônus. Galeno (130 – 199 d.C) era médico particular do Imperador Marco Aurélio, e recomendou a ele que praticasse equitação para que fosse mais rápido nas suas decisões. Merkurialis (1569), em sua obra “De Arte Gymnastica” mencionou que a equitação não era secundária a exercícios e ginásticas, pois não exercita só o corpo, mas também os sentidos. Thomas Sydenham (1624-1689) no seu livro “Observationes Medicales” (1676), já tinha afirmado que “a melhor coisa que eu conheço para fortificar e reanimar o sangue e a mente é montar diariamente e fazer longos passeios ao ar livre” (CIRILLO; HORNE, 2008).

Muitos outros nomes fizeram observações sobre o cavalo e seus efeitos. Foi Joseph C. Tissot em 1782 que registrou em seu livro “Ginástica Médica ou Cirúrgica ou Experiência dos Benefícios Obtidos Pelo Movimento” os efeitos positivos dos movimentos eqüestres, mas também, descreveu as contra-indicações da prática excessiva. Ele estudou as andaduras do cavalo e considerou o passo como sendo a mais eficaz do ponto de vista terapêutico. Com o passar dos anos (1800, 1917,

1957...) estas constatações foram ficando cada vez mais científicas, sendo comprovadas em estudos e foram sendo colocadas em prática. Como exemplo, o estudo de Gustavo Zander, fisiatra, estudou em 1890 vibrações de 180 oscilações por minuto transmitidas ao cérebro, estimulando o sistema nervoso simpático. Quatro anos depois o médico Detlvev Rieder, chefe da unidade neurológica da Universidade Martin Luther na Alemanha mediu estas vibrações sobre o dorso do cavalo ao passo e verificou que as vibrações transmitidas ao cérebro eram de 180 oscilações por minuto, como tinha recomendado Zander anteriormente. Na prática, o Hospital Universitário de Oxford (1917) fundou o primeiro grupo de equoterapia para atender os feridos da 1ª Guerra Mundial, com a idéia de lazer e quebra de monotonia do tratamento (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010; CIRILLO; HORNE, 2008).

Em 1954, na Noruega, a primeira equipe interdisciplinar se formou por uma fisioterapeuta e seu noivo que era psicólogo e instrutor de equitação. Cirillo e Horne (2008) ainda citam que mais recentemente foi retomado o uso do cavalo como instrumento cinesioterapêutico na reabilitação de deficiências. Na França a equoterapia tornou-se matéria didática e o primeiro trabalho científico em equoterapia foi realizado em 1969. Em 1974 foi realizado o 1º Congresso Internacional em Paris e, em 1985, foi criada a Federação Internacional de Equoterapia com sede na Bélgica.

No Brasil, em 1988 foi feita a primeira viagem de estudos à Europa, para aprofundamento do conhecimento em equoterapia e em 1989, foi fundada a Associação Nacional de Equoterapia, a ANDE-BRASIL. A ANDE-BRASIL é uma sociedade civil, de caráter filantrópico, terapêutico, educativo, cultural, desportivo e assistencial, sem fins lucrativos, com atuação em todo o território nacional, tendo sede em Brasília – DF, na Granja do Torto. Ela é filiada à Federação Internacional “The Federation Riding Disabled International” (FRDI) e possui a finalidade de normatizar, supervisionar, controlar e coordenar a prática de equoterapia no Brasil. Também realiza cursos, pesquisas, estudos e promove condições para o avanço científico-tecnológico e formação do pessoal técnico especializado (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010).

### 2.6.2 Princípios, objetivos e programas da equoterapia

A palavra “equoterapia” foi criada pela ANDE-BRASIL para “caracterizar todas as práticas que utilizem o cavalo com técnicas de equitação e atividades eqüestres, objetivando a reabilitação e/ou educação de pessoas com deficiência ou com necessidades especiais” (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010). A equoterapia é um método terapêutico e educacional, que utiliza o cavalo dentro de uma abordagem interdisciplinar, nas áreas da saúde, educação e equitação, buscando o desenvolvimento biopsicossocial de pessoas com deficiência. Designa-se praticante, o indivíduo que participa de atividades equoterápicas.

A equoterapia deve ter base em fundamentos técnico-científicos. Todo praticante deve possuir avaliação médica, psicológica e fisioterápica antes do atendimento, e o planejamento e o acompanhamento deve ser individualizado, feito pela equipe interdisciplinar. A equipe deve fazer registros periódicos e sistemáticos das atividades desenvolvidas com o praticante a fim de acompanhar e avaliar a evolução deste trabalho. Acima de tudo, a ética profissional, a preservação da imagem e a segurança física do praticante devem estar sempre sendo verificadas com o passar dos atendimentos (EQUUS EQUITAÇÃO ESPECIAL, 2009).

O cavalo, na equoterapia é utilizado como agente cinesioterapêutico, pedagógico e de inserção social. Quando o cavalo está ao passo, o movimento tridimensional impõe ao cavaleiro respostas musculares aos desequilíbrios por ele causado (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008).

O ritmo desta andadura se situa em uma freqüência. A freqüência está em função do comprimento do passo e da velocidade da andadura. Ao final de um minuto, pode-se observar quantas passadas foram realizadas. Estas podem variar entre 40 e 78 passos. A freqüência é considerada baixa se a média de passadas for igual ou inferior a 56 passos por minuto; geralmente ocorre no transpistar do cavalo. A freqüência é considerada alta se superior a 56 passos por minutos; geralmente ocorrendo no antepistar do cavalo. Uma amplitude média aconteceria no sobrepistar. Cada freqüência, ou amplitude de passada terá uma utilização terapêutica conforme a necessidade patológica do praticante (COLAMARINO, 2009).

O ajuste tônico ritmado determina mobilizações ósteo-articulares que facilitam inúmeras informações proprioceptivas. Dr Hubert Lallery é um pesquisador francês dos movimentos do cavalo e explica bem sobre estas informações:

“As informações proprioceptivas que provêm das regiões articulares, musculares, periarticulares e tendinosas provocam, na posição sentada sobre o cavalo, novas informações, bastante diferentes das habituais que são fornecidas à pessoa na posição em pé, sobre os pés. Essas informações proprioceptivas novas, determinadas pelo passo do cavalo, permitem a criação de esquemas motores novos. Trata-se nesse caso, de uma técnica particularmente interessante de reeducação neuromuscular” (DR. HUBERT LALLERY – Revista Cheval Connexion nº 8, out. 88 – Paris apud ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008 p. 12-13).

O movimento tridimensional do passo do cavalo faz com que ele seja semelhante ao caminhar humano, impondo um deslocamento da cintura pélvica de ordem de cinco cm nos planos vertical, horizontal e sagital e uma rotação de oito graus para um lado e outro. Sabendo que esta andadura produz de 1 a 1,25 movimentos por segundo, em 30 min de trabalho (tempo ideal de cada sessão de equoterapia), o cavaleiro executa de 1800 a 2250 ajustes tônicos. Os deslocamentos da cintura pélvica produzem vibrações que são transmitidas ao cérebro, via medula, com frequência de 180 oscilações por minuto (apontada como mais adequada para a saúde). (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008; MARCON; 2010).

