

Educação, resiliência e equoterapia

Education, resilience and equine therapy

Carlos Alberto Loiola de Souza¹

Artigo recebido em julho de 2018

RESUMO

O presente artigo é parte do trabalho de conclusão de curso de pós-graduação em equoterapia e visa expor o percurso que a criança e o adolescente percorrem para se tornar seres sociais ou integrarem-se na sociedade. Assim, o objetivo do artigo é focar na recuperação e/ou na superação desses problemas, por meio do método da equoterapia, uma vez que o cavalo em sua similaridade com o ser humano pode ser um meio resiliente para o restabelecimento da sociabilidade ou a reintegração social do ser humano. A metodologia empregada é a pesquisa bibliográfica, com ênfase maior a visão antropológica. Os resultados sugerem que a equoterapia pode trazer maiores resultados no âmbito escolar e universitário.

Palavras-chave: Educação. Resiliência. Equoterapia.

ABSTRACT

This article is part of a Final Paper written for a Post-Graduation Course in Equine Therapy. It aims at showing the process the child and the adolescent go through in order to become a social being or part of the society and, at suggesting Equine Therapy as a method to help those children and adolescents overcome possible psychological and behavioral problems. The methodology is based on bibliographical research and on the anthropological concepts. The results suggest Equine therapy can produce good results for a children adolescents and adults as well.

Key words: Education. Resilience. Equine Therapy.

1 INTRODUÇÃO

Questões recentemente suscitadas por discentes de escolas e universidades, tais como: depressão, baixa autoestima, estresse e, mais grave, o suicídio tendem a ser ligadas aos problemas de saúde mental.

Os avanços tecnológicos impulsionando a extrema competitividade, bem como a subversão de valores veiculada pelas mídias sociais e seus conteúdos duvidosos, insistentemente influenciam negativamente o pensar, o agir e o sentir. As atividades típicas da infância e da adolescência, como brincar e praticar esportes, andar ao ar livre sob o sol não ocorrem. A ausência dessas atividades gera uma obesidade digital causada por poucas horas

¹ Docente da Faculdade de Tecnologia da Zona Sul. E-mail: profcarlossociologo@gmail.com.

de sono, falta de vontade para fazer algo, pouca paciência para com si mesmo e com os outros, a hiperatividade, além da escassez dos desafios típicos da infância e adolescência.

Diante desse cenário, presume-se que é possível trabalhar terapêuticamente com crianças e adolescentes desde a idade pré-escolar até o nível universitário, a fim de se reverter esse quadro preocupante. Desta forma, o artigo objetiva fornecer alternativas a esses problemas de forma distinta e de maneira mais interior, fisiológica e pedagógica, cujos benefícios ocorrem por meio do método chamado equoterapia. O presente trabalho apresenta os conceitos e explica os meios e maneiras que se utilizam nesse método terapêutico.

2. REFERENCIAL TEORICO

Inicia-se o referencial teórico abordando os conceitos de antroposofia, pedagogia Waldorf, Resiliência e dos métodos de estudo e trabalho da Equoterapia.

2.1 Antroposofia e pedagogia Waldorf

A antroposofia é o corpo de conhecimentos suprasensível do ser humano ou, mais precisamente, o (re) conhecimento do ser humano, criada e desenvolvida por Rudolf Steiner², que trouxe significativas contribuições nas áreas de educação, como a pedagogia curativa e a eurtmia, a medicina antroposófica, a farmacopeia Welleda, a agricultura biodinâmica, dentre outras. A antroposofia não nega a ciência natural em seus preceitos, muito pelo contrário, a aceita como ponto de partida de suas observações acerca da natureza suprasensível do ser humano e das suas possibilidades de integralidade e ascese.

A pedagogia Waldorf parte do princípio que é preciso reconhecer o ser humano como um ser integral e integrado a natureza. Portanto, é uma pedagogia voltada para as necessidades salutaras dos seres humanos em seu três setênios, do nascimento até aproximadamente sete anos de idade, dos sete anos aos quatorze anos e dos quatorze anos até os vinte e um anos, visando municiar os seres humanos para que esses saibam lidar com a vida, afim de que mais tarde possam atuar tanto na sociedade, no mercado de trabalho, na política ou nos demais setores da sociedade e da vida.

2.2 A Equoterapia

A Equoterapia é um método terapêutico que utiliza o cavalo como indutor nas áreas da saúde, educação e reabilitação. O uso do cavalo para fins terapêuticos foi citado pela primeira vez por Hipócrates de Loo (458-370) em seu livro Das dietas.

2.3 A Resiliência

A palavra resiliência vem do latim *resiliens*, verbo participio passado de *resilire* que significa ricochetear, pular de volta, de ré, para trás, e de *salire*, pular. Atualmente essa conceituação está associada à física dos processos industriais. Em nosso caso, a resiliência é a

² Áustria 1861-1925.

capacidade de enfrentar situações adversas e superar obstáculos, no sentido da capacidade de se recobrar diante de experiências negativas ou as mudanças.

2.4 O processo de socialização

Inicia-se a discussão do processo de socialização pelo andar, falar e pensar.

2.4.1 Andar, falar e pensar como parte do processo de socialização

A conceituação de sociedade é bastante ampla e difere em alguns dicionários e autores, porém uma descrição mais neutra é aquela descrita por Santos (1964),

[...] Numa sociedade, há convivência de seres, que vivem unitivamente, numa coerência tensional [...] além da convivência e da coerência tensional, há um tender dos elementos componentes para algo que deve ser, para um fim geral, que é o bem comum para o qual tende, fim que se alcança através de meios estabelecidos, segundo costumes (moral), conscientemente estabelecidos e presentes [...] A sociedade humana é, portanto, uma pluralidade de indivíduos, coerentemente estruturada, que tende para um fim ético, seguindo normas estabelecidas, que escapam a mera esfera da biologia, porque, nelas revela se consciência, escolha, valores, portanto [...] Assim, na sociedade humana, há a revelação da consciência e da vontade, da escolha e do arbítrio, portanto a revelação da inteligência num grau elevado, que tende a conseguir, pela cooperação dos indivíduos, a consecução de um fim, que é o bem comum (SANTOS, 1964, p. 23).

