

EQUOTERAPIA, FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO: TREINAMENTO DE ESTABILIDADE DO CORE

MOREIRA, Venício de J¹
PERANZONI, Vaneza Cauduro²

Palavras-chave: Equoterapia. Equilíbrio. Estabilidade.

A prática da equoterapia constitui-se em um tratamento complementar de apoio à reabilitação física e mental de pessoas com necessidades especiais, utilizando o cavalo como instrumento de trabalho em uma abordagem interdisciplinar. O pleno contato com a natureza favorece a sociabilidade, integrando o praticante, o cavalo e a equipe envolvida, constituindo-se de um trabalho dinâmico, vasto em possibilidades, que inclui desde o vínculo afetivo com o animal, pois no momento da montaria estimula-se e desafia-se, levando ao aumento da autoconfiança, do autocontrole e da autoestima. Assim, pode-se pensar que a prática da equoterapia não é destinada apenas as pessoas com necessidades especiais, mas também como apoio às dificuldades escolares, bem como a todos que procuram novas oportunidades de crescimento, melhora no equilíbrio tanto físico como mental e na qualidade de vida. O Centro de Equoterapia da Escola de Sargentos das Armas - CEEASA/UNICRUZ tem por objetivo oferecer a prática de equoterapia à comunidade, identificando pacientes/praticantes que se adaptem a este tipo de tratamento, buscando conhecer os benefícios individuais de cada um. Da mesma forma, propicia também aos acadêmicos das áreas da saúde e educação uma formação diferenciada através de atividades que primam pela integralidade do indivíduo. O Core envolve um conjunto de músculos que se inserem na região do centro do corpo, entre a região da lombar, os músculos do abdômen e o quadril. A maior estabilidade do Core pode beneficiar o desempenho da estabilidade e equilíbrio do praticante da equoterapia, fornecendo uma base para a produção de maior força nas extremidades superiores e inferiores. *Trabalhando com os músculos*

¹ Acadêmico do curso de Especialização em Treinamento Funcional - Educador Físico
– borisscai@yahoo.com.br

² –Doutoranda em Educação da UFSM- Prof. da UNICRUZ -
vanezaperanzoni@hotmail.com

do Core temos uma diminuição da incidência de dores lombares, uma melhora do equilíbrio e estabilização corporal durante a prática de exercícios físicos e melhora da qualidade de vida em geral do praticante. A busca de soluções e encaminhamentos de problemas é uma constante na vida do homem. A equoterapia, como uma alternativa de tratamento, apresenta-se hoje como uma possibilidade viável, próxima das comunidades e comprovadamente promotora de melhorias necessárias ao desenvolvimento saudável e equilibrado, considerando as potencialidades de cada indivíduo.