Outras informações são passadas ao praticante: a forma com que o cavaleiro enxerga os objetos e as pessoas é diferente de quem está em uma posição mais baixa, ao chão. Seu olhar vê mais longe e, além disso, ele domina o cavalo. Outras influências são os barulhos de outros praticantes e outros terapeutas, o som do casco do cavalo no chão; além de informações olfativas, que dependem do cavalo e da condição do local freqüentado, geralmente diferente de centros urbanos o qual estão acostumadas as pessoas (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008).

Os objetivos da equoterapia são a busca por benefícios às pessoas com deficiências físicas, ou mentais, como exemplo: lesões neuromotoras de origem encefálica ou medular; patologias ortopédicas congênitas ou adquiridas; disfunções sensorio-motoras; necessidades educativas especiais; distúrbios evolutivos, comportamentais, de aprendizagem e emocionais. Estas indicações são aplicadas na área da saúde, educação, social de forma multiprofissional. Existem alguns casos especiais, que devem ser tomadas precauções e até contra-indicações, como no caso de instabilidade atlanto-axial: Deve ser tomada a precaução de realização de exame antes de começar a montar, sendo contra-indicação para a prática de equoterapia caso o exame indique instabilidade atlanto-axial com sinais clínicos positivos observados pelo médico. Caso de luxação de quadril deve ser tomada a

precaução da posição sobre o cavalo com alinhamento do fêmur e da pelve, sendo considerada contra-indicação se existir dor ou inadequada amplitude de movimento (ADM). Distrofia muscular, epilepsia, hidrocefalia, osteoporose, amputação, obesidade, quadros inflamatórios, hipertensão e rigidez articular são exemplos de doenças/problemas que necessitam de precauções e possivelmente podem ser contra-indicadas, dependendo de cada caso (MANOZZO, 2010; RIBEIRO, 2008).

A equipe que trabalha com equoterapia deve ser composta por profissionais da área da saúde, educação e equitação. Podem fazer parte da equipe fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicólogos, profissionais de educação física, pedagogos, fonoaudiólogos, assistentes sociais entre outros. Porém, para composição básica de uma equipe deve-se ter um fisioterapeuta, um psicólogo e um profissional de equitação (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2010b).

ANDE-Brasil (1992, apud Lima, 2005) explica que a associação italiana, Assoazione Nazionale di Riabilitazione Equestre (ANIRE) foi quem estabeleceu os programas básicos de equoterapia. O programa Hipoterapia é voltado para pessoas com deficiência física e/ou mental. O praticante não tem condições físicas e/ou mentais para se manter sozinho no cavalo, necessitando de um auxiliar-guia e na maioria dos casos também precisa de um auxiliar lateral. A ação dos profissionais é maior na área da saúde e o cavalo é usado principalmente como instrumento cinesioterapêutico. O programa educação/reeducação é voltado para praticantes que tem alguma condição de exercer alguma atuação sobre o cavalo, necessitando menos do auxiliar-guia e lateral. O cavalo atua mais como instrumento pedagógico. O programa pré-esportivo é elaborado para praticantes que tem boas condições para atuar e conduzir o cavalo, podendo já participar de pequenos exercícios de equitação planejados pela equipe. O cavalo é utilizado principalmente como meio de inserção social. O programa prática esportiva paraeqüestre tem como finalidade preparar a pessoa com deficiência para competições paraeqüestres com objetivos de prazer pelo esporte; melhoria da auto-estima, autoconfiança e qualidade de vida; inserção social e preparação de atletas para a performance e a participação em paraolimpíadas, hipismo adaptado, olimpíadas especiais e volteio eqüestre adaptado.

### 2.6.3 A intervenção dos profissionais: o trabalho interdisciplinar

O conceito da palavra “interdisciplinar” pode ser simplesmente entendida como “comum a diversas disciplinas” (WEISZFLOG, 2007), porém, na equoterapia, entende-se a interdisciplinaridade como algo mais complexo: perceber o praticante como um ser global, considerando-o como um todo, assim, cada integrante da equipe, tendo seu conhecimento técnico específico, deve dar seu parecer sobre as condições do praticante, sempre com objetivos comuns a serem desenvolvidos. A interdisciplinaridade está associada ao desenvolvimento da personalidade, confiança, paciência, intuição, pensamentos divergente, capacidade de adaptação, sensibilidade, aceitação de risco e aceitação de novos papéis (LIMA, 2005).

A equipe deve sempre buscar o entrosamento no trabalho, de forma multidisciplinar, mas sem fugir da sua responsabilidade quanto ao seu conhecimento técnico.

A equipe deve ser formada por um médico, que deve atuar como orientador e consultor técnico para as atividades de equoterapia. Deve fazer avaliação clínica no praticante para indicar precauções ou contra-indicar a prática da equoterapia; pode dar um respaldo ao restante da equipe (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008).

O profissional de equitação é indispensável na equipe de equoterapia, devendo ter conhecimentos sobre o cavalo (hipologia, veterinária, trato, treinamento, adequação do cavalo às necessidades do praticante); equitação (formação do cavaleiro, práticas e processos do montar, exercícios que desenvolvam aptidões do praticante em nível psicológico e físico) deve também ter conhecimento sobre as patologias mais freqüentes, prática e trato com os indivíduos com deficiência e noções de primeiro socorros (CIRILLO, 2008).

O condutor ou auxiliar-guia é o profissional responsável pela condução do cavalo durante uma sessão de Equoterapia. Deve saber manter a qualidade do passo, saber variar amplitude e freqüência e ainda executar todas as mudanças, de andamento ou de direção, de forma correta. Deve respeitar as limitações morfológicas do cavalo e preservar o equilíbrio do praticante, exceto quando fizer parte de uma proposta terapêutica, dependendo do caso. O auxiliar-guia necessita

saber as técnicas necessárias para possuir total controle do cavalo, dando comandos do chão (COLAMARINO, 2010; MARCON, 2010; PASCHOAL, 2008).

O psicólogo na equipe de equoterapia deve fazer uma anamnese inicial com a família. Analisar e avaliar a situação do praticante antes do início da terapia para que adapte as condições de trabalho com o cavalo. Acompanhar o processo de aproximação do praticante com o animal; atender os familiares e o praticante individualmente ou por dinâmica de grupo; deve buscar estimulação das áreas psicomotoras e sensório-perceptivas; resgatar a auto-estima e autoconfiança e favorecer o relacionamento da equipe com outros profissionais e com o praticante (NASCIMENTO, 2008; OPA, 2010).

Cabe ao fisioterapeuta da equipe de equoterapia fazer uma avaliação global do praticante. Deve, também, junto da equipe, elaborar um plano de tratamento e auxiliar na escolha do cavalo e do equipamento ideal. É dever de o fisioterapeuta demonstrar técnicas de manuseio e de condução da sessão de acordo com as capacidades funcionais do praticante. Deve fazer reavaliações periódicas e orientar ergonomicamente os colegas de equipe. Em caso de acidentes, prestar os primeiros socorros (RIBEIRO, 2008).

O pedagogo, na equoterapia, deve aproveitar o espaço naturalmente diferente e lúdico que dispõe, para trazer uma proposta pedagógica complementar o que vem sendo desenvolvido na escola. Os recursos utilizados (materiais pedagógicos como letras de EVA, jogos em madeira, bolas, bambolês) são aproveitados para otimizar a capacidade do praticante e alcançar o objetivo de forma mais rápida e eficiente. O pedagogo deve planejar novos jogos e atividades que trabalhem a comunicação e expressão; as percepções; coordenação, global, fina, óculo-manual; orientação e conceitos (em cima / embaixo; fora / dentro; na frente / atrás...), lateralidade entre outros (LIMA, 2008; LIMA, 2010).

