

Implicações e benefícios da Equoterapia na melhora do equilíbrio postural na terceira idade

Implications and benefits of equine therapy in improving postural balance in the elderly

Danielle Costa de Souza¹
Gabriela Cristina Cavalari²
Carolina Vicentini Verdi³

Resumo

A Equoterapia é um método terapêutico que utiliza integralmente o corpo. Estudos relatam que idosos que realizam atividades equoterápicas com o objetivo de reabilitação e/ou prevenção, destacaram melhorias no equilíbrio corpóreo e controle postural, seja estático ou dinâmico, com conseqüente diminuição do risco de quedas e agravantes de doenças. Acredita-se nesse estudo, que tal método é de grande valia para o aprimoramento da qualidade de vida dos idosos. O objetivo foi verificar as implicações e os benefícios da Equoterapia na melhora do equilíbrio na terceira idade. Foi realizado um estudo de revisão literária, utilizando as bases de dados Scielo, Medline, Pubmed, Lilacs e Google acadêmico. Foram incluídas referências nos idiomas português, publicadas entre os anos de 2004 e 2017. Os autores citados neste trabalho, concluíram, que a Equoterapia traz melhoras no equilíbrio postural nos idosos. No entanto, há necessidade de mais estudos, já que a literatura se mostra escassa.

Palavras-Chave: Equilíbrio Postural, Idoso, Terapia assistida por cavalos.

Abstract

Equine therapy is a therapeutic method that uses the whole body. Studies have reported that elderly people who perform equiotherapeutic activities with the objective of rehabilitation and / or prevention have highlighted improvements in body balance and postural control, whether static or dynamic, with consequent reduction of the risk of falls and aggravating diseases. It is believed in this study that this method is of great value for the improvement of the quality of life of the elderly. The objective was to verify the implications and benefits of Equine therapy in the improvement of the balance in the third age. A literary review study was conducted using the Scielo, Medline, Pubmed, Lilacs and Google academic databases. References were included in Portuguese languages, published between the years 2004 and 2017. The authors mentioned in this study, concluded that Equine therapy brings improvements in postural balance in the elderly. However, there is a need for more studies, since the literature is scarce.

Keywords: Postural balance, Elderly, Horse-assisted therapy.

Introdução

A população idosa vem aumentando consideravelmente e em ritmo sistemático e consistente no Brasil, sendo estimado que, até 2050, o número de idosos no país possa chegar a 2 bilhões, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [1,2]. Diante desse contexto, é fundamental compreender sobre as principais disfunções do processo de envelhecimento uma vez que a presença desses

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba.

² Acadêmica do curso de Fisioterapia no Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium de Araçatuba

³ Fisioterapeuta; Mestre em Ciencia Animal, Unesp _Araçatuba. Docente do Curso de Fisioterapia UniSALESIANO Araçatuba.

idosos nos serviços de saúde se tornou cada vez mais frequente e oneroso a união [1,3]. Além desse aspecto, será necessário maior conhecimento dos profissionais que atuam em serviços de atendimento ao idoso com vistas a promoção de intervenções eficientes para minimizar ou reverter alterações observadas no envelhecimento [1,2,3].

O envelhecimento é definido como uma redução da capacidade de sobreviver. Ou seja, um processo dinâmico e progressivo onde há modificações tanto morfológicas como funcionais e psicológicas que determinam progressiva perda de capacidade de adaptação do idoso ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos [4].

Uma das características marcantes no processo de envelhecimento é o declínio da capacidade funcional. Entre as alterações anatômicas e fisiológicas do processo de envelhecimento, pode ser observado redução de força muscular, atrofia muscular, alterações no equilíbrio estático e dinâmico, diminuição da flexibilidade, modificação da agilidade e da coordenação motora [5].