Não se pretende neste texto meramente formular uma teoria sobre a necessidade de uma nova conceituação, mas propor uma mudança de foco pela observação por meio da prática do processo de socialização partindo da criança, e não em algum dado observado do meio social. Por observação da experiência imediata e pelo que se sabe hoje, nos três primeiros anos de vida a criança aprende por imitação mais do que em sua vida adulta. Isso ocorre por meio de seu aparato sensorial, que está ainda em fase de desenvolvimento. A criança experimenta seu corpo e as sensações do meio ambiente em seu organismo como um todo. Sente os cheiros, ouve os barulhos, vê as cores e sente a vivência cromática do ambiente e tudo isso estimula os processos metabólicos.

Essa é a forma preliminar do seu primeiro relacionamento com o mundo e com o mundo social dos adultos, que estão em seu entorno. Todo esse processo ocorre por meio de seu aparato sensorio-corporal, como citado anteriormente, que ainda está por se constituir. A partir desse momento, a criança conquista mais três degraus em seu desenvolvimento integral não apenas como personalidade individual, mas também como um ser social.

O primeiro é o andar e a partir deste os outros sentidos se põem a trabalhar de maneira que a criança se desloque se equilibrando, mesmo precariamente, até onde está o adulto. Aliado a isso, há o som, as cores e os cheiros, além de seus braços e pernas que se articulam para conseguir se equilibrar. Ao realizar esses processos, o organismo como um todo trabalha a fim de que a criança fique ereta. Mesmo que caia várias vezes, a criança tentará e se levantará quantas vezes forem necessárias para a sua conquista. A partir disso, constata-se, pela prática observável, que a criança é um ser imitativo.

O falar segue o gesticular com os braços e o equilíbrio com as pernas. Dessa forma, seus primeiros grunhidos tomam forma e, mais uma vez, a imitação do adulto entra em questão. Se não houver interferência negativa, nem do meio ambiente, nem dos adultos, a fala será realizada por forças orgânicas da criança, ao se aproximar das outras pessoas, ao tentar

fazer parte do mundo e a se comunicar. Todos esses processos imitativos da criança ocorrem no seu interior, involuntariamente e de forma interativa com o meio que está inserida.

Em seguida segue o pensar com clareza. Este ocorrerá em articulação com a fala e com os gestos. Assim, se os adultos ao redor da criança tiverem pensamentos claros e que esse raciocínio seja refletido em suas palavras e ações, além de apresentarem comportamento moralmente correto, o desenvolvimento da personalidade e da sociabilidade da criança será “normal”, tanto quanto possível, salvo exceções de outra natureza.

2.4.2 Pedagogia e moral na infância e adolescência.

No subtópico anterior, destacou-se a importância da observação do desenvolvimento da criança e do futuro adolescente, e se notou que a criança aprende por imitação e que esse aprendizado é muito mais intenso do que será na fase adulta. Verificou-se também que durante o período do nascimento até aproximadamente os sete anos de vida, a criança é um organismo sensorial total e percebe em sua propriocepção o meio ambiente em que vive. Nota-se, neste período, que o olhar da criança é como uma espécie de funil para a alma.

Outro aspecto importante que se relaciona a esse período é a queda dos dentes. Até a chegada desse momento, o corpo físico da criança se consolida e enfrenta as doenças infantis, as quais sustentam um papel importante na consolidação do corpo e dos sistemas rítmico-circulatório da criança. Assim, a relevância desse período de metamorfoses é que o cérebro ou o sistema neurossensorial, que também está se constituindo, passam a organizar os demais órgãos. A segunda metamorfose ocorre aproximadamente dos sete aos quatorze anos, quando entra em questão o desenvolvimento dos órgãos sexuais e que inaugura a fase da adolescência. Nesta fase, novas formas de atuação entram em questão no processo de socialização do infante-adolescente.

A próxima metamorfose varia, mais ou menos entre os quatorze e vinte e um anos, momento em que há o desenvolvimento dos órgãos sexuais. Os sentimentos e sentidos deste novo ser estão plenamente capacitados a observar e sentir o mundo de uma forma nunca vista antes. Também nesse processo, o pensamento, a memória e os dons intelectuais, artísticos e esportivos começam a se desenvolver.

A imaginação e a fantasia se projetam para fora em grande intensidade, de maneira que o novo adulto precisa observar que as antigas histórias de aventuras e de fadas necessitam de substâncias mais idealistas, nobres e com destacadas aspirações, a fim de darem conta de tamanha força efusiva. Por isso, usar peças teatrais para extravasar essa energia é uma boa válvula de escape. Contudo, a fixação em ideais e fantasias duvidosas pode ter efeitos nocivos. É bom lembrar que nesses processos de socialização o adolescente não se limita mais a imitar, mas sim a idealizar, respeitar e venerar, e que a relação com a autoridade passa a ser de respeito mútuo.

No fim da terceira metamorfose, dos quatorze aos vinte e um anos, ocorre a reviravolta no processo de socialização do ser. Isso acontece porque neste momento o jovem critica e questiona tudo ao redor, adquire consciência da própria personalidade e o sentimento de separação dos outros, ao mesmo tempo em que passa a ser reconhecido como membro da coletividade. Neste período suas faculdades mentais estão plenamente desenvolvidas.