A equipe do Centro de Equoterapia Santa Maria ressalta que outros profissionais são bem-vindos, complementando a equipe: educador físico, fonoaudiólogo e terapeuta ocupacional. O trabalho interdisciplinar é um dos fatores de maior sucesso na equoterapia, juntamente com o cavalo, pois trabalha o praticante como um todo (leva em conta aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais) estimulando-o nas diversas áreas, trabalhadas ao mesmo tempo.

Após a avaliação inicial, a equipe elabora um plano de atendimento, onde serão delineados os profissionais que irão atuar com o praticante, qual cavalo será

utilizado, o programa em que será inserido, os objetivos a serem alcançados, as estratégias para alcançar tais objetivos e os materiais utilizados durante as sessões (OLIVEIRA, 2010).

Oliveira (2010), pedagoga do Centro de Equoterapia Santa Maria, ressalta que “O cavalo é conduzido pelo auxiliar-guia ou por um dos profissionais. O praticante é acompanhado, quando no programa de hipoterapia ou pré-esportivo, por dois profissionais, um lateral e outro mediador”.

Nos trinta minutos de atendimento, os profissionais irão revezar-se, desenvolvendo as atividades propostas para a sessão. Por exemplo: um simples jogo de quebra-cabeças pode ser utilizado com várias finalidades: desenvolver aspectos cognitivos, aumentar o tempo de atenção, servir de direcionamento para aumentar e estimular a comunicação, alongar membros superiores (quando o praticante tem que alcançar as peças que são apresentadas longe de suas mãos), desenvolver o equilíbrio sobre o cavalo, respeitar regras e limites, desenvolver a coordenação viso-motora, o movimento de pinça, entre outras... Todas as atividades são desenvolvidas e realizadas pelos profissionais de diversas áreas, o que possibilita a todos realizarem intervenções, ou seja, um fisioterapeuta pode direcionar as atividades pedagógicas, o pedagogo pode corrigir a postura, ou propor algum exercício físico, toda a equipe responde da mesma maneira aos estímulos propostos pelo psicólogo ou outros (OLIVEIRA, 2010).

Não é muito comum encontrar educadores físicos compondo equipes de equoterapia, porém é um campo de trabalho interessante para este profissional. Assim, destaca-se o papel que o educador físico deve exercer ao trabalhar em uma equipe de equoterapia.

#### 2.6.3.1 O papel do educador físico na equoterapia

Favero e Siqueira (2010) destacam a importância da Educação Física na Equoterapia: a prática abrange grande parte das habilidades motoras fundamentais do indivíduo, juntamente com os aspectos biopsicossociais. É mais uma disciplina a ser trabalhada na equoterapia por sua contemplação em inúmeros conhecimentos na área da saúde, educação, esporte, lazer, estética, entre outros. Essa diversidade é facilitadora do processo interdisciplinar que ocorre na equoterapia.

Os objetivos da educação física na equoterapia incluem o desenvolvimento de habilidades motoras e qualidades físicas; desenvolvimento de consciência e expressão corporal, ampliar o relacionamento em grupo e desenvolver a socialização e oportunizar aos praticantes a consciência de suas limitações, necessidades e potencialidades através da criatividade, ludicidade e recreação (COUTINHO, 2008).

A proposta do educador físico na equoterapia deve abordar tópicos de interdisciplinaridade; preparação física da equipe interdisciplinar; segurança; planejamento individual; avaliação a partir de testes; preparação de fichas evolutivas; linguagem, comunicação e expressão; criatividade; ludicidade; psicomotricidade; jogos adaptados; iniciação esportiva; adaptação e confecção de material pedagógico; participação, integração e socialização familiar (ROSA, 2008).

Spartalis (2010) destaca que o educador físico deve também preocupar-se com o planejamento e realização de encontros festivos no centro de equoterapia. Datas como dia das crianças, final de ano e outras, devem ser aproveitadas como atividade de integração das famílias dos praticantes, socialização, expressão, motivação e também usado como ferramenta para demonstrar o trabalho que vem sendo feito, em conjunto com a evolução dos praticantes.

#### *2.6.4 Benefícios da equoterapia*

Durante o trabalho na equoterapia, todo o ambiente, indivíduos e situações, além do contato com o animal podem ser aproveitados para estimular o praticante, causando nele reações que o faça pensar, experimentar e aprender de maneira mais descontraída e divertida possível (ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA, 2008).

O cavalo nem sempre irá obedecer todos os comandos do praticante, e isso pode ser frustrante. Estes acontecimentos são essenciais para o desenvolvimento do homem, pois ele irá aprender a lidar com as frustrações, que podem também acontecer no decorrer da sua vida (WINNICOTT, 1975).

Outros inúmeros benefícios e sensações vão sendo observadas por equipes de equoterapia com o desenvolver das sessões. Abaixo estão alguns deles, atingindo diversas áreas:

*Benefícios físicos e funcionais:* melhora do tônus muscular; mobilização das articulações de coluna vertebral e de cintura pélvica; facilita o ganho de equilíbrio e de postura de tronco ereto; favorece obtenção de lateralidade; favorece a percepção do esquema corporal, referência de espaço, tempo e ritmo; melhora na coordenação motora grossa e fina; produz dissociações corporais; desenvolve coordenação de movimentos entre tronco, membros e visão; estimula a sensibilidade tátil, visual, auditiva e olfativa pelo ambiente e pelos trabalhos com o cavalo; melhora a memória, concentração e seqüência de ações (RIBEIRO, 2008; ROCHA, 2008; RODRIGUES, 2006).

*Benefícios fisiológicos:* o movimento do cavalo estimula o peristaltismo do estômago e intestinos; a temperatura do cavalo (em torno de 38°C) provoca relaxamento da musculatura (ROCHA, 2008; RODRIGUES, 2006).

*Benefícios psicológicos:* aumento da auto-confiança, concentração, auto-estima; sensação de bem-estar; aquisição de autonomia; independência; autocontrole e auto-imagem; ajuda a superar fobias como medo de altura e de animais; gera motivação para o aprendizado (RIBEIRO, 2008; ROCHA, 2008; RODRIGUES, 2006; NASCIMENTO, 2008).

*Benefícios sociais:* integração com o grupo; socialização; convívio; inserção e reinserção social; desenvolvimento de afetividade e vínculos pelo contato com o cavalo; ensina a importância de regras e disciplina; encoraja o uso da linguagem de diversas formas (NASCIMENTO, 2008; ROCHA, 2008; RODRIGUES, 2006).

*Benefícios sensoriais:* os movimentos do cavalo estimulam o sistema nervoso periférico e central; estimulação da área sensorio-perceptiva (NASCIMENTO, 2008; RODRIGUES, 2006).

Além de observados, as equipes de equoterapia, hoje, estão procurando comprovar estes efeitos e benefícios conquistados com o seu trabalho.

Bonete (2008) estudou os efeitos da equoterapia na postura e distribuição do peso corporal em deficientes mentais leves. Por meio do teste de pressão plantar (baropodometria), verificou melhora na distribuição do peso corporal, além da melhora da postura (diminuição de protusão de ombro e cabeça; diminuição de hiperextensão de joelhos; diminuição de hipercifose e rotação de ombros) dos praticantes.

