



## USO DA EQUOTERAPIA PARA OTIMIZAÇÃO DO EQUILÍBRIO EM IDOSOS: UMA REVISÃO LITERÁRIA

Ledaiana Patrícia Guedes Ferreira; Joselma Medeiros da Silva; Elenir Alcântara Diniz; João Vinícius Barbosa Roberto.

*Faculdades Integradas de Patos – FIP: ledayanasje@hotmail.com; joselmamedeirosjs@outlook.com; enfermeira.elenir@outlook.com; viniciusjv@yahoo.com.br.*

### RESUMO

A elevação da expectativa de vida inversamente proporcional à queda nas taxas de fecundidade tem permeado o crescimento da população idosa em âmbito nacional. É sabido que o processo de senescência, ainda que isento de patologias, segue-se de efeitos deletérios ao funcionamento dos diversos sistemas do corpo, enfatizando-se aqui a sarcopenia e os déficits no sistema de controle postural e manutenção do equilíbrio. Evidenciando-se a necessidade de estimular a adoção de práticas que auxiliem na manutenção da autonomia e independência dos idosos. objetivou-se neste trabalho revisar e identificar na literatura nacional informações científicas acerca da equoterapia, que tem sua indicação voltada para facilitar os processos de aprendizado e adaptação mediante ou não a presença de deficiências e necessidades especiais e correlacionar seu uso, dentre outros benefícios, a promoção do fortalecimento muscular e auxílio na manutenção da eficiência e agilidade da correção postural, culminando na otimização da manutenção do equilíbrio, emergindo nesse contexto como uma importante ferramenta terapêutica para permear a adaptação dos idosos às condições impostas pelo processo de envelhecimento, possibilitando assim o aprimoramento de sua qualidade de vida.

Palavras Chave: envelhecimento, terapia assistida por cavalos, equilíbrio postural.

### ABSTRACT

The increase in life expectancy inversely proportional to the fall in fertility rates has permeated the growth of the elderly population nationwide. It is known that the process of senescence, though free from diseases, is followed by deleterious effects the functioning of various body systems, emphasizing the sarcopenia and deficits in postural control system and maintaining the balance. Evidencing the need of stimulate the adoption of practices that help on maintaining of autonomy and independence the elderly. The aim of this study was to review and identify the national scientific literature information about hippotherapy, which has its indication related the facilitate learning processes and adaptation existing or not the presence of disabilities and special needs and correlate its use , among other benefits, the promoting strengthening muscle and aid in maintaining the efficiency and agility of postural correction, culminating in the optimization of maintaining balance , emerging in this context as an important therapeutic tool to permeate the adaptation of the elderly to the conditions imposed by the aging process , thus enabling the improvement of their quality of life.

Keywords: aging, horse-assisted therapy, postural balance.

## INTRODUÇÃO

Ribeiro e Pires (2011) afirmam que a redução dos índices de fecundidade em ocorrência concomitante com o aumento da expectativa de vida têm resultado no crescimento da população idosa em território nacional. Dados do censo 2010 do Instituto Brasileiro de Geografia e estatística (IBGE) mostram que a população idosa no país – sendo aqui considerados indivíduos com idade equivalente ou superior a 60 anos – corresponde a 20,6 milhões de pessoas. (PEREIRA et al., 2013)

Carvalho et al., (2012) retratam o envelhecimento como um processo que se dá de maneira dinâmica e progressiva e do qual resultam alterações que manifestam-se em níveis morfofisiológicos, bioquímicos e psicológicos, sendo estas, responsáveis por desencadear a vulnerabilidade associada à senescência.

Os autores frisam ainda, que não é suficiente preocupar-se com medidas que ampliem a expectativa de vida, sendo de igual relevância buscar meios que assegurem a qualidade de vida. Nesse contexto Silva et al., (2014) apontam o incentivo a pratica regular de atividades físicas como uma importante ferramenta para promover a prevenção e minimização dos efeitos deletérios inerentes ao processo de envelhecimento.

Dentre as modificações que advém da senescência Nascimento et al., (2012) enfatizam as alterações no equilíbrio, que por estarem intimamente relacionadas à ocorrência de quedas, detêm um elevado potencial de causar limitações na vida dos idosos. Os episódios de quedas em idosos são citados por Cruz et al., (2012) como um dos problemas mais relevantes nesta faixa etária por apresentarem elevada incidência, embora sejam passíveis de prevenção e em decorrência das suas sequelas que geram ônus e comprometem a qualidade de vida dos idosos, bem como de seus familiares e/ou cuidadores

Nascimento et al., (2012 p. 326) salientam que “em 80% dos casos de quedas, esse fato não pode ser atribuído a uma causa específica, mas a um comprometimento do sistema de equilíbrio como um todo”.

Nessa direção o uso da equoterapia conceituada por Silveira e Wibelinger (2010) como um método no qual faz-se uso do cavalo como elemento facilitador em situações de reabilitação, aprendizado e/ou adaptação para indivíduos portadores ou não de deficiências ou necessidades especiais – relacionada dentre outros benefícios ao fortalecimento muscular, correção postural e melhora dos níveis de equilíbrio – emerge como uma valiosa ferramenta para auxiliar os idosos na adaptação às condições impostas pela senescência.

Partindo de tais observações o presente estudo teve como objetivo revisar a literatura nacional, buscando informações científicas acerca do uso da equoterapia para a otimização do equilíbrio em idosos.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura, descritiva com abordagem qualitativa. A revisão de literatura é conceituada por Creswell (2007) como tipo de pesquisa no qual efetua-se um levantamento dos estudos já realizados, permitindo delinear um mapeamento que represente a situação atual do conhecimento acerca de um determinado tema, configurando-se como descritiva por deter-se a observação, análise e relatos dos fatos, não havendo a imposição de opiniões do pesquisador.

Quanto à abordagem de caráter qualitativo Dalfovo et al., (2008) afirmam que enfoca a qualificação e não apenas a quantificação dos fenômenos, permitindo a compreensão das particularidades dos indivíduos, bem como dos processos dinâmicos vivenciados pelos grupos sociais.

No tocante aos métodos utilizados, foi realizado um levantamento bibliográfico no período de abril a junho de 2015, na Biblioteca Central Flávio Sátiro, das Faculdades Integradas de Patos (FIP) e por meio de acesso aos sites de indexação científica SciELO (Scientific Electronic Library Online) e BVS (Biblioteca



Virtual em saúde). Foram utilizados para a seleção dos artigos nas bases de dados os seguintes Descritores em Ciências da saúde (DeCS): envelhecimento; terapia assistida por cavalos; equilíbrio postural.

Inicialmente foram selecionados 24 artigos publicados no período de 2007 ao ano corrente, cujos títulos correlacionavam-se ao assunto abordado no presente artigo, dos quais, após criteriosa leitura e análise dos textos, apenas 14 foram utilizados durante a concretização deste trabalho, extraindo-se deles embasamento científico para o alcance do objetivo proposto neste estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Desde períodos pré-históricos até os dias atuais evidenciam-se registros da interação de seres humanos com animais, uma espécie de destaque nessa interação é a dos cavalos, sua domesticação data provavelmente de 3.500 a. C e desde então ele acompanhou o desenvolvimento da humanidade, exercendo atuação relevante em diversos marcos históricos. Em períodos anteriores a invenção das máquinas a vapor o cavalo chegou a ser considerado o meio de transporte por terra mais ágil e seguro. (Silva, 2011)

A autora salienta ainda, que as modificações socioculturais advindas da Revolução Industrial originaram um cenário no qual as máquinas passaram a substituir o trabalho dos animais, propiciando o surgimento de novas concepções acerca da relação entre estes e os humanos, que a partir deste momento – já não tão dependentes dos animais para executar suas atividades laborais – passaram a percebê-los como companheiros e despertaram para a observação de que poderiam obter dos animais benefícios que ultrapassam os limites do âmbito material. Emergindo daí estudos que relatam benefícios para a saúde humana decorrentes de sua interação com os animais.

Surge nesse contexto o uso da equoterapia, descrita pela Associação Nacional de Equoterapia (ANDE – BRASIL), (2012) como “um método terapêutico

que utiliza o cavalo dentro de uma abordagem interdisciplinar nas áreas de saúde, educação e equitação”, tendo como objetivo facilitar o “desenvolvimento biopsicossocial de pessoas com deficiências e/ou com necessidades especiais”.

Nascimento et al., (2012 p.326) afirma que do processo de senescência decorrem uma série de alterações dentre as quais destaca “ a diminuição da flexibilidade, agilidade, coordenação, mobilidade articular e, principalmente, do equilíbrio”.

Evidencia-se assim que a prática da equoterapia pode ser benéfica para a população idosa, sendo que, no tocante as suas indicações gerais Silveira, Wibeling (2010 p.147) citam a correção dos quadros de:

Disfunções neuromusculoesqueléticas de leves a severas; alterações do tônus muscular; distúrbios do equilíbrio; coordenação diminuída; comunicação inadequada; função sensório motora alterada; assimetria postural; controle postural insuficiente; diminuição da mobilidade corporal; diminuição da atenção; distúrbios do comportamento.

Silveira, Wibeling (2010) descrevem o equilíbrio como sendo um processo dinâmico e complexo através do qual o indivíduo é capaz de manter a postura ereta enquanto estático e o controle durante a deambulação, e afirmam que para sua ocorrência se faz necessário que a visão, a percepção de sensações a nível vestibular e periférico, o domínio dos comandos centrais e respostas musculares – enfatizando-se aqui a força muscular e o tempo de reação – estejam íntegros e sejam utilizados em conjunto.

Os autores citam ainda – acerca dos ganhos para o sistema muscular – que mesmo nos momentos em que não está se deslocando de um ponto a outro, o cavalo permanece realizando movimentos – a exemplo da troca de apoio das patas, lateralizar, elevar ou abaixar a cabeça – que, embora sutis geram pequenos desequilíbrios, levando o cavaleiro a ativar sua musculatura para adaptar-se a postura adotada pelo animal, culminando assim no fortalecimento muscular.

Monteiro (2014) afirma que a equoterapia desenvolve-se por meio de quatro programas distintos, divididos conforme o grau de complexidade das atividades desenvolvidas, denominados, hipoterapia, educação / reeducação, pré esportivo e esportivo. Sendo usadas como técnicas o passo, o trote e o galope equinos, dentre

os quais, Oliveira et al., (2011) destaca o passo como a andadura de maior relevância para a equoterapia.

Nesta mesma direção, Monteiro (2014) traz que o movimento produzido pelo passo do cavalo alcança âmbito tridimensional, nos sentidos vertical, horizontal e longitudinal, sendo realizados durante uma sessão de 30 minutos de equoterapia cerca de 1,8 mil a 2,2 mil movimentos. A atuação destes movimentos se dá, de acordo com Oliveira et al., (2011) diretamente no cérebro e seus efeitos são posteriormente disseminados por todo o corpo.

Para Silveira, Wibelinger (2010) é possível conceituar o equilíbrio como equilíbrio estático e equilíbrio dinâmico, estando relacionados respectivamente ao momento em que o indivíduo encontra-se parado e ao momento em que ele passa a movimentar-se.

Toiogo et al., (2008) ao avaliarem um grupo de 10 idosos residentes na cidade de Caxias do Sul, submetidos a oito sessões de equoterapia, realizadas duas vezes por semana com duração de 30 minutos cada uma, relataram ganhos para o equilíbrio dinâmico, bem como para o equilíbrio estático.

## **Conclusão**

Observando que as técnicas empregadas para o desenvolvimento da equoterapia, conforme descrito pelos diversos autores consultados durante a realização deste trabalho, são capazes de produzir movimentos que propagam-se por todo o corpo do praticante, resultando em um aumento da consciência corporal e fortalecimento da musculatura, fez-se possível concluir que trata-se de uma terapêutica eficaz na manutenção ou recuperação do equilíbrio, seja estático ou dinâmico, podendo portanto, ser apontada como uma ferramenta de grande valia para o aprimoramento da qualidade de vida dos idosos.



## REFERÊNCIAS

Associação Nacional de equoterapia ANDE – BRASIL [homepage na internet]. Brasília – DF; 2012 [acesso em 10 de junho de 2015]. Equoterapia; [aproximadamente 1 tela]. Disponível em: [http://equoterapia.org.br/articles/index/articles\\_list/138/81/0](http://equoterapia.org.br/articles/index/articles_list/138/81/0)

Carvalho FFM, Severo CM, Biasi LS, Ruas AI, Denti IA. Quedas domiciliares: implicações na saúde de idosos que necessitaram de atendimento hospitalar. Revista de enfermagem. 2012; 8 (8): 17-30.

Creswell JW. Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto. Tradução Luciana de Oliveira da Rocha (2. ed). Porto Alegre. 2007.

Cruz DT, Ribeiro LC, Vieira MT, Teixeira MTB, Bastos RR, Leite ICG. Prevalência de quedas e fatores associados em idosos. Rev Saúde Pública. 2012; 46 (1): 138-146

Dalfovo MS, Lana RA, Silveira A. métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. Revista interdisciplinar científica aplicada. 2008; 2 (4): 01-13

Monteiro MML. Equoterapia como recurso terapêutico na prevenção de quedas em pacientes com acidente vascular cerebral: Revisão de literatura. Revista portal de divulgação. 2014 Dez/Jan/Fev: 39-40.

Nascimento LCG, Patrizzi LJ, Oliveira CCES. Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos. Fisioter Mov. 2012 abr/jun; 25 (2): 325-331

Oliveira EM, Rodrigues LM, Ceacero TM, Pereira VC, Teodoro IF, Oliveira FAG, et al. Equoterapia: o uso do cavalo em práticas terapêuticas. IV Semana de Ciência e Tecnologia IFMG - campus Bambuí, IV Jornada Científica. IFMG - campus Bambuí; 2011.

Pereira GN, Morsch P, Lopes DGC, Trevisan MD, Ribeiro A, Navarro JHN et al. Fatores socioambientais associados à ocorrência de quedas em idosos. Ciências & Saúde Coletiva. 2013; 18 (12): 3507-3514.



Ribeiro AP, Pires VATN. Atuação do enfermeiro da estratégia saúde da família na atenção à saúde do idoso. *Revista enfermagem integrada*. 2011 nov/dez; 4 (2): 779-792.

Silva JM. Terapia assistida por animais (revisão de literatura). [monografia]. Patos: Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Saúde e Tecnologia Rural, Campus de Patos – PB, Unidade acadêmica de Medicina Veterinária; 2011.

Silva JR, Camargo RCT, Nunes MM, Camargo TT, Faria CRS, Abreu LC. Análise da alteração do equilíbrio, da marcha e o risco de queda em idosos participantes de um programa de fisioterapia. *Revista e-ciência*. 2014 dez; 2 (2): 19-24.

Silveira MMS, Wibelinger LM. A equoterapia como recurso terapêutico no equilíbrio do idoso. *RBCEH*. 2010 jan-abr; 7(1):144-153.

Toiogo T, Junior ECPL, Ávila SN. O uso da equoterapia como recurso terapêutico para melhora do equilíbrio estático em indivíduos da terceira idade. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.* 2008; 11 (3): 391-403.