A desarmonia do meio ambiente social, educacional e familiar, influenciará negativamente e de maneira determinante o processo de socialização individual da criança, não apenas em relação a psiquê, mas também em relação aos sistemas metabólico-motor, rítmico e neurossensorial. Essas são as falhas referidas na introdução e que se pretende

corrigir. Até aqui, referiu-se mais enfaticamente ao período do nascimento até a troca dos dentes. A partir daqui o foco é no desenvolvimento do sistema reprodutor e seus desdobramentos. Para essa nova fase da vida, a passagem para a adolescência, as impressões morais desempenham papel ainda mais preponderante.

Se até aqui a desarmonia foi capaz de desorganizar corpórea e animicamente a criança, por meio das suas impressões sensoriais do ambiente, então a criança internalizará em seus sonhos essas mesmas impressões de maneira mais impactante. Após isso, essas impressões atuarão por meio da linguagem, fechando assim este grande circuito.

Segundo Steiner (1923), a criança ao ter vivenciado experiências como: indisposição para estudo; para a vida; falta de coragem e desânimo, experiências que refletiram negativamente em sua vida, ela assimilará essas mesmas características em sua personalidade. Levando em consideração que nos últimos 20 anos essa situação social recrudescer muito, é necessário considerar que o que antes era um sintoma, hoje é um caso de saúde pública devido à sua seriedade.

Em sua segunda palestra proferida em 26 de março de 1923, em Stuttgart, intitulada Pedagogia e Moral, Steiner discorre sobre a educação ética ser o âmbito mais difícil e íntimo de todo o ensino e educação.

Assim, dado que desde o início do século passado a necessidade de se conhecer as pessoas já era premente, atualmente esse conhecimento se faz necessidade histórica ou, como Steiner, uma Questão Social. Desta forma, esse assunto é, sem dúvidas, da mais alta prioridade em nossa atualidade.

A questão da educação Moral e Ética é amplamente difundida nos mais diversos matizes de pensamento, contudo, quando se parte da perspectiva do que a criança nos traz como indivíduo, o foco muda de direção, partindo dos grandes sistemas de pensamento para a capacidade de se perceber e se observar o íntimo do ser humano novo e o seu caráter ético como um ser livre.

Essa observação é de tamanha envergadura que, mesmo na atualidade, ainda apresenta um certo grau de estranheza ou de fascinação, uma vez que entra na relação social o papel de pais e educadores como coautores dessa relação. Enquanto os pais precisam se auto educar moralmente, para que o meio familiar não seja poluído, o professor, como a segunda figura mais importante depois dos pais, precisa se conscientizar de que a sua autoeducação é mais incisiva, uma vez que, além de se autoeducar e de se comportar mentalmente de maneira a não levar para a sala de aula os seus pensamentos exteriores à aula, dentro do aspecto da educação moral e ética, o professor não pode ser simpático ou antipático às suas próprias questões pessoais ou a seus impulsos intelectuais.

É necessário certo altruísmo amplo e intenso como relata Steiner (1923), como prática de ensino e educação. Desta forma, indaga-se: por que esse extremo cuidado? Pela razão de, como já salientado anteriormente, a criança é um ser imitativo e um órgão sensorial total e ambulante, não só é capaz de “inspirar o oxigênio ambiente”, como também é capaz de captar os pensamentos e os sentimentos deste ou daquele ambiente.

[...] É admirável como um pensamento não verbalizado, revestido apenas de uma mímica delicada, ou que talvez só se revele na forma como movimento mais rápida ou mais lentamente em presença da criança, é espantoso como as sutilezas das manifestações da vida - que geralmente estão presentes no adulto - encontram continuidade da alma da criança (STEINER, 1923, p.44).

O autor ainda apresenta outra demonstração deste acontecimento,

[...] As imagens mais importantes que vivem no ambiente do adulto exercem uma impressão profunda e inconsciente sobre a criança. Elas permanecem como que impressas, lacradas um seu ser. Estas são as imagens relacionadas à moral. Elas se imprimirão de forma bem característica, ainda que de maneira sutil; tudo aquilo que o pai expressa como sua energia, sua coragem de vida, a forma como expressa todas as manifestações vitais, terá continuidade na criança. O que é energia no pai irá “energizar” todo o organismo da criança. O que é bem querer e amor da mãe, o que flui dela como calor e envolve a criança, permeará seu interior com receptividade e interesse éticos, de forma inconsciente no início (STEINER, 1923, p.45).

Como citado anteriormente, a importância de se compreender a influência que o ambiente moral tem em relação à formação da criança, apoia-se no fato de que esse ambiente influi durante a troca dos dentes da criança, no sistema digestivo e sobretudo o que assimila por meio de sua percepção sensorial global ou propriocepção.

[...] flui inconscientemente para o interior da circulação sanguínea, para a firmeza e segurança do processo respiratório, para o crescimento dos tecidos, para a formação dos músculos, para a formação do sistema ósseo (STEINER, 1923, p. 46).

É altamente desejável que a criança experimente, de fato, os padrões impostos, como se esses fossem absolutos. Pois, se a criança conhecesse a relatividade dos padrões sociais, poder-se-ia supor que ficaria perturbada e não saberia as orientações a seguir, comprometendo assim, seu processo de socialização.

Desta forma, quando os pais, o professor ou o educador observam uma criança ao entrar na escola mais atentamente às suas particularidades, percebem a sua predeterminação ética e moral. Com base nessa percepção se exige que o educador eduque esta criança de forma adequada. Se o educador souber compreender tais particularidades, sobretudo de forma bastante individual, terá a possibilidade de atuar de forma salutar nesta relação social singular.

A partir disso, pergunta-se: qual a origem da predeterminação? A resposta é: vem por meio de seus neurônios-espelho. Os neurônios-espelho foram descobertos por acaso em 1994, na Universidade de Parma, na Itália, pelos neurocientistas Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi e Vittorio Gallese. Constataram-se as descobertas em macacos rhesus.