Caldas (2006) analisou a capacidade funcional nas atividades diárias de um praticante portador de paralisia cerebral espástica, por meio de comparação

antes/depois do protocolo “*Pediatric Evaluation of Disability Inventory - PEDI*” após intervenção de 10 meses praticando equoterapia (uma sessão de 30 minutos por semana). O praticante, após a reavaliação, apresentou melhora nas atividades de higiene pessoal (higiene oral, lavar as mãos, o rosto, cuidar dos cabelos), controle de bexiga e intestino. Em relação às funções sociais, o praticante apresentou melhorias no entendimento das palavras, frases complexas, comunicação, resolução de situações-problema, orientação espaço-temporal. Melhorou também sua locomoção em casa e transferências da cadeira para cama e banho.

Um estudo de Bass, Duchowny e Llabre (2009) acompanhou dois grupos de crianças autistas (um grupo experimental e outro controle) durante 12 semanas realizando sessões de equoterapia. As principais diferenças encontradas após as sessões foram motivação das crianças, percepção social, diminuição da distração e principalmente melhora do foco de atenção.

A equoterapia é uma terapia diferente das tradicionais, por acontecer em um local aberto, em meio à natureza, com o cavalo integrante de uma equipe que atua de forma interdisciplinar. Pensando em comparar as terapias tradicionais à equoterapia, Macauley e Gutierrez (2004) atenderam por meio da equoterapia um grupo de crianças com déficits de linguagem e comunicação, e, com a ajuda dos pais, compararam a equoterapia com a terapia convencional em que os filhos vinham fazendo. Após as sessões, relataram melhoras nas habilidades de comunicação e língua (fala) e na motivação das crianças em ir à terapia. As crianças demonstraram gostar da equoterapia, chegando ao ponto de conversar normalmente com os colegas sobre isso. Geralmente ocorre vergonha ou medo das crianças falarem sobre a terapia, por poderem ser percebidas como diferentes.

Marcelino e Melo (2006) relatam que o desenvolvimento da criança tem muito a ver com o modo que a família enxerga o problema e o modo como lida com a criança. O estudo realizado teve o intuito de, por meio da equoterapia, verificar se é possível melhorar a relação da criança com a família, obtendo conseqüente melhora da criança com atraso no desenvolvimento por motivo de prematuridade. Os pais relataram que as crianças conversavam sobre cavalos em casa e sentiam saudades dos animais; quando na equoterapia, expressavam alegria em vê-los. O espaço de exploração e descobertas, cheio de possibilidades; a sensação de domínio do animal; relação com as pessoas; presença de regras sociais favorece o comportamento das crianças. As trocas permitidas entre a família/criança/equipe de

equoterapia favoreceram o desenvolvimento destas crianças e da família como um todo. As famílias começam a compreender que a criança não é frágil e indefesa e pode caminhar à independência; aumentando seu círculo social e contribuindo para seu amadurecimento emocional.

Medeiros (2006) explica que crianças com disfunção neuromotora, no seu desenvolvimento, acabam ficando com o sistema ventilatório e pulmonar debilitados por conta da má postura que acabam adquirindo por ter a musculatura enfraquecida, além de músculos importantes do tórax e abdome que auxiliam a respiração, estarem fragilizados. Neste estudo, Medeiros acompanhou crianças com disfunção neuromotora e auscultou o pulmão e contou a frequência respiratória antes e depois das sessões de equoterapia. O resultado indicou melhora da ventilação pulmonar e diminuição da frequência respiratória.

## **2.7 Ginástica funcional sobre o cavalo**

A ginástica foi, na história da educação física, inicialmente entendida como qualquer atividade física sistematizada. Após o surgimento de grandes escolas na Europa, que relacionava jogos e esportes, a ginástica ganhou um significado mais voltado ao exercício físico (PAOLIELLO, 2010). E, a partir desta época, Soares (2007) destaca que a ginástica começou a desempenhar outras funções na sociedade, como corrigir vícios posturais obtidos com o trabalho e atividades do dia-a-dia.

Atualmente, a ginástica funcional tem como objetivo preparar o corpo para realizar as atividades do dia-a-dia, otimizando suas funções, além de reparar vícios de postura através do equilíbrio entre fortalecimento e alongamento muscular. A não compensação dos movimentos diários, no trabalho e na rotina de casa, pode ocasionar o surgimento de dores crônicas, geralmente na região lombar, cervical e ombros (FALCÃO; MARINHO; SÁ, 2007; HOLDERBAUM; CANDOTTI; PRESSI, 2002).

Quando se fala em ginástica funcional sobre o cavalo (Figura 23), entende-se a combinação de exercícios do volteio, equoterapia, equitação, Pilates e da própria ginástica - tudo adaptado sobre o cavalo. Essa adaptação visa potencializar benefícios propostos por exercícios de ginástica e pelo método Pilates, pois o

cavalo, ao passo, torna-se muito mais instável que, por exemplo, a bola, utilizada no método Pilates convencional (HORSE ...2010).

Os exercícios realizados montado no cavalo trabalham todos os segmentos corporais e musculatura, envolvendo aspectos de coordenação, equilíbrio e concentração. Fisicamente é possível encontrar melhorias na postura, coordenação motora, equilíbrio e melhoria do tônus e resistência muscular, psicologicamente há aumento da auto-estima, motivação, segurança e capacidade de atenção e concentração, Conseqüentemente há melhora na capacidade de integração com outras pessoas (VERGARA; VALENZUELA; DUARTE, 2008).



Figura 23. Exercícios da ginástica funcional sobre o cavalo. Fonte: Arquivo do Centro de Equoterapia Santa Maria, 2010.

### 3. CONCLUSÃO

---

Todo estudo necessita de uma base histórica de conhecimento, de um entendimento profundo de como aquilo que vivemos hoje foi sendo desenvolvido, qual a importância de tal atividade para o mundo e sua contribuição no decorrer do desenvolvimento da humanidade.

Cada modalidade equestre sofreu grande interferência histórica e cultural no seu processo de desenvolvimento. Hoje, estas modalidades se diferem nas regras, nos trajes, no material (selas, mantas, embocaduras) e até nas raças de cavalos utilizadas. Porém, mesmo com tantas diferenças, a equitação praticada como esporte, principalmente no rendimento, é o conjunto que faz a diferença: para uma boa montaria, diversos fatores podem interferir, e os conhecimentos, por parte do cavaleiro, em biomecânica, neurofisiologia e postura o fazem estar um passo a frente dos demais, ser o diferencial. Assim, é possível tornar a equitação cada vez mais prazerosa e no caso do esporte competitivo, tornar os objetivos alcançáveis.

Para que o cavaleiro chegue a um bom nível competitivo, tornando-se independente, é de suma importância que ele tenha tido um bom trabalho desde cedo e, geralmente isto ocorre por intermédio de um instrutor. A maioria dos instrutores no Brasil são ex-atletas que se dedicam ao fomento do esporte. Porém, o ensino de modalidades esportivas não é tão simples, pois além da responsabilidade de educar, o instrutor deve fazer com que o aluno aprenda de forma prazerosa, sem monotonia, e sempre respeitando o seu nível e tempo de aprendizagem.