Esses aspectos citados acima, são afetados diretamente por alterações neurológicas e músculo - esqueléticas. O aspecto ósseo também pode estar comprometido nesta idade, sendo muitas vezes um desequilíbrio entre a formação e a reabsorção óssea, que propicia o aparecimento inicial de osteopenia e podendo levar a osteoporose, potencializa o risco de quedas podendo gerar incapacidade na população idosa [6,7,8].

Dentre todas as alterações provocadas pelo envelhecimento, o equilíbrio, certamente é um dos mais afetados, sendo este um conceito muito complexo, que está associado ao corpo em postura estável e dinâmica, exigindo assim a participação de vários sistemas, tais como, locomotor, vestibular, auditivo, visual, proprioceptivo, exteroceptivo, cerebelo, núcleos da base e formação reticular. Pode ser definido como um conjunto de reações de endireitamento (retificação) que inclui reações de controle cervical, nos membros superiores (extensão) e nos membros inferiores (defesa). As reações são rápidas, seletivas, requerem alto nível de integração sensório-motora, óptica e tem relação importante com a sensibilidade proprioceptiva [9,10].

Um método terapêutico que busca prevenir as complicações decorrentes do envelhecimento e minimizar os efeitos deste processo é a equoterapia. Essa atividade trabalha o corpo de forma global, onde o cavalo atua no processo de Cinesioterapia, um ramo da fisioterapia que se dedica a terapia com movimentos, considerado valioso

nessa pesquisa, pois em cima do seu dorso ele oferece várias oportunidades ao praticante idoso. A ANDE - Brasil (Associação Nacional de Equoterapia), refere que a característica mais importante para a equoterapia é que o passo produz no cavalo e transmite ao cavaleiro uma série de movimentos seqüenciados e simultâneos, os quais tem como resultado o movimento tridimensional. Esse movimento rítmico e balançante do cavalo irá estimular o sistema vestibular, a melhora da consciência espaço temporal, a concentração, e também o equilíbrio e a consolidação da segurança gravitacional, deixando o idoso menos vulnerável as quedas e as incapacidades funcionais [11-14].

A cada passo do cavalo, o centro de gravidade do praticante é defletido da linha média, estimulando as reações de equilíbrio. O sistema vestibular é assim repentinamente solicitado, estimulando a continuamente de suas conexões entre os canais semicirculares, onde as células ciliares e os otólitos captam as oscilações da endolinfa provocadas pelos movimentos da cabeça através do cerebelo, tálamo, córtex cerebral, medula espinhal e nervos periféricos, em ambos os sentidos ascendente e descendente [15]. A equoterapia é uma atividade multissensorial e reúne benefícios não somente físicos como também psicológicos sendo muito importantes aos idosos. O convívio com o cavalo ainda pode proporcionar novas formas de socialização também muito importante para terceira idade [16-20].

Estudos relatam que idosos que realizam atividades equoterápicas com o objetivo de reabilitação e/ou prevenção, apontam melhorias no equilíbrio corpóreo e controle postural, seja estático ou dinâmico, com conseqüente diminuição do risco de quedas e agravantes de doenças, podendo portanto, ser apontada como uma ferramenta de grande valia para o aprimoramento da qualidade de vida dos idosos [21,22].

Esse estudo, portanto, teve como objetivo verificar as implicações e os benefícios da Equoterapia na melhora do equilíbrio postural na terceira idade.

Metodologia

Foi realizado um estudo de revisão literária utilizando as bases de dados Scielo, Medline, Pubmed, Lilacs e Google acadêmico. Foram incluídas referências nos idiomas português, publicadas entre os anos de 2000 e 2017, utilizando as palavras-

chave: Equilíbrio Postural, Idoso, Terapia assistida por cavalos. Foram selecionados aproximadamente 50 artigos para essa revisão de literatura, no entanto, foram utilizados 28 artigos para esse estudo. Dentre esses apenas 2 artigos relataram pesquisas realizadas que verificou o equilíbrio antes e após a realização da equoterapia.

