



EQUOTERAPIA, FLEXIBILIDADE E EQUILÍBRIO: TREINAMENTO DE ESTABILIDADE DO CORE

PERANZONI, Vaneza Cauduro¹;
GOI, Stephanie Bastos;
KRABBE, Elisete Cristina;
VIDAL, Laura da Rosa²

Palavras-chave: Equoterapia. Equilíbrio. Core.

A equoterapia se caracteriza por ser um tratamento “sobre o cavalo e com o cavalo”, que tem por finalidade na saúde, o crescimento e o desenvolvimento bio-psico-social e na educação o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, através da prática de atividades equestres e de técnicas de equitação, com conhecimentos específicos, nas várias áreas de atuação. 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. A equoterapia contribui de duas maneiras no tratamento de adultos e crianças: uma por possuir características de movimentos tridimensionais e rotacionais que estimulam adequadamente áreas deficientes do sistema neuropsicomotor dos indivíduos; outra, por permitir ser montado e daí, proporcionar o prazer, gerando uma relação melhor entre o indivíduo e o meio. 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. A prática da equoterapia é realizada por equipes de profissionais que atuam de forma interdisciplinar. Para dar início ao atendimento se faz necessário diagnóstico e indicação médica, bem como avaliações dos profissionais das áreas envolvidas, com o objetivo de planejar os atendimentos de maneira individualizada. Esta pesquisa possui como objetivo geral pesquisar a importância da utilização de exercícios proprioceptivos a fim de estimular a ativação de grupos musculares que são funcionais durante a atividade com o cavalo para uma

¹ Doutora em Educação – UNICRUZ – Grupo de Pesquisa em Estudos Humanos e Pedagógicos - vaneza.cauduro@terra.com.br

² Acadêmica do Curso de Fisioterapia - UNICRUZ



XIX
Seminário
Interinstitucional
de Ensino, Pesquisa e Extensão

XVII
Mostra
de Iniciação Científica

XII
Mostra
de Extensão

I
Mostra
de Pós-Graduação



maior estabilidade do Core. Trabalhando com os músculos 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, sendo uma alternativa de tratamento um tanto diferente das convencionais, apresenta-se hoje como uma possibilidade viável para as comunidades e comprovadamente promotora para o desenvolvimento saudável e equilibrado de cada praticante.