Deste modo, o instrutor deve saber montar (ter experiência prática), ter sensibilidade, paciência e auto-controle, ser claro, objetivo e organizado e ter autoridade. Além destas características, para aperfeiçoar-se, o instrutor pode buscar cursos na área da equitação, que são ótimos para embasamento técnico, histórico e cultural. Estes cursos, porém, dificilmente abordam assuntos sobre desenvolvimento e aprendizagem motora, psicologia do esporte ou treinamento. Assim, o instrutor pode buscar uma formação em uma faculdade de educação física, aprofundando seus conhecimentos.

Assim, define-se o perfil ideal do instrutor de equitação: seria aquele formado na faculdade de educação física, com experiências práticas (que monta

regularmente), com um currículo de cursos extras de complementação e claro, com uma habilidade natural de ensinar.

A equitação é uma atividade muito vasta e são diversos os campos de trabalho que esta pode oferecer para profissionais de educação física: ensino das diversas modalidades equestres (base ou rendimento); preparação física para cavaleiros e para cavalos; ginástica funcional sobre o cavalo e equoterapia.

A equitação, se praticada regularmente, irá proporcionar ao cavaleiro, melhorias na postura, coordenação motora, equilíbrio, tônus e resistência muscular. Psicologicamente há aumento da auto-estima, motivação, segurança e capacidade de atenção e concentração, conseqüentemente há melhora na capacidade de integração com outras pessoas. Também é instrumento de educação, desenvolvendo qualidades como formação do caráter, disciplina, iniciativa, coragem, espírito de decisão, audácia, auto-controle e lealdade.

Outros benefícios são comprovados por estudos científicos na área da equoterapia; são benefícios físicos e funcionais (favorece obtenção de lateralidade; percepção do esquema corporal, referência de espaço, tempo e ritmo; produz dissociações corporais; desenvolve coordenação de movimentos entre tronco, membros e visão; estimula a sensibilidade tátil, visual, auditiva e olfativa pelo ambiente e pelos trabalhos com o cavalo; melhora a memória, concentração e seqüência de ações); benefícios fisiológicos (o movimento do cavalo estimula o peristaltismo do estômago e intestinos; a temperatura do cavalo (em torno de 38°C) provoca relaxamento da musculatura); benefícios psicológicos (sensação de bem-estar; aquisição de autonomia; independência; autocontrole e auto-imagem; ajuda a superar fobias como medo de altura e de animais; gera motivação para o aprendizado); benefícios sociais (integração com o grupo; socialização; convívio; inserção e reinserção social; desenvolvimento de afetividade e vínculos pelo contato com o cavalo; ensina a importância de regras e disciplina; encoraja o uso da linguagem de diversas formas) e benefícios sensoriais (os movimentos do cavalo estimulam o sistema nervoso periférico e central; estimulação da área sensório-perceptiva).

Percebe-se que estes benefícios abrangem o indivíduo como um todo (fisicamente, psicologicamente, socialmente e fisiologicamente), sendo de muita importância para o seu desenvolvimento, tornando-o um cidadão crítico, com caráter e responsabilidade.

## REFERÊNCIAS

---

ABQM – Associação Brasileira de Criadores de Cavalo Quarto de Milha. Disponível em: <<http://www.abqm.com.br/Pistas/TresTambores.htm>> Acesso em: 14 set. 10. ABQM. Disponível em: <<http://www.abqm.com.br/Pistas/SeisBalizas.htm>> Acesso em: 14 set. 10.

ABQM - Associação Brasileira de Criadores de Cavalo Quarto de Milha. Disponível em: <[http://www.abqm.com.br/galeria\\_fotos/fotos.asp?album\\_id=60](http://www.abqm.com.br/galeria_fotos/fotos.asp?album_id=60)> Acesso em: 14 set. 2010. ANTT. Disponível em: <[http://www.antt.org.br/g\\_galerias.asp](http://www.antt.org.br/g_galerias.asp)> Acesso em: 14 set. 10.

ABREU, R. **Sobre regulamento de salto**. [mensagem pessoal] Mensagem recebida por: <[julianagelbcke@hotmail.com](mailto:julianagelbcke@hotmail.com)>. em: 12 maio 2010.

ALTSTADT, E. **Entrenamiento del caballo de equitación**. Buenos Aires: Albatros, 1973.

ASOCIACIÓN ARGENTINA DE PÓLO. Disponível em: <<http://www.aapolo.com/Default.aspx?tabid=1279&language=es-AR>> Acesso em: 15 set. 2010.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA (Brasil). **Apostila do Curso Básico de Equitação para Equoterapia**. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA (Brasil). **Apostila do Curso Básico de Equoterapia – ANDE-BRASIL**. COEPE. Florianópolis, 2010.

\_\_\_\_\_. **Equipe multiprofissional**. <<http://www.equoterapia.org.br/multiprofissional.php>> Acesso em: 09 mai. 2010. (b)

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DO CAVALO DE RÉDEAS. **Histórico da Rédeas**. Disponível em: <<http://www.ancr.org.br/historico.asp>>. Acesso em: 18 abr. 2010.

BASS, M. M.; DUCHOWNY, C. A.; LLABRE, M. M.. The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. **J. Autism Dev. Disord**, Miami, p. 1261-1267. 7 abr. 2009. Disponível em: <<http://www.springerlink.com.w10049.dotlib.com.br/content/dg1758l727047118/fulltext.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2010.

BERTO, J. B. **Curso Básico de Volteio para Mediadores de Equoterapia**. Florianópolis: Centro de Equoterapia Santa Maria, 2010.

BETTI, M. **A janela de vidro: esporte, televisão e educação física**. 1997. 277 f. Doutorado (1) - Departamento de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997. Disponível em: <[http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/File/conteudo/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/teses/Betti\\_Tese.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/File/conteudo/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/teses/Betti_Tese.pdf)>. Acesso em: 16 abr. 2010.

BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4 ed. São Paulo: Phorte, 2002.

BONETE, F. M. R. Tratamento postural em deficientes mentais leves institucionalizados por meio da equoterapia. In: CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE EQUOTERAPIA, 1; CONGRESSO BRASILEIRO DE EQUOTERAPIA, 4, 2008, Curitiba. **Anais...** Curitiba: Ande, 2008. p. 91 - 98. CD-ROM.

BORBA, E. Horsemanship de qualidade: perfeita integração homem-cavalo. **Associação Brasileira Dos Criadores do Cavalo Quarto de Milha**, [s.l.], n. 186, 2009. Disponível em: <<http://www.doma.com.br/>>. Acesso em: 30 abr. 2010.

BROOKE, B. G. **Horsemanship: the way of a man with a horse**. London: The Londsedale Library, 1946.

CALDAS, A. P. M. Influence the hipotherapy with social function, self care and mobility with patient cerebral palsy – study of case. In: INTERNATIONAL CONGRESS OF THERAPEUTIC RIDING, 12, 2006, Brasília. **Pôster**. Brasília: Ande, 2006. p. 445 - 450. CD-ROM

CASSETTARI, M. **Curso de Hipismo Clássico**. Florianópolis: Cassettari Escola de Hipismo – CEHIP, 2010.

CAVALCANTI, P. **Equitação global: CCE, adestramento, fundo, salto de obstáculos**. São Paulo: Nobel, 1993. 186p.

CIRILLO, L. **O profissional de equitação na equoterapia**. Apostila Curso Básico de Equitação para Equoterapia. In: Associação Nacional de Equoterapia – ANDE – BRASIL. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

CIRILLO, L. C; HORNE, A. R. C. Histórico da Equoterapia no Mundo. In: ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE EQUOTERAPIA. **Apostila do Curso Básico de Equitação para Equoterapia**. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - Coepe, 2008.

COLAMARINO, E. **Amplitude e frequência do passo**. 2009. Disponível em: <<http://equitacaoespecialversao.blogspot.com/2009/08/amplitude-e-frequencia-do-passo.html>> Acesso em: 09 mai. 2010.

\_\_\_\_\_. **O Auxiliar-Guia e a Condução do Cavalo de Equoterapia**. Disponível em: <[http://docs.google.com/fileview?id=0B1-oGQtMzlegMDA1YTdIYTQtdMDI1Ny00ZWVhLThjNGUtNGU0OGE0MjkxMGZi&hl=pt\\_BR](http://docs.google.com/fileview?id=0B1-oGQtMzlegMDA1YTdIYTQtdMDI1Ny00ZWVhLThjNGUtNGU0OGE0MjkxMGZi&hl=pt_BR)>. Acesso em: 26 abr. 2010.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO. **Regulamento de Salto**. Rio de Janeiro: 2010a.

\_\_\_\_\_. **Grand Prix 2009**. Disponível em: <[http://www.cbh.org.br/admin/arquivos/Grande%20Premio%20versao\\_2009.pdf](http://www.cbh.org.br/admin/arquivos/Grande%20Premio%20versao_2009.pdf)> Acesso em: 11 mai. 2010b.

COUTINHO, A. M. B. **A educação física na equoterapia**. Apostila Curso Básico de Equitação para Equoterapia. In: Associação Nacional de Equoterapia – ANDE – BRASIL. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

DMITRUK, H. B. (Ed). **Cadernos metodológicos: diretrizes do trabalho científico**. 6. ed. Chapecó: Argos, 2004.

DOBRÁNSZKI, I. **Metodologia de ensino para instrutor esportivo**. Apostila Curso de Credenciamento de Instrutores Oficiais. In: Centro Hípico Mirassol – Confederação Brasileira de Hipismo e Federação Paulista de Hipismo. Campinas: [2002].

EDWARDS, E. H. **Cavalos: um guia ilustrado com mais de 100 raças de cavalos de todo o mundo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 1994. 256 p. Tradução de Raul de Sá Barbosa.

EQUUS EQUITAÇÃO ESPECIAL. **Equoterapia: princípios e fundamentos**. Agosto, 2009. Disponível em:

<<http://equitacaoespecialversao.blogspot.com/search/label/Principios%20e%20Fundamentos%20da%20Equoterapia>> Acesso em: 09 mai. 2010.

\_\_\_\_\_. **O adestramento paraequestre**. Março, 2010. Disponível em: <<http://equitacaoespecial.blogspot.com/2010/03/unica-disciplina-do-hipismo-do-programa.html>>. Acesso em: 16 maio 2010.

FAVERO, E; SIQUEIRA, P. C. M. Equinoterapia y Educación Física: una nueva opción para el tratamiento de personas con discapacidad y/o necesidades especiales. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 15, n. 143, p.1, abr. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/equoterapia-e-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 17 maio 2010.

FALCÃO, F. R. C; MARINHO, A. P. S; SÁ, K. N. Correlação dos Desvios Posturais com Dores Músculos-Esqueléticas. **Ci. Méd. Biol.**, Salvador, v. 6, n. 1, p.54-62, jan. 2007. Disponível em: <[http://www.cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/PDF6/artigo\\_7.pdf](http://www.cienciasmedicasbiologicas.ufba.br/PDF6/artigo_7.pdf)>. Acesso em: 24 mar. 2010.

FÉDÉRATION EQUESTRE INTERNATIONALE. **Annual Report**. Lausanne, 2008. Relatório. Disponível em: <[http://www.fei.org/sites/default/files/file/MEDIA/Publications/FEI\\_Annual\\_Report\\_2008.pdf](http://www.fei.org/sites/default/files/file/MEDIA/Publications/FEI_Annual_Report_2008.pdf)>. Acesso em: 18 abr. 2010.

\_\_\_\_\_. **FEI Standarts**. Disponível em: <<http://www.fei.org/about-us/standards>>. Acesso em: 18 abr. 2010a.

\_\_\_\_\_. **Para-Equestrian Classification Manual: Equestrian Competitions for Riders with Disabilities**. Disponível em: <<http://www.fei.org/sites/default/files/file/DISCIPLINES/DRESSAGE/About%20Para-Equestrian/Final%20Class%20manual%20July%202008-Final.pdf>>. Acesso em: 12 maio 2010b.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE HIPISMO. Anuário brasileiro de hipismo. **Confederação Brasileira de Hipismo.**, São Paulo, n. 5, p. 142-143, 2006.

\_\_\_\_\_. Anuário brasileiro de hipismo. **Confederação Brasileira de Hipismo.**, São Paulo, n. 6, p. 113, 2007.

GIL, A. C. O delineamento da pesquisa. In: GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1994. Cap. 6, p. 71.

HARRIS, M. C.; CLEGG, L.. **Horse Riding**. London: Dorling Kindersley, 2006. 344 p.

HOLDERBAUM, G. G; CANDOTTI, C. T; PRESSI, A. M. S. Relação da Atividade Profissional com Desvios Posturais e Encurtamentos Musculares Adaptativos. **Movimento**, Porto Alegre, v. 8, n. 1, p.21-29, abr. 2002. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/viewFile/2633/1260>>. Acesso em: 24 mar. 2010.

HORSE Pilates Incitatus Disponível em: <[http://www.horsepilates.com.br/conteudo.asp?cod\\_fin=3&cod\\_conteudo=4](http://www.horsepilates.com.br/conteudo.asp?cod_fin=3&cod_conteudo=4)>. Acesso em: 15 abr. 2010.

KENDALL, F. P; CREARY, E. K. **Músculos: provas e funções**. 4. ed. São Paulo: Manole, 1998.

LEME, D. P. A veterinária na equoterapia. Apresentação de slides no Curso Básico de Equoterapia - ANDE. Florianópolis: Centro de Equoterapia Santa Maria, 2010.

LESCHONSKI, C. **Curso Intensivo de Equitação e Manejo**. Sorocaba: Universidade do Cavalo, 2009.

LESCHONSKI, C; MARINS, A. C. **Horse Brasil western**. Disponível em: <<http://www.horsebrasil.com.br/index.php?pagina=programas&wsecao=MC&id=1642>> Acesso em: 16 jul. 2010.

LIMA, A. C. **A representação social da interdisciplinaridade para os profissionais que atuam com equoterapia**. 2005. 107 f. Monografia (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 2005. Disponível em: <[http://www.tede.ucdb.br/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=120](http://www.tede.ucdb.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=120)>. Acesso em: 09 maio 2010.

LIMA, V. **Curso Básico de Equoterapia – ANDE-BRASIL**. Florianópolis: Centro de Equoterapia Santa Maria, 2010.

LIMA, V. P. **Vivenciando a pedagogia no picadeiro**. Apostila Curso Básico de Equitação para Equoterapia. In: Associação Nacional de Equoterapia – ANDE – BRASIL. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

LOPES, S. **Evolução e Sistemática**. Editora Saraiva. Disponível em: <[http://biosonialopes.editorasaraiva.com.br/navitacontent\\_/userFiles/File/SoniaLopes\\_Powerpoints/evolucao.pps](http://biosonialopes.editorasaraiva.com.br/navitacontent_/userFiles/File/SoniaLopes_Powerpoints/evolucao.pps)>. Acesso em: 23 abr. 2010.

LOPES, M. L. P. **Prevenção de LER e DORT na equoterapia**. Apostila Curso Básico de Equitação para Equoterapia. In: Associação Nacional de Equoterapia – ANDE – BRASIL. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

MACAULEY, B. L.; GUTIERREZ, K. M.. The effectiveness of hippotherapy for children with language-learning disabilities. **Communication Disorders Quarterly**, [s.l.], p. 205-217. 2004. Disponível em: <[http://find.galegroup.com/gtx/retrieve.do?contentSet=IAC-Documents&resultListType=RESULT\\_LIST&qrySerId=Locale%28en%2C%2C%29%3AFQE%3D%28KE%2CNone%2C12%29hippotherapy%24&sgHitCountType=None&inPS=true&sort=DateDescend&searchType=BasicSearchForm&tabID=T002&prodId=AONE&searchId=R3&currentPosition=9&userGroupName=capes49&docId=A134625971&docType=IAC](http://find.galegroup.com/gtx/retrieve.do?contentSet=IAC-Documents&resultListType=RESULT_LIST&qrySerId=Locale%28en%2C%2C%29%3AFQE%3D%28KE%2CNone%2C12%29hippotherapy%24&sgHitCountType=None&inPS=true&sort=DateDescend&searchType=BasicSearchForm&tabID=T002&prodId=AONE&searchId=R3&currentPosition=9&userGroupName=capes49&docId=A134625971&docType=IAC)>. Acesso em: 19 maio 2010.

MAGEE, D. **Avaliação Músculo Esquelética**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2002.

MANOZZO, J. **Curso Básico de Equoterapia – ANDE-BRASIL**. Florianópolis: Centro de Equoterapia Santa Maria, 2010.

MARCELINO, J. F. Q.; MELO, Z. M.. Equoterapia: suas repercussões nas relações familiares da criança com atraso no desenvolvimento por prematuridade. **Estudos de Psicologia**, Campinas, p. 279-287. jul. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v23n3/v23n3a07.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2010.

MARÇOLLA, B. A. Cavalos, cavaleiros, centauros: uma perspectiva transpessoal em Grande sertão: veredas. **Ângulo**, São Paulo, n. , p.32-39, dez. 2008. Disponível em: <<http://www.fatea.br/seer/index.php/angulo/article/viewFile/94/82>>. Acesso em: 26 abr. 2010.

MARCON, J. **Curso Básico de Equoterapia – ANDE-BRASIL**. Florianópolis: Centro de Equoterapia Santa Maria, 2010.

MARINS, A. C. **Curso Intensivo de Equitação e Manejo**. Sorocaba: Universidade do Cavalo, 2009.

MEDEIROS, M. The utilization of technics in bronchic desobstructions in patients with neuromotor disfunctions in the riding therapy. In: INTERNATIONAL CONGRESS OF

THERAPEUTIC RIDING, 12, 2006, Brasília. **Comunicação Oral**. Brasília: Ande, 2006. p. 356. CD-ROM

MEIRELLES, J. S. **Conceitos básicos em medicina veterinária esportiva**. Apostila Curso de Credenciamento de Instrutores Oficiais. In: Centro Hípico Mirassol – Confederação Brasileira de Hipismo e Federação Paulista de Hipismo. Campinas: SD.

MENDES, C. **Regulamento Geral de Competições da ANCR - Associação Nacional do Cavalo de Rédeas**. São Paulo: Central Gráfica, 2001. 56 p.

MICKLEM, W. **Complete Horse Riding Manual**. London: Dk, 2003. 400 p.

MORAGA, V. Polo argentino: una marca registrada. **Rumbos.**, Buenos Aires, n. 353, p.24-28, 30 de maio de 2010.

MORGADO, F. B. **Adestramento do cavalo**. São Paulo: Nobel, 1991.

MOTA, S. M. Aspectos Evolutivos do Cavalo. **Horse Bussiness**, São Paulo, v. 67, p.50-53, 2000.

NASCIMENTO, Y. O. **O papel do psicólogo na equoterapia**. Apostila Curso Básico de Equitação para Equoterapia. In: Associação Nacional de Equoterapia – ANDE – BRASIL. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

NETO, I. A. R. **Aulas prático-teóricas de equitação**. Apostila Curso de Credenciamento de Instrutores Oficiais. In: Centro Hípico Mirassol – Confederação Brasileira de Hipismo e Federação Paulista de Hipismo. Campinas: [2002].

NUNES, T. B. **Quem Somos**. Disponível em: <<http://www.centauro.net.br/artigos/quemsomos.php>>. Acesso em: 26 abr. 2010.

OLIVEIRA, J. G. **Planejamento anual 2009**: Centro Equestre Cantagalo. 2009.

OLIVEIRA, M. G. Informações pessoais: **Centro de Equoterapia Santa Maria**, Florianópolis, 2010.

OLIVEIRA, V. M. **O que é educação física**. São Paulo: Brasiliense, 2006.

ONE DRESSAGE CUP. Disponível em: <[http://www.onedressagecup.com.br/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=15&Itemid=11](http://www.onedressagecup.com.br/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=15&Itemid=11)> Acesso em: 21 mai 2010.

OPA, Y. **Curso Básico de Equoterapia – ANDE-BRASIL**. Florianópolis: Centro de Equoterapia Santa Maria, 2010.

PÁDUA, E. M. M. **Metodologia da pesquisa**: abordagem teórico-prática. 14. ed. Campinas: Papyrus, 2008.

PAOLIELLO, E. **O universo da ginástica**. Grupo de pesquisa de ginástica geral. UNICAMP. Disponível em: <[http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin\\_ginastica/ginasticas\\_com\\_gimnica\\_o\\_universo\\_da\\_ginastica.pdf](http://www.ginasticas.com/conteudo/gimnica/gin_ginastica/ginasticas_com_gimnica_o_universo_da_ginastica.pdf)>. Acesso em: 16 abr. 2010.

PARA-EQUESTRIAN. Disponível em: < <https://admin.fei.org/Disciplines/Para-Equestrian/Pages/Default.aspx>> Acesso em: 21 mai 2010.

PASCHOAL, J. L. **Curso de Manejo de Cavalos**. Florianópolis: Centro Equestre Cantagalo, 2008.

PEQUIM encerra jogos paraolímpicos. Disponível em:

<[http://www.cmdv.com.br/lermais\\_materias.php?cd\\_materias=493](http://www.cmdv.com.br/lermais_materias.php?cd_materias=493)>. Acesso em: 16 mai. 2010.

PINTO, A. F. C. **O Processo de Hiperflexão**. 2007. 41 f. Tese (Mestrado) - Escola Nacional de Equitação, Mafra, 2007. Disponível em:

<[http://www.equitacao.com/downloads/Tese\\_Filipe\\_C\\_Pinto\\_A\\_Hiperflexao.pdf](http://www.equitacao.com/downloads/Tese_Filipe_C_Pinto_A_Hiperflexao.pdf)>. Acesso em: 18 abr. 2010.

POCCI, A. **Curso Intensivo de Equitação e Manejo**. Sorocaba: Universidade do Cavalo, 2009.

PRINCE, E. F; COLLIER, G. M. **Basic Horsemanship English and Western: a complete guide for riders and instructors**. New York: Doubleday Equestrian Library, 1993.

RAMOS, J. J. **Os Exercícios Físicos na História da Arte**: do homem primitivo aos nossos dias. São Paulo: Ibrasa, 1983. 345 p.

RAMOS, M. Rédeas: do velho oeste para a disputa de medalhas em Pequim. **Horse Bussiness**, São Paulo, n. 75, p.36-44, ago. 2001.

RIBEIRO, S. **Apostila Curso Básico de Equitação para Equoterapia**. In: Associação Nacional de Equoterapia – ANDE – BRASIL. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

RINK, B. **A Neurociência Revela os Princípios da Equitação**. Disponível em:

<[http://www.desempenho.esp.br/livro/get\\_capitulo.cfm?id=87](http://www.desempenho.esp.br/livro/get_capitulo.cfm?id=87)>. Acesso em: 26 abr. 2010.

RINK, B. **Desvendando o enigma do centauro**: como a união homem-cavalo acelerou a história e transformou o mundo. São Paulo: Equus Brasil, 2008.

ROCHA, C. R. F. **Fisioterapia aplicada à equoterapia**. Apostila Curso Básico de Equitação para Equoterapia. In: Associação Nacional de Equoterapia – ANDE – BRASIL. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

RODRIGUES, D. **Atividade motora adaptada**: A alegria do corpo. São Paulo: Artes Médicas, 2006. 230 p.

ROMASZKAN, G; JUNQUEIRA, J. F. F. **O cavalo**. 3. ed. Belo Horizonte: Itatiaia, 1986. Tradução de Regina Régis Junqueira.

ROSA, L. R. **A educação física na equoterapia**. Apostila Curso Básico de Equitação para Equoterapia. In: Associação Nacional de Equoterapia – ANDE – BRASIL. Brasília: Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão - COEPE, 2008.

SACCO, I. et al. Análise biomecânica e cinesiológica de posturas mediante fotografia digital: estudo de casos. **R. Bras. Ci. e Mov.**, Brasília, v. 11, n. 2, p.25-33, jun. 2003. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/493/518>>. Acesso em: 18 mar. 2010.

SALGADO, J. **Curso Avançado de Rédeas**. Florianópolis: Associação Catarinense do Cavalo de Rédeas, 2008.

\_\_\_\_\_. **Curso Básico de Rédeas**. Florianópolis: Associação Catarinense do Cavalo de Rédeas, 2007.

SCHLUP, E. **Laboratório de Avaliação do Desempenho de Equinos**. Disponível em: <[http://www.esqex.ensino.eb.br/index.php?option=com\\_content&task=view&id=472&Itemid=55](http://www.esqex.ensino.eb.br/index.php?option=com_content&task=view&id=472&Itemid=55)>. Acesso em: 16 abr. 2010.

SOARES, C. **Educação Física: Raízes Europeias e Brasil**. 4. ed. Campinas: Autores Associados, 2007.

SOARES, K. M. S. et al. Análise da Influência da Equoterapia na Postura de Tronco, Equilíbrio e Deambulação na Paralisia Cerebral do Tipo Diplegia Espástica: Relato de Um Caso. In: CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE EQUOTERAPIA, 1; CONGRESSO BRASILEIRO DE EQUOTERAPIA, 4, 2008, Curitiba. **Pôster**. Curitiba: Ande, 2008. p. 244 - 249. CD-ROM.

SPARTALIS, E. **Curso Básico de Equoterapia – ANDE-BRASIL**. Florianópolis: Centro de Equoterapia Santa Maria, 2010.

STASHAK, T. S. **Relação entre conformação e claudicação**. Apostila Curso de Credenciamento de Instrutores Oficiais. In: Centro Hípico Mirassol – Confederação Brasileira de Hipismo e Federação Paulista de Hipismo. Campinas: [2002].

**The compendium of physical activities tracking guide – 2000**. Disponível em: <[http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents\\_compendium.pdf](http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents_compendium.pdf)> Acesso em: 19 set. 2010.

TORRES, A. P; JARDIM, W. R. **Criação do cavalo e de outros eqüinos**. 2 ed. São Paulo: Nobel, 1981.

TORRES, C. R. **As andaduras do cavalo**. Curitiba: Ct, 1998. Disponível em: <<http://www.centauro.net.br/artigos/AS%20ANDADURAS%20DO%20CAVALO.pdf>>. Acesso em: 26 abr. 2010.

TORRES, R. V. **Cavaleiro e cavalo na equitação**. Guaíba: Agropecuária, 1999.

TRAVIS, S.. Rehabilitation Thecniques: Hippotherapy. In: MILLER, F.. **Physical Therapy of Cerebral Palsy**. [new York]: Springer, 2007. Cap. 2, p. 350-351. Disponível em: <<http://www.springerlink.com.w10049.dotlib.com.br/content/xq4051x285424744/?p=ea81d7f989f942c7977310a87ff80d5bπ=19>>. Acesso em: 19 maio 2010.

USEA – United States Eventing Association. Disponível em: <<http://useventing.com/blog/?p=12061>> Acesso em: 15 set. 10.

VERGARA, C. C; VALENZUELA, V. C; DUARTE, O. H. La gimnásia del jinete, efectos que genera en el manejo del déficit atencional. In: CONGRESSO LATINO-AMERICANO DE EQUOTERAPIA, 1; CONGRESSO BRASILEIRO DE EQUOTERAPIA, 4, 2008, Curitiba. **Anais...** Curitiba: Ande, 2008. p. 221 - 223. CD-ROM.

VIEIRA, S; FREITAS, A. **O que é hipismo: história, regras, curiosidades**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra: Cob, 2007.

UNIVERSIDADE DO CAVALO. **Modalidades Esportivas**. Material de curso cedido pela Universidade do Cavalo. Sorocaba – SP. 2010.

\_\_\_\_\_. **Manejo de Eqüinos**. Material de curso cedido pela Universidade do Cavalo. Sorocaba – SP. 2003.

WALTER, W. H. **Cómo Montar a Caballo**. Buenos Aires: Ediciones Lidium, 1981.

WEISZFLOG, W. (Org.). **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. [s.l.]: Melhoramentos, 2007. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=interdisciplinar>>. Acesso em: 19 maio 2010.

WERNER, C. (Ed.). **Larousse dos Cavalos**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2007. 288 p.

World Equestrian Games 2010. Disponível em: <  
<http://www.alltechfeigames.com/competition/events.aspx?calid=10&id=234>> Acesso em: 14  
set. 10.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

ZANOTTO, M. L. **Observação das frequências cardíacas (fc) do cavalo e cavaleiro durante quatro exercícios monitorados e análise dos resultados segundo a neurofisiologia da equitação**. Trabalho não publicado. Disponível em:  
<[http://www.desempenho.esp.br/geral/get\\_geral.cfm?id=1024](http://www.desempenho.esp.br/geral/get_geral.cfm?id=1024)>. Acesso em: 25 abr. 2010.