Resultados e Discussão

O processo de envelhecimento comporta suas modificações naturais que são confundidas com enfermidades e dependências reforçando a cultura e o estereótipo de que velhice e ser velho significam doenças e incapacidades, pois as alterações fisiológicas desse processo interferem na capacidade dos idosos de interagir e responder aos estímulos do ambiente exigido pela sociedade [23].

O envelhecimento é um processo natural de todo o ser humano. Para Duarte, este processo apresenta estas características: “[...] é universal, por ser natural, não depende da vontade do indivíduo, todo ser nasce, desenvolve-se, cresce, envelhece e morre. É irreversível, apesar de todo o avanço da medicina [...] nada impede o inexorável fenômeno, nem o faz reverter”. O idoso é marcado por algumas alterações consideradas naturais como perda de peso, redução da massa corpórea (magreza), cabelos grisalhos, pele enrugada, diminuição ou perda auditiva, redução da amplitude da caixa torácica, perda e desgaste dos dentes, redução da mobilidade intestinal, enfraquecimento da musculatura vesical e perda do equilíbrio postural, essas alterações são traduzidas em limitações que interferem na qualidade de vida [23].

O idoso está em pauta no cenário brasileiro, atualmente muitos estudos exploram o assunto, porém a grande maioria é voltada para os profissionais que lidam com a velhice ou para os cuidadores, poucos são destinados a conhecer as alterações do processo de envelhecimento [24]. A velhice precisa ser compreendida em todos os seus aspectos, não somente associada a doenças como outrora [25]. Assim a motivação para a escolha do tema, introduzir uma vertente pouco explorada para um assunto tão vasto e importante [19].

Segundo a Ande – Brasil o público inserido na prática da equoterapia classifica-se como pessoas portadoras de necessidades físicas, mentais ou comportamentais. Após o surgimento dessa definição, estudiosos e pesquisadores relatam a utilização da equoterapia na terceira idade [26]. Neste contexto, foi enfatizado, por diversos autores, a submissão de indivíduos da terceira idade a esse

recurso terapêutico, já que a equoterapia tem a possibilidade de melhorar o equilíbrio, contribuindo assim para a diminuição de quedas e fraturas [14-17].

Uma relevante contribuição nesta área foi um estudo realizado com amostra composta por 10 idosos, entre 60 a 74 anos, do sexo feminino, onde foram realizadas oito sessões de equoterapia, duas vezes por semana, com duração de 30 minutos cada. Para esta análise foi utilizado o Estabilômetro, uma técnica precisa para mensurar o equilíbrio estático e dinâmico, pois utiliza uma plataforma de força muito sensível a qualquer deslocamento [27]. Neste estudo citado, foi realizado a mensuração antes e após as 8 sessões. Os exercícios realizados durante a sessão de equoterapia não foram relatados [15]. Os resultados descritos por estes autores foram positivos, em relação ao equilíbrio estático, pois constataram evolução dos praticantes ao decorrer do tratamento, na qual foi adquirida pelo ajuste da postura promovido pelo exercício com cavalos [15]. Os benefícios expostos acima foram conquistados, pois os movimentos efetuados pelo cavalo atuam diretamente no cérebro, e este é o responsável por comandar todo o corpo [15].

Esses resultados colaboram com um importante estudo que utilizou uma amostra composta por 17 sujeitos entre 60 e 84 anos de idade. Os indivíduos foram divididos em 2 grupos, o experimental, 7 indivíduos (2 do sexo masculino e 5 do sexo feminino) e o grupo controle (não realizou equoterapia), 10 indivíduos todos do sexo feminino [16]. Foi realizado o procedimento de estabilometria e também o teste de TimedUpand Go (TUG), que mensura o tempo que o indivíduo demora para levantar –se de uma cadeira, caminhar por 2,5m, retornar e caminhar de volta a cadeira e sentar –se. Este teste avalia a agilidade e o equilíbrio dinâmico [28]. Foi realizado 16 sessões no total da pesquisa, 2 vezes por semana, com duração de 30 minutos. Os autores não relatam atividades equoterapicas realizadas, mas indicaram que ocorreram exercícios com o cavalo ao passo e ao trote, em piso cimentado e gramado e areia, e ainda em terreno plano e inclinado. Neste estudo também ocorreu melhora, que foi evidenciado no teste de TUG e na estabilometria não evidenciou diferença significativa. É importante ressaltar que os testes foram realizados antes e após as 16 sessões de equoterapia [16].

Ao analisar os dois artigos, pode se observar que ambos realizaram uma intervenção com equoterapia semelhante, no entanto as diferenças metodológicas ocorreram; Toigo,Junior e Ávila [15] utilizaram somente sexo feminino, 8 sessões de Equoterapia e a estabilometria como forma avaliativa. Já Araújo [16] formou sua

amostra com ambos os sexos, utilizou a estabilometria e o teste TUG como avaliação e realizou 16 sessões. Mesmo havendo diferenças nos gêneros, na quantidade de sessões, ambos os estudos relataram melhora no equilíbrio dos idosos [11].

Neste contexto foi possível constatar que o movimento tridimensional melhorou os aspectos do equilíbrio do idoso, esses autores concluíram que a melhora destes aspectos contribuíram também para a melhora da qualidade de vida [16]. O movimento tridimensional, traduz no plano vertical, em movimentos para cima e para baixo; no plano horizontal, em movimentos para direita e para esquerda (eixo transversal) e movimentos para frente e para trás (eixo longitudinal), esses deslocamentos são na ordem de 5 centímetros. Onde a junção desses movimentos é completada com uma pequena torção pélvica do cavaleiro que é resultada pelas inflexões laterais do cavalo, em torno de 8 graus [13,21]. Sendo que o movimento tridimensional, proporciona ao paciente melhora nas reações de equilíbrio [14]. Essa melhora ocorre pela ativação dos sistemas vestibular, cerebelar e reticular, que excitam os músculos posturais apropriados para a manutenção do equilíbrio adequado [14]. É importante ressaltar que, a melhora do equilíbrio também ocorre pelo ritmo do cavalo ao passo. Para Oliveira [13] o ritmo do cavalo envolve as noções do tempo e do espaço e a partir da combinação dos mesmos se dá origem ao movimento. É na fusão entre a percepção dos próprios ritmos e o movimento que está a chave do equilíbrio, pois é na atividade sensorial complexa que se faz possível a aquisição do equilíbrio [13].

Por fim os autores discutem que a equoterapia também trabalha o indivíduo idoso como um todo, aceitando-o com suas características próprias, dando-lhe a oportunidade de um pleno conhecimento sobre ele mesmo contribuindo para a sua própria aceitação e um aumento da sua autoestima, evidenciando suas potencialidades [14].

Conclusão

Conclui-se que a Equoterapia é um recurso terapêutico inovador e complementar no tratamento de idosos. A partir da interação e do conhecimento entre o conjunto (pessoa/cavalo) dá se início à independência do praticante, e a aplicação das atividades terapêuticas durante a sessão facilitam o alcance dos objetivos do tratamento. Constatou-se que a Equoterapia influenciou diminuindo os sintomas do quadro de desequilíbrio. Portanto a Equoterapia é um recurso terapêutico válido para

o tratamento de equilíbrio na terceira idade, no entanto há necessidade de novos estudos, já que a literatura se mostra escassa.

Referências

1. Ceccon FG, Carpes FP. Implicações do exercício regular sobre o controle. [periódico da Internet]. 2015: 139-158 [acesso em 2016 nov 07]; Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/45275>
2. Silva LRF. Da velhice à terceira idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo de envelhecimento. [periódico da Internet]. janeiro-março: 2008 155-168. [acesso em 2017 fev 27]; Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702008000100009
3. Santos DCA, Bianchi LRdO. Envelhecimento Morfofuncional: diferença entre os gêneros. Arquivos do MUDI. : [periódico da Internet]. 33-46. [acesso em 2017 fev 24]; Disponível em: http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/24657/pdf_58
4. Filho ETDC, Netto MP. Geriatria: Fundamentos, clínica e terapêutica. 1ª ed. São Paulo: Atheneu; 2000.
5. Meireles AE, Pereira LMDS, Oliveira TG, Christofolletti G, Fonseca AL. Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio. [periódico da Internet]. 2008. [acesso em 2017 fev 27]; Disponível em: <http://www.revistaneurociencias.com.br/edicoes/2010/RN1801/331%20revisao.pdf>
6. Netto FLDM. Aspectos biológicos e fisiológicos do envelhecimento humano e suas implicações na saúde do idoso. [periódico da Internet]. Março: 2004 75-84.[acesso em 2017 fev 24];Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/67>
7. Furlin FK, Melo MO. Efeitos do treinamento de força sobre o equilíbrio estático em idosos: uma análise sistemática. DO CORPO: Ciências e Artes. [periódico da Internet]. 2015. [acesso em 2017 fev 24]; Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/4011>
8. Guccione AA. Fisioterapia Geriátrica. 2ª ed.: Guanabara Koogan; 2002.
9. Bankoff ADP, Campelo TS, Ciol P, Zamai CA. Postura e equilíbrio corporal: um estudo das relações existentes. Movimento & Percepção, Espírito Santo do Pinhal, SP. [periódico da Internet]. janeiro/junho. 2007. [acesso em 2017 ago 14]; Disponível em: <http://docplayer.com.br/21119511-Postura-e-equilibrio-corporal-um-estudo-das-relacoes-existentes.html>
10. Januario F, Amaral C. Fisiologia do equilíbrio. Revista da sociedade portuguesa de medicina física e de reabilitação. [periódico da Internet]. 2010. [acesso em 2017 fev 24]; Disponível em: <https://spmfrjournal.org/index.php/spmfr/article/view/42>
11. Borges SR, Dantas RG, Comper MLC. Equoterapia no equilíbrio de pacientes idosos: revisão sistemática. Memorialidades. [periódico da Internet]. julho/dezembro: 2013 75-89. [acesso em 2017 fev 27]; Disponível em: <http://periodicos.uesc.br/index.php/memorialidades/article/view/7>
12. Silveira MM, Wibelinger LM. Equoterapia: qualidade de vida para o idoso sobre o cavalo. Revista Kairós Gerontologia-São Paulo. [periódico da Internet]. março:

- 2011 181-193. [acesso em 2016 nov 07]; Disponível em:<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/6935/5027>
13. Oliveira ICCB. Critério do uso do cavalo nos centros de equoterapia. Curitiba. [periódico da Internet]. 2015. [acesso em 2017 fev 24]; Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:C0OSu-C1J6MJ:tcconline.utp.br/media/tcc/2015/10/CRITERIO-DO-USO-DO-CAVALO-NOS-CENTROS-DE-EQUOTERAPIA.pdf+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>
 14. Silveira MM, Wibelinger LM. A equoterapia como recurso terapêutico no equilíbrio do idoso. RBCEH, Passo Fundo. [periódico da Internet]. janeiro/abril: 2010. 144-153. [acesso em 2017 fev 24]; Disponível em: <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/563>
 15. Toigo T, Júnior ECPL, Ávila SN. O uso da equoterapia como recurso terapêutico para melhora do equilíbrio estático em indivíduos da terceira idade. Rev. Bras. Geriatr Gerontol. [periódico da Internet]. 2008: 391-403. [acesso em 2017 fev 27]; Disponível em: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:cKrpqKKaeqsJ:www.crde-unati.uerj.br/img_tse/v11n3/capitulo7.pdf+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br
 16. Araújo TB, Silva NA, Costa JN, Pereira MM, Safons MP. Efeito da equoterapia no equilíbrio postural de idosos. [periódico da Internet]. 2011. [acesso em 2016 nov 07]; Disponível em: www.scielo.br/pdf/rbfis/2011nahead/pt_AOP025-11.pdf
 17. Jesus IMS, Ramos V. A equoterapia como recurso na terapia psicomotora para a aquisição/desenvolvimento no equilíbrio corporal.. [periódico da Internet]. [acesso em 2017 fev 24]; Disponível em: www.unifai.edu.br/publicacoes/artigos_cientificos/alunos/pos_graduacao/13.pdf
 18. Agner VFC, Gonzalez AP. Benefícios da equoterapia em idosos. Revista de Pesquisa em Fisioterapia. [periódico da Internet]. Dezembro: 2015. 306-314. [acesso em 2017 fev 27]; Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/702>
 19. Pesch MS. Contribuições da equoterapia na terceira idade. Curitiba. [periódico da Internet]. 2015. [acesso em 2016 nov 07]; Disponível em: tcconline.utp.br/media/tcc/2015/10/CONTRIBUICOES-DA-EQUOTERAPIA.pdf
 20. Zamo RDS. Equoterapia e psicologia comunitária: a possibilidade de integração social em um centro de equoterapia.. [periódico da Internet]. [acesso em 2017 fev 24]; Disponível em: edif.blogs.sapo.pt/81708.html
 21. Uzun ALL. Equoterapia - Aplicação em Distúrbios do Equilíbrio. Editora Vetor. São Paulo. [periódico da Internet]. 2005. [acesso em 2017 nov 09]; Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000098&pid=S0103...Ing...
 22. Ferreira LPG, Silva JM, Diniz EA, Roberto JVB. Uso da equoterapia para otimização do equilíbrio em idosos: uma revisão literária. Anais CIEH. [periódico da Internet]. 2015. [acesso em 2017 fev 24]; Disponível em: http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD2_SA7_ID1065_26072015163704.pdf
 23. Veras MLDM, Teixeira RS, Granja FBC, Batista MRFF. Processo de envelhecimento: um olhar do idoso. R. Interd. [periódico da Internet]. abr. mai. jun: 2015. 113-122. [acesso em 2017 set 13]; Disponível em: revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/551/0
 24. Oliveira NS, Souza TS, Alencar FS, Oliveira GL, Ferreira NB, Alencar JS. Percepção dos idosos sobre o processo de envelhecimento. Revista de psicologia.

- [periódico da Internet]. 2014 Fervreiro. [acesso em 2017 set 13]; Disponível em:<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/264/376>
25. Lima OBA, Lopes MEL, Carvalho GDA, Melo VC. O idoso frente ao processo de envelhecimento: produção científica em periódicos online no âmbito da saúde. [periódico da Internet]. [acesso em 2017 set 13]; Disponível em: <http://apps.cofen.gov.br/cbcentf/sistemainscricoes/arquivosTrabalhos/I41303.E10.T7193.D6AP.pdf>
26. Oliveira EM, Rodrigues LM, Ceacero TM, Pereira VC, Teodoro IF, Oliveira FAG, et al. Equoterapia: O uso do cavalo em práticas terapêuticas. [periódico da Internet]. Dezembro: 2011. [acesso em 2017 ago14]; Disponível em: https://www.bambui.ifmg.edu.br/jornada_cientifica/2011/resumos/zootecnia/73.pdf
27. David PDACd. Cinésioologia aplicada à Equoterapia.. 2017[acesso em 2017 nov 09];
28. Ruwer SL, Rossi AG, Simon LF. Equilíbrio no idoso. Rev Bras Otorrinolaringol. [periódico da Internet]. maio e junho: 2005. 298-303. [acesso em 2017 nov 09]; Disponível em:www.scielo.br/pdf/rboto/v71n3/a06v71n3.pdf