[...] Os neurônios-espelho, ou células-espelho, estão presentes em “variadas áreas corticais frontoparietais (giro frontal inferior e córtex pré-motor), principalmente na área de Broca (área relacionada com o desenvolvimento da linguagem oral e compreensão dos gestos linguísticos), além da parte anterior da ínsula”, e são aqueles que ativam áreas motoras do cérebro, e independem da memória, provocando o espelhamento (RIZZOLATTI; FOGASSI; GALLESE, 2006, p. 44).

Ou seja, a observação do contexto, da visão, da audição, da ação, da intenção e da empatia e, sobretudo, da imitação de terceiros são fundamentais para a socialização e para a empatia dos processos sociais, além de ser relevante também para o entendimento do autismo e da esquizofrenia, uma vez que esses transtornos fazem parte das dificuldades de socialização.

2.5 Resiliência e Autoeducação

Nunca se estudou a resiliência. Seria isso um sinal dos tempos? Talvez. Mas, se essa habilidade está tão recorrente, então provavelmente algo está acontecendo. Nos tópicos anteriores, demonstrou-se de maneira repetitiva e exaustiva o desenvolvimento salutar e não salutar do ser humano e a relevância dos pais e professores nos processos fisiológicos e sociais. Tratar-se-á a partir daqui como se resolve essas questões na adolescência e o método a ser empregado.

2.6 Os Doze Sentidos e os Sete Processos Vitais de Steiner

Em conferência proferida em Dornach (Suíça), em 12 de agosto de 1916, Rudolf Steiner discorre sobre o ser humano possuir 12 sentidos e sete processos vitais. Na conferência, observa-se que há uma correlação com a equoterapia. Segundo Steiner (1916), esses doze sentidos podem ser divididos em três grupos:

a) Os Sentidos Básicos (internos) – Volitivos

- i. Sentido do Tato - o sentido do tato dá a noção de nós próprios. Contrariamente ao que se pode pensar, o tato não nos informa sobre o mundo, mas apenas sobre os nossos limites até onde sou eu. Segundo Steiner (1916), o sentido do tato permite a sensação da presença divina.
- ii. Sentido da Vida - este sentido dá a sensação de estarmos no corpo, de fazer parte dele. Recebemos informação sobre o estado do corpo, o bem-estar ou o mal-estar, por meio do sistema nervoso simpático e parassimpático e recebemos, também, a sensação do estado atual do nosso corpo. Com o sentido do tato sentimos as fronteiras do nosso corpo físico. O sentido da vida nos informa sobre o estado dos processos metabólicos que formam nosso corpo vivo, algo que está em constante vir a ser.
- iii. Sentido do Movimento - por este sentido temos a sensação do movimento. Geralmente, só temos a “consciência” de um movimento após realizado um. Na verdade, o movimento se baseia em nossos músculos, os quais necessitam contrair certas zonas e descontraí-las outras, para que o movimento nasça. É apenas a noção do estado da nossa musculatura que nos é transmitido pelo sentido do movimento. É similar ao que ocorre na imagem da orquestra e do que se passa entre os vários naipes e o solista. Para Steiner (1916), o sentido do movimento nos transmite a sensação de liberdade, do pássaro que existe em nós.
- iv. Sentido de Equilíbrio - é o sentido de um órgão especial, o ouvido. Nele existem canais semicirculares localizados no ouvido interno, que permitem que, ao nos movermos de um lado para o outro, não abandonemos o que vive no corpo. Em outras palavras, quando me desloco carrego comigo o meu corpo, a sensação de paz interna me é conferida pelo sentido de equilíbrio.

b) Os Sentidos Médios (exteriores) – Sentimentos

- i. Olfato - o cheiro nos é veiculado pelo elemento ar. O ser humano cheira porque o ar carrega substâncias que atuam sobre o nariz. Existem mais de 4.000 odores. O olfato nos traz memórias de infância, atuando sobre nosso pensamento. Enquanto que o usa o olfato para conhecer e diferenciar o mundo à sua volta, como ocorre com os cães, por exemplo.
- ii. Gosto ou Paladar - o gosto nos revela as características das substâncias, na medida em que elas estão dissolvidas na água. Existem 4 tipos de sabores que encontramos em todas as substâncias vivas: o salgado; o amargo; o ácido e o doce. Esses quatro sabores estão presentes no mundo vegetal e também no mundo dos órgãos: o amargo do fel, o doce do sangue, o ácido no estômago, e o salgado do suor.

- iii. Visão - trata-se de um sentido complexo. Mas, no fundo, o que a visão nos permite é a percepção das cores. Contudo, nos olhos acabamos encontrando elementos de todos os sentidos inferiores: o tato, a vida; o equilíbrio e o movimento. A visão, de certo modo, eleva os 4 sentidos inferiores e, ao fazê-lo, permite ao Eu entrar em contato com a luz do mundo.
- iv. Térmico - o calor é uma substância em si. Através dele mantemos em equilíbrio o nosso mundo interno e assim permitimos a nossa organização do Eu viver. O sentido calórico não nos diz nada sobre a temperatura exterior, mas sim sobre o equilíbrio entre o calor interno e externo.

c) Os Sentidos Superiores – Cognitivos

Nos Sentidos Superiores adentra-se a uma área especificamente humana em que todos nos encontramos e somos uma irmandade. Como humano, salienta-se o estado evolutivo da humanidade que se destaca dos demais reinos da natureza, apesar de ser pertencente a todos: o mundo físico, o mundo vegetal e o mundo animal.

- i. Audição - pela audição percebemos que cada elemento da natureza possui o seu próprio tom, revelando a sua íntima natureza. Por exemplo: um metal soa diferente de um pedaço de madeira, assim como a voz humana se diferencia do som emitido por um pássaro. Por meio desse sentido, entramos em contato com a íntima essência de cada ser.
- ii. Palavra - pela palavra percebemos a concreta essência conceitual do pensamento humano.
- iii. Pensar - pelo sentido do pensar percebemos o pensamento do outro e o nosso próprio. Isso nos permite sentir o Homem como um ser dotado da qualidade de formar conceitos a respeito do seu exterior, de sua vida e da vivência dos conceitos da sua própria existência.
- iv. Eu - o sentido do Eu nos possibilita a sensação de nos sentirmos unidos com outro ser, passando a senti-lo como a nós mesmos. Esse sentido também nos permite a possibilidade de nos percebermos como seres Humanos; verdadeiros; reais e espirituais, capazes de criar e de cocriar sem perder o conceito de sermos criaturas.

Os sete processos vitais, em ambiente desarmonioso são os que mais rapidamente sofrem a ação do meio, principalmente os mencionados nos subitens de a) a e):

- a) Respiração;
- b) Aquecimento;
- c) Alimentação;
- d) Segregação;
- e) Manutenção;
- f) Crescimento;
- g) Reprodução.

Mesmo não havendo conhecimento dos neurônios-espelho na época, Steiner (1916) apontava na prática esta concatenação dos sentidos e da imitação, como um todo estático e dinâmico. A Figura 1 mostra como isso ocorre.

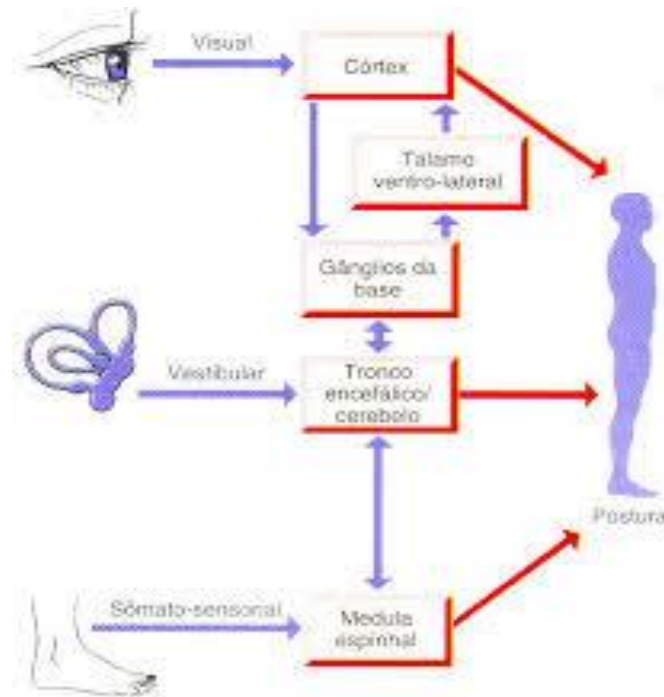


Figura 1 – Propriocepção
Fonte: Moraes (2016)

Em sequência, os três grupos de sentidos apresentados anteriormente podem ser mais bem explicados no funcionamento de neurotransmissores, tais como: serotonina, cortisol, dopamina, noradrenalina e ocitocina.

[...]os estímulos empíricos provocados pela equoterapia, que são captados pelos órgãos sensoriais do praticante de maneira gradativa, após um tempo são decodificados pelo cérebro como se fosse um sinal rítmico, promovendo uma associação e dissociação das áreas cerebrais responsáveis pelas vias neurogênicas do controle motor, o que leva a uma reconfiguração ou [...] configuração das capacidades motoras (do praticante) permitindo que ele consiga ter uma manutenção da postura corporal em posições como sentar (NASCIMENTO et. al., 2010, p. 7).

Isso seria possibilitado pelo fato de a Equoterapia promover mudanças neurofisiológicas nas regiões articulares, musculares, periarticulares e tendinosas, responsáveis pela manutenção da posição sentada, pois a região do cerebelo do praticante é estimulada, o que lhe confere a capacidade de incorporar gestos motores, uma vez que a intervenção desenvolvida promove uma recepção demasiada de informações de múltiplas formas visual; somatossensorial e vestibular importantes para o aprendizado dos gestos motores simples.

Os sistemas neurotransmissores

O sistema nervoso é responsável pela maioria das funções do controle do organismo. Este sistema é formado por bilhões de neurônios que com as suas ligações sinápticas promovem as comunicações interneurais. Nas sinapses químicas o primeiro neurônio libera substâncias dentro da fenda sináptica e essas substâncias são captadas pelo neurônio seguinte, provocando a sua estimulação ou inibição. Quando os neurotransmissores são sintetizados, ficam armazenados em vesículas neurais. No momento da sinapse, o conteúdo dessas vesículas é liberado na fenda sináptica e reage com os receptores do neurônio seguinte. Uma

parte dos neurotransmissores pode ser reaproveitada pelo neurônio que a liberou, ou pode ser rearmazenada em vesículas neurais recém-sintetizadas. É possível ainda que parte dos neurotransmissores seja reaproveitada ou destruídas por enzimas e seus produtos eliminados no organismo.

Sempre que um neurotransmissor é liberado, ocorre a síntese e o armazenamento de novas vesículas neurais contendo neurotransmissores, para substituírem as que foram utilizadas. Quando é sintetizado e não utilizado, o neurotransmissor permanece armazenado à espera do estímulo para ser liberado. (LIMA, 2018).

As substâncias.

Serotonina (5-HT), desempenha diversas funções no sistema nervoso, participando da liberação de alguns hormônios e da regulação do sono, da temperatura corporal, apetite e bom humor. Também está associada a funções motoras e cognitivas (NAVES; PASCHOAL, 2007).

Cortisol, é um hormônio glicocorticoide sintetizado nas células do córtex das glândulas suprarrenais. Esta síntese se dá a partir do colesterol e envolve uma série de reações a nível da mitocôndria e do retículo endoplasmático. Após a sua síntese, o cortisol difunde-se para a rede sanguínea. A hipercortisolemia prolongada é responsável, em grande parte, pelos sintomas afetivos e cognitivos da depressão, como a perda de atenção, concentração, e *déficits* em nível de memória. Pessoas com depressões apresentam concentrações elevadas de cortisol no plasma, urina, e líquido cefaloraquidiano, além de apresentarem hipófises e suprarrenais com um tamanho superior ao normal (PARIANTE; MILLER, 2001; STOKES, 1995).

Dopamina, é produzida em neurônios dopaminérgicos a partir do aminoácido tirosinal. Das três enzimas que sintetizam a noradrenalina, duas convertem a tirocina em dopamina. Quando a tirocina é bombeada para dentro do neurônio sofre ações sequenciais de três enzimas: a hidroxilase, que converte a tirocina em dopa, a dopa descarboxilase, que transforma a dopa em dopamina; e a beta-hidroxilase, que converte dopamina em noradrenalina. A atuação da dopamina está associada com a atividade motora, a cognição e a motivação (DUNLOP; NEMEROFF, 2007). Está relacionada ao sentimento de prazer e à noção de recompensa e motivação, participando de diversos comportamentos ao apetite e ao vício (STEHNO-BITTEL, 2008). É capaz de acalmar a dor e aumentar o prazer se estiver em grande quantidade no lóbulo frontal (GEUYTON; HALL, 1997).

Noradrenalina, atua em regiões do cérebro responsável pela emoção e cognição. Está associada à regulação do apetite, resposta ao prazer, satisfação sexual e comportamentos agressivos (MORET; BRILEY, 2001).

Ocitocina, é um hormônio produzido no hipotálamo e armazenado na hipófise posterior, onde é liberado de acordo com a estimulação neural (MCALDLE, 2003). É um importante modulador dos processos sociais e emocionais da espécie humana, pois coordena as causas e efeitos das interações sociais positivas. Desempenha um papel importante na regulação de vários comportamentos, como nas interações sociais, na resposta a estímulos sociais, na tomada de decisões, no comportamento alimentar, na reatividade emocional, entre outros. Na Figura 2, observa-se como funciona o esquema dos neurotransmissores.

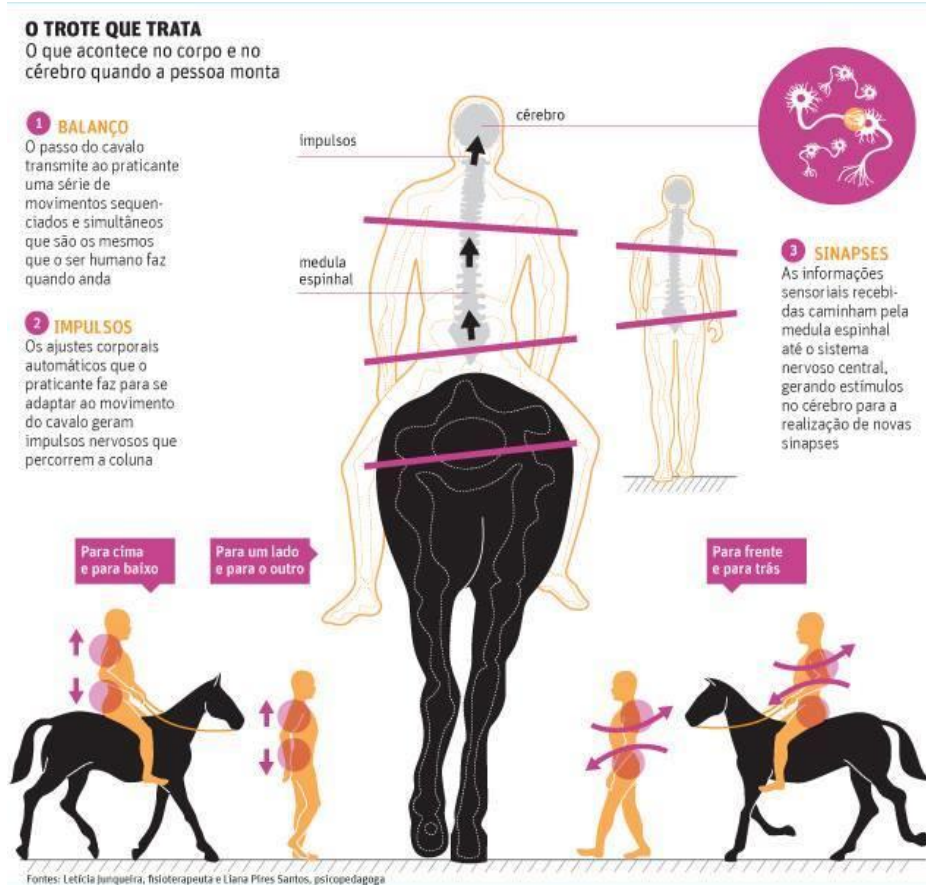


Figura 2 – Movimento do trote
Fonte: ANDE (2018)

3 MÉTODO

Este artigo utilizou somente a revisão bibliográfica, preenchida onde necessário com exemplos de como se trabalha com a Equoterapia.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Inicia-se a análise e discussão pela abordagem adotada.

4.1 Abordagem

Conforme citado na introdução e no referencial teórico, referente aos valores sociais, educacionais e familiares, a Equoterapia pode ser utilizada para se ensinar estas regras morais por meio de ritmo, por exemplo.

[...] antes de utilizarmos o recurso da montaria, contamos com a prática da alimentação e escovação, para que o praticante se aproxime do cavalo, conhecendo seus contextos, hábitos e costumes, observando-o e sendo observado por ele por meio do toque e da alimentação. Quando esse contato é sentido como prazeroso, traz satisfação para o animal e para o praticante, desenvolvendo vínculos e estabelecendo novos aprendizados. Durante esse processo, vários comportamentos e sentimentos são desencadeados. (WALTER, 2013, p. 9).

É possível que o praticante por meio da liberação de serotonina, dopamina e ocitocina exteriorize os seus dramas. Enquanto o tratador, que é uma pessoa habilitada em Equoterapia, portanto uma autoridade, conversa com o praticante de maneira a mostrar como o animal deve ser tratado, no sentido de associar de maneira empática de como lidar com o outro. Neste cenário entram as regras morais, mas não moralizantes e de forma criativa.

4.2 Condução

A condução, com ou sem o cabresto, permite que o praticante tome “as rédeas de sua vida nas próprias mãos”, ou seja, desenvolva impulsos de liderança e domínio do seu próprio eu e controle os impulsos egóticos. Dada as diferentes personalidades dos cavalos, o espelhamento de comportamentos pode fazer o inconsciente do praticante emergir de maneira que o terapeuta possa direcionar a atividade interativa. A Figura 3 ilustra esses movimentos.

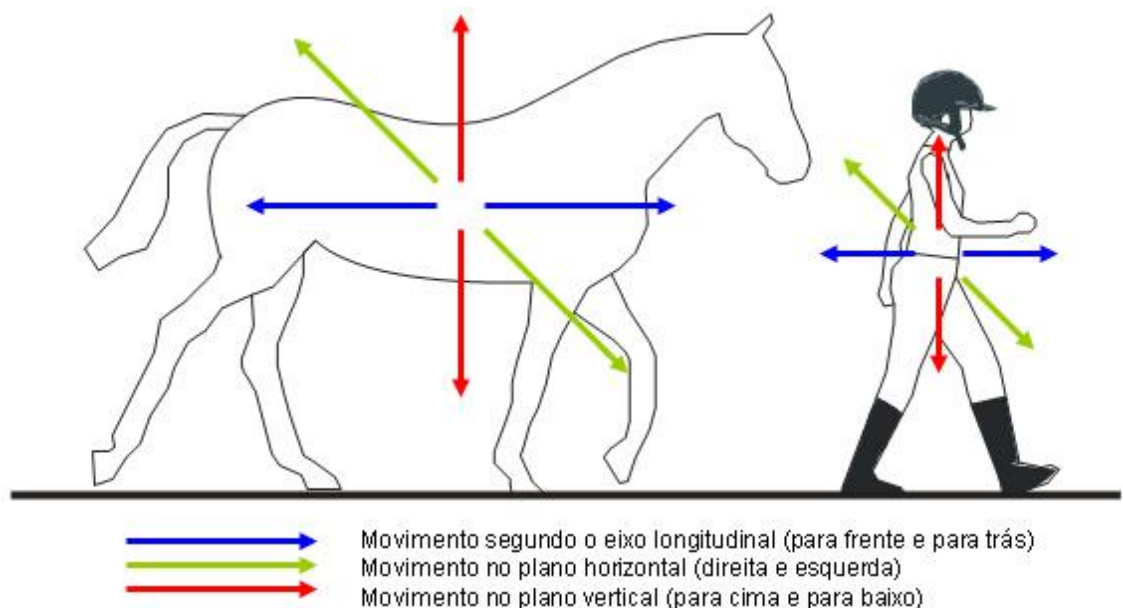


Figura 3 – Movimentos tridimensionais
 Fonte: Equoterapia e amigos (2018)

4.3 Montaria

Durante a montaria, a estimulação da glândula suprarrenal promove a liberação de noradrenalina, acarretando a liberação da dopamina que desempenha um papel determinante na regulação da motivação e da cognição. O aumento da dopamina estimula a liberação de serotonina, responsável pela satisfação.

[...] Na terapia orientada para cavalgar em que o praticante é conduzido, este vivencia a experiência de se deixar carregar, externar confiança, melhorar a autoconfiança e sentir-se seguro. Isto pode mobilizar lembranças de experiências anteriores em que se sentia seguro ou inseguro e levar a uma verbalização ou externalização gráfica. Quando feita de forma independente, visa o ganho do autoconhecimento, perseverança, aumento do domínio do EU, diante das situações inesperadas e maior capacidade de gestão e tomada de decisão. O entorno da natureza fornece a alegria de viver e a sensação de liberdade que também devem ser administrados pelo praticante (WALTER, 2013, p.7).

4.4 Benefícios

Principais benefícios de destaque na Equoterapia:

- a) Mobilização pélvica, coluna lombar e articulações do quadril;
- b) Melhora do equilíbrio e da postura;
- c) Desenvolve coordenação de movimentos entre tronco, membros e visão;
- d) Estimula a sensibilidade tátil, visual, auditiva, olfativa, melhorando a integração sensorial – motora.

4.5 Áreas de Aplicação

Principais áreas de aplicação da Equoterapia:

- a) Saúde – reabilitação física e ou mental;
- b) Educação – Necessidades Educacionais;
- c) Social – distúrbios comportamentais.

4.6 Fases de interação do praticante

Para se alcançar os benefícios nas áreas citadas é necessário seguir determinadas fases.

- a) Fase de Descoberta.
 - i. Vencer o medo do Cavalo.
 - ii. Exploração do Cavalo – cabeça, focinho, boca, orelhas, cauda, patas etc.
 - iii. Exploração da Sensibilidade do praticante (pelagem, cheiro etc.).
 - iv. Início do vínculo do praticante.
- b) Fase Educativa.
 - i. Praticante executa as atividades específicas para cada caso.
 - ii. Praticante recebe todas informações sensitivas e psicomotoras.
- c) Fase de Ruptura.
 - i. Separação do seu amigo cavalo.
 - ii. Se necessário acompanhar até a baía, retirar arreamento alimentá-lo, acariciá-lo.

4.7 Movimentos Conjugados entre Praticantes e o Cavalo

A interação entre o praticante e o cavalo, segue determinado plano.

- a) Guiar o cavalo por uma linha longa e reta traz para o praticante movimentos de flexão e extensão;

- b) Facilitando o controle de tronco, movimentos da pelve para frente e para trás, com transições entre impulsos fortes e fracos, alongando e encurtando o passo do cavalo andar-parar-andar;
- c) Movimento no plano frontal auxiliam flexões laterais do praticante, alongando e encurtando a musculatura, do tronco e deslocamento de peso;
- d) Cavalo em curva – movimentos de rotação da pelve aumentada;
- e) Cavalo em círculo – praticante inclina-se para o lado externo da curva (impulso força centrífuga), desloca o peso p/ fora da linha média, que o faz alongar o tronco desse lado e contraí-lo do outro;
- f) Curvas suaves combinados com mudanças de direção, alterando peso do praticante através da linha média provoca flexões laterais de um lado para outro.
- g) Condução do Cavalo com passos largos, ora curtos, alterações de velocidade – praticante controla o tronco e equilíbrio na direção anterior e posterior.

Com esses movimentos, o praticante é estimulado e reage com retificações posturais automáticas. Além disso, também passa a antecipar e a seguir mecanismos de ajustes posturais.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a equoterapia, por ser vivência mais dinâmica, educacional e diferenciada é a melhor resposta ao ser corpóreo-anímico-espiritual do que cursos ou disciplinas muito voltadas para o cognitivo.

E que mesmo apresentando atividades individuais ou em grupo, entende-se que não atingiria suficientemente os seus propósitos em relação às verdadeiras necessidades dos discentes (praticante), estes estando em fase média e final de adolescência, migrando para a fase adulta ou mesmo na fase adulta.

Um exemplo do que proposto pode ser imaginado da seguinte maneira: quando se quer tirar uma sujeira de um balde sem jogar a água fora ou introduzir a mão no balde, é necessário fazer movimentos circulatorios para que a sujeira possa vir à tona e dali ser coletada e retirada (todas as sensações de medo, angústia, ansiedade, raiva e outras serão expostas, facilitando diagnosticá-las no local para atenuá-las).

Da mesma maneira, os problemas da psique e da alma humana não se resolvem somente por meio de informações, necessita-se uma outra abordagem que seja capaz de reintegrar o ser humano debilitado anímico espiritualmente ao convívio social novamente.

A única contraindicação para a prática da Equoterapia seria o não querer, problemas de coluna, obesidade e labirintite.

REFERÊNCIAS

- BOULCH, J.L. **Rumo a uma ciência de movimento humano**. Brasília, ANDE-BRASIL 1996.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO (REGULAMENTO DE ADESTRAMENTO 2011 <http://equoterapiaeamigos.blogspot.com/2014/12/amplitude-e-frequencia-do-passo.html> acessado em 01/08/2018.
- DUNLOP, B.W; NEMEROFF. C.B. **The role of dopamine in the pathophysiology of depression**. Archives of General Psychiatry. 2007; 64: 327-37.
- FLORES, F. M. **Análise sobre o centro de pressão na sela durante a montaria realizada em diferentes pisos: repercussões para a equoterapia**. https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/216/Flores_Fabiana_Moraes.pdf?sequene=1&isAllowed=y acessado em 01/08/2018
- GEUYTON, A.C; HALL, J.E. **Tratado de fisiologia médica**. 9 ed. Guanabara 1997.p.7-9.
- LALLERY,H. **A equitação terapêutica**. Cheval-Connexion. 1988; pg.1-8.
- LIMA, N. Equoterapia e depressão. **Uma análise das atividades realizadas durante sessões de equoterapia e suas capacidades regulatórias dos neurotransmissores: serotonina, dopamina, ocitocina, noradrenalina e cortisol**. Monografia de conclusão de curso de pós-graduação em equoterapia. Ibiúna. 2018. Págs. 17-20
- MCALDLE. W. D. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 5 ed. R. J. Guanabara-koogan. 2003. P 20-29.
- MORET, C; BRILEY. M. **The importance of norepinephrine in depression**. **Neuropsychiatry Disease and Treatment**, Albany Auckland. V. 7, n. Suppl 1, p. 9-13, maio. 2001.
- NASCIMENTO, M. V. M; CARVALHO I.S; ARAÚJO R.C.S. **O valor da equoterapia voltada para o tratamento de crianças com paralisia cerebral quadriplégica**. BRJB. 2010;4(1):48-56. Disponível em: http://www.bjrb.com.br/files/bjrb_105_4201003_id2.pdf acessado em 16/09/2012.
- NAVES & PASCHOAL, V. **Regulação funcional da obesidade**. Consciência e Saúde 2007; 6(1): 189-99.
- PARIANTE, C. M; MILLER, A.H. **Glucocorticoid receptors in major depression: relevance to pathophysiology and treatment**. Biol Psychiatry 2001; 49: pgs. 391-404.
- RIZZOLATTI, G; FOGASSI; GALLESE, V. (2006). **Espelhos na mente**. Scientific American, 55, 44-51
- SANTOS, M.F. **Sociologia fundamental e ética fundamental**. Editora Logos. 3ª edição 1964. Pg. 23.
- STEINER, R. **Os Doze Sentidos e os Sete Processos Vitais**. Conferência proferida em Dornach (Suíça), em 12 de agosto de 1916. Trad. Christa Glass. Ed. Antroposofica 2008.
- _____. **Antroposophische, Menschenkunde und Pädagogik**. Vorträge von 25 und 26. Marz 1923. Dornach, GA 304 a. **Pedagogia, Arte e Moral**. (coleção temas especiais) Trad. Christa Glass. João de Barro Ed. I ed. S.P. 2008. Pgs. 44-46.

STEHNO-BITTEL, L. **Sinapses e transmissões sinápticas**. In: LUNDY-EKMAN, L. Neurociência fundamentos para reabilitação. 3ª ed. R.J., Elsevier, 2008. Cap. 3, pgs. 45-59.

STROKES, P.E. **The potencial role of excessive cortisol induced** by HPA hyperfunction in the pathogenesis of dression, Eur Neuropsycholarmacol 1995; 5 Suppl: 77-82.

WALTER, G.B. **Equoterapia, fundamentos científicos**. Ed. Atheneu 2013. Pgs 7-23