

# Entre o galope, o lazer e a saúde

No Distrito Federal, cavalos são companheiros de passeios, esporte e reabilitação, e o vínculo entre humanos e equinos revela uma relação plural e diversa

» GABRIELA CIDADE\*

O balanço rítmico, a troca relacional, o movimento do galope. Tudo isso compõe uma experiência que, para muitos brasilienses, é sinônimo de fim de semana em família, de gerações que se encontram ao redor de um mesmo animal. Para outros, esse mesmo movimento é parte de um tratamento que muda vidas. No DF, a relação entre pessoas e cavalos se desenha em muitas frentes: nas cavalgadas por lazer, em pistas de equitação e hipismo, e nas práticas de equoterapia.

Nas chácaras e fazendas que cercam Brasília, a cavalgada está presente. É um lazer que atravessa décadas e carrega consigo algo raro: a possibilidade de compartilhar uma experiência física e contemplativa ao mesmo tempo.

Na Fazenda Roncador, em Brazlândia, Rafael Magnum, 43 anos, realiza passeios à cavalo desde 2020. Rafael, que é médico-veterinário e proprietário da fazenda, guia cavalgadas para grupos em trilhas, cachoeiras e em noites de lua cheia. A fazenda recebe, em média 60 pessoas por mês em busca dos passeios. Rafael descreve que vê os visitantes renovados e gratos quando a atividade é finalizada: “Com a vida corrida na cidade, essa opção (cavalgada) se torna uma excelente forma de relaxar e se reconectar com o essencial”.

## Do hobby às Olimpíadas

Nem todo mundo que monta um cavalo quer competir. Há quem procure pela busca de equilíbrio, pela conexão com a natureza, pelo prazer de aprender algo novo, por hobby. É possível se aprofundar na prática e técnica de cavalgada para além de passeios com a equitação. Ela é uma técnica de montaria, e é considerada por muitos uma arte, sendo o ponto de partida para quem quer aprender e se aproximar dos cavalos de forma segura. Exige equilíbrio, concentração e, sobretudo, respeito pelo animal.

As pessoas que procuram esse aprendizado compõem as turmas nos centros equestres do DF, e trazem para a pista uma motivação diferente, mas igualmente válida. Beatriz Garcia, de 14 anos, pratica equitação há dois anos no Centro Integrado de Treinamento dos Trotadores de Águas Claras (Cittac), em Vicente Pires. Conta que iniciou os treinos na pandemia, por ser uma atividade feita ao ar livre, e que quando criança montava nos cavalos do sítio do seu avô. Beatriz treina quase todos os dias da semana, e disse que a equitação se diferencia de outras atividades pela “emoção de estar saltando, de sentir o ventinho na cara”.

Marcus Magalhães, 40, diretor da Cittac, explica que o respeito ao cavalo, o autoconhecimento e a tranquilidade mental são essenciais na prática de equitação, sendo características que o aluno desenvolve à medida em que treina e desenvolve uma relação com o animal, peça central na prática.

O hipismo, esporte e modalidade olímpica que cresceu a partir das práticas de caça inglesas, vai além: combina técnica e domínio do cavalo em provas de plano e salto, sem distinção de gênero ou idade entre os competidores.

Para o atleta de hipismo Cristiano Andreoli, 24, o esporte tem muitas facetas e envolve cuidado, disciplina e construção de uma relação profunda e íntima de respeito e confiança do atleta com o cavalo e seu treinador: “Eu não seria o que eu sou hoje se não fosse pelo meu cavalo. Sou uma pessoa melhor por causa dele.” Cristiano aponta a importância do preparo físico e mental para competir e manter a qualidade da prática esportiva, além do respeito aos limites do atleta e do cavalo em união. “Eu preciso conhecer sobre o animal e aplicar os conhecimentos para ele ser feliz.”

Segundo o Comitê Olímpico do Brasil, o hipismo teve sua primeira participação nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1900. Após a edição, retornou em 1912, na cidade de Estocolmo, com saltos e adestramento. Em 2025, foram 83 eventos com cavalos no

Minervino Júnior/CB



Beatriz Garcia treina em hipica: “Emoção de sentir o ventinho na cara”

Distrito Federal, com participação de 9.399 animais. Entre eles, estão as diversas competições, como a Copa JK de Hipismo, que ocorre até amanhã, na Sociedade Hípica de Brasília. Nela, estão presentes diversos atletas do Distrito Federal e de todo país.

## Um movimento que muda vidas

Quando uma pessoa monta um cavalo, seu corpo recebe impulsos por minuto vindos do movimento do animal. Esse balanço tridimensional — para frente e para trás, para os lados e para cima e para baixo — é similar ao movimento do corpo humano durante a caminhada. Esse estímulo é muito rico para pessoas que têm dificuldade de andar ou de manter o equilíbrio. Representa um impulso importante e aliado na equoterapia.

Método terapêutico reconhