

HIPISMO COMO TERAPIA: A INFLUÊNCIA DO ESPORTE NA SAÚDE MENTAL

Gabrielle Pauletto Wakulicz¹; Cristiane Bottoli²

¹ Graduada em Psicologia pela Universidade Franciscana. Especialista em Clínica Psicanalítica. Especialista em Saúde Mental, Psicopatologia e Atenção Psicossocial. E-mail: gabriellewakulicz.psi@outlook.com

² Mestra em Psicologia da Saúde pela Universidade Federal de Santa Maria. Professora do curso de Psicologia na Universidade Franciscana. E-mail: cbottoli@prof.ufn.edu.br

RESUMO: O presente estudo investigou a influência do hipismo na saúde mental, com o objetivo de compreender como a prática equestre pode atuar como recurso terapêutico complementar. A pesquisa utilizou abordagem qualitativa, combinando levantamento bibliográfico com uma entrevista semiestruturada aplicada a uma campeã gaúcha de adestramento. A análise revelou que o vínculo estabelecido entre cavalo e praticante promove sensações de bem-estar, confiança e relaxamento, além de contribuir para o desenvolvimento da disciplina e do autocuidado. A interação com o animal demonstrou liberar substâncias neuroquímicas benéficas à saúde mental, como endorfina e dopamina. Os resultados indicam que o hipismo, além de esporte, pode ser um aliado no cuidado psicológico e emocional, reforçando a importância de práticas alternativas na promoção da saúde mental. Conclui-se que a relação humano-animal no contexto esportivo amplia possibilidades terapêuticas e deve ser mais explorada no campo da psicologia.

Palavras-chave: Ação terapêutica; Hipismo; Psicologia; Saúde mental.

INTRODUÇÃO

A saúde mental representa um elemento essencial para o bem-estar humano, influenciando diretamente a forma como as pessoas vivem, trabalham e se relacionam (Saxena *et al.*, 2015; Shan *et al.*, 2025). Diante disso, a saúde mental tem assumido um papel central nas discussões contemporâneas sobre qualidade de vida, especialmente à medida que se reconhece que o bem-estar psicológico é tão importante quanto a saúde física.

A importância da saúde mental torna-se ainda mais evidente diante do fato de que transtornos comuns, como depressão e ansiedade, podem afetar diretamente a capacidade da tomada de decisões e da realização de tarefas cotidianas das pessoas (Ride *et al.*, 2025). Esse cenário tem impulsionado a busca por abordagens de cuidado que vão além dos modelos tradicionais, abrindo espaço para práticas terapêuticas alternativas e complementares.

Pesquisas recentes indicam que o contato com ambientes naturais, como áreas verdes, pode diminuir consideravelmente os níveis de estresse e favorecer o

bem-estar psicológico, destacando-a como um componente fundamental na promoção da saúde mental (Foley; Kistemann, 2015; Britton *et al.*, 2020; Müller-Riemenschneider *et al.*, 2020; Rodgers, 2020; Troughton *et al.*, 2024).

Dentro desse mesmo escopo, a utilização de cavalos é uma prática terapêutica alternativa amplamente reconhecida por sua eficácia (Haro *et al.*, 2022). Essa abordagem contribui para o desenvolvimento físico e psicológico dos praticantes, estimulando habilidades cognitivas (Justi; Grubits, 2014), emocionais, de personalidade (Silva; Grubits, 2004) e psicossociais (Araujo *et al.*, 2010; Castro; Magalhães, 2019), gerando, assim, uma melhora significativa na qualidade de vida de pacientes.

METODOLOGIA

No sentido de analisar a importância do esporte na saúde mental, este estudo classifica-se como de natureza qualitativa, pois tem como foco compreender a multiplicidade de significados e sentidos que marcam as individualidades dos sujeitos na relação com o mundo (Rodrigues, 2016).

A fim de adquirir mais informações sobre o tema estabelecido, foi realizado um levantamento bibliográfico, concomitante à uma entrevista semiestruturada que se caracteriza como uma ferramenta para coleta de dados entre narrador e pesquisador, e que deve ser dirigida de acordo com os objetivos a serem avaliados (Queiroz, 1988).

A busca dos materiais teóricos utilizados se deu através de livros e das plataformas scielo e pepsic, enquanto a entrevista foi realizada no dia 11/04/2025 com a campeã gaúcha de adestramento da categoria 'Básico Maior' do evento 'Campeonato Gaúcho de Adestramento', na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, em novembro de 2024.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Hipismo é uma atividade que começou a ser desenvolvida no século XIX, consolidando-se atualmente como uma modalidade esportiva olímpica, envolvendo diferentes habilidades, consistindo na prática de montar e adestrar o cavalo. Ademais,

abrange atividades de lazer direcionadas ao campo de esporte por tratar-se de uma vertente da Equitação (Roessler; Rink, 2006).

A entrevista com a campeã gaúcha, resultou em diversos pontos relevantes a serem destacados entre a prática do Hipismo e a influência positiva na saúde mental. A conexão entre os humanos e os cavalos já é cientificamente comprovada como forma terapêutica nos dias de hoje e para reforçar essa ideia, ela relata que “além de serem animais sensíveis e muito inteligentes, eles interagem facilmente com o ser humano, provocando uma sensação de bem-estar. A liberação de endorfina e dopamina ajudam muito na saúde mental”.

Ao considerar o fato de que o cavalo também possui forte impacto na questão da relação entre o esportista e a saúde mental, fica evidente, durante o diálogo a importância da confiança entre ambas as partes. Nesse sentido, a campeã conta “a confiança do cavalo é conquista pouco a pouco, pois ele é presa na natureza, então, quando o cavalo confia no tutor, a relação passa a ser mais forte e segura, podendo gerar momento de relaxamento e paz”.

Por fim, a entrevista ressalta que, para alcançar resultados terapêuticos, a prática do autocuidado torna-se essencial. Isso inclui saber que, para aprender, é preciso disciplina, prática e treino, e não somente autocobranças e resultados. Logo, é importante conhecer os próprios limites e não os ultrapassar para que haja equilíbrio e a saúde mental seja preservada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho propôs-se a investigar a influência do Hipismo sobre a saúde mental de seus praticantes, articulando referências bibliográficas da área da psicologia com os relatos obtidos por meio de uma entrevista semiestruturada.

A partir da perspectiva de uma própria esportista, buscou-se compreender de que maneira essa experiência pode configurar-se como um recurso de cuidado psíquico e emocional. Seu objetivo foi explorar os potenciais efeitos subjetivos, considerando os impactos psicológicos advindos da interação com o cavalo e da rotina do esporte em que ele se desenvolve.

Ao investigar essa relação pouco abordada na literatura científica pretende-se, também, incentivar novas discussões sobre o lugar do esporte na contribuição de experiências que beneficiem a prevenção de doenças e na autorregulação emocional. Além disso, o estudo visou colaborar para a ampliação do olhar clínico e teórico sobre formas alternativas de promoção do bem-estar, valorizando o papel das práticas corporais e do vínculo humano-animal como elementos de suporte à saúde mental.



Foto capturada em 24/11/2024¹.

¹ A autora possui autorização para uso da imagem.



REFERÊNCIAS

ARAUJO, A. E. R.; RIBEIRO, V. S.; DA SILVA, B. T. F. A equoterapia no tratamento de crianças com paralisia cerebral no Nordeste do Brasil. **Fisioterapia Brasil**, v. 11, n. 1, jan. 2010. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-789683>. Acesso em: 4 mar. 2025.

BRITTON, E.; KINDERMANN, G.; DOMEGAN, C.; CARLIN, C. Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. **Health Promotion International**, v. 35, p. 50–69, fev. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30561661/>. Acesso em: 11 mar. 2025.

CASTRO, F. R.; MAGALHÃES, M. M. Equoterapia como proposta de intervenção para pacientes com Paralisia Cerebral: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 23, 17 maio 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/391>. Acesso em: 12 mar. 2025.

FOLEY, R.; KISTEMANN, T. Blue space geographies: Enabling health in place. **Health & Place**, v. 35, p. 157–165, set. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.07.003>. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2015.07.003>. Acesso em: 23 mar. 2025.

HARO, J.; PEÑAFIL, R.; BRAVO, O.; MERINO, G. Feasibility study for the implementation of an Equinotherapy Biocenter, Morona Santiago. **ESPOCH Congresses: The Ecuadorian Journal of S.T.E.A.M.**, v. 2, n. 3, p. 992–1008, 9 ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.18502/epoch.v2i3.11596>. Disponível em: <https://kneopen.com/epoch/article/view/11596/>. Acesso em: 4 mar. 2025.

JUSTI, J.; GRUBITS, H. B. Equoterapia e reabilitação em saúde. **Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde**, v. 3, n. 1, 15 set. 2014. DOI: <https://doi.org/10.33362/ries.v3i2.233>. Disponível em: <https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/233>. Acesso em: 26 mar. 2025.

MUELLER-RIEMENSCHNEIDER, F. *et al.* Effectiveness of prescribing physical activity in parks to improve health and wellbeing – the park prescription randomized controlled trial. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 17, n. 1, mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00941-8>. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00941-8>. Acesso em: 27 mar. 2025.

QUEIROZ, M. I. P. Relatos orais: do "indizível" ao "dizível". In: VON SIMSON, O. M. (org. e intr.). **Experimentos com histórias de vida (Itália-Brasil)**. São Paulo: Vértice, Editora Revista dos Tribunais, Enciclopédia Aberta de Ciências Sociais, v. 5, 1988. p. 68-80.



RIDE, J.; LANCSAR, E.; OZOLS, I. The role of mental health in healthcare choices: a discrete choice experiment examining preferences for primary care. **Value in Health**, 20 mar. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jval.2025.03.001>. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jval.2025.03.001>. Acesso em: 15 mar. 2025.

RODGERS, Sarah. What is the value in local outdoor space for our mental health and well-being? Reino Unido: National Institute for Health Research, **National Institute for Health and Care Research**, 09 junho 2020. Disponível em: <https://www.nihr.ac.uk/blog/what-value-local-outdoor-space-our-mental-health-and-wellbeing>. Acesso em: 16 mar. 2025.

RODRIGUES, Cicera Sineide Dantas. **Tessituras da racionalidade pedagógica na docência universitária: narrativas de professores formadores**. 2016. Tese (Doutorado em Educação) - Programa do Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Estadual do Ceará, Ceará, 2016.

SAXENA, S.; FUNK, M.; CHISHOLM, D. World Health Assembly adopts Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2020. **The Lancet**, v. 381, n. 9882, p. 1970–1971, 8 jun. 2013. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61139-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61139-3). Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61139-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61139-3). Acesso em: 13 abr. 2025.

SILVA, Carlos Henrique; GRUBITS, Sonia. Discussão sobre o efeito positivo da equoterapia em crianças cegas. **Psic: revista da Vetor Editora**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 06–13, dez. 2004. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142004000200002. Acesso em: 13 abr. 2025.

TROUGHTON, A.; CHIN, M.; AMANKWAA, I. Nature as a therapeutic place and tool for enhancing service users' engagement in mental health services: A comprehensive synthesis of evidence. **Health & Place**, v. 89, set. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103344>. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2024.103344>. Acesso em: 13 abr. 2025.

COMO REFERENCIAR ESSE TEXTO:

WAKULICZ, G. P.; BOTTOLI, C. Hipismo como terapia: a influência do esporte na saúde mental. **Caderno Brasileiro de Atualizações e Pesquisa em Psicologia**, [s. l.], v. 1, n. 2, 2025. Disponível em: <https://revistas.ceeinter.com.br/cadernocbapp/article/view/2695>. Acesso em: XX de XX de 20XX. Acesso em: XX de XX de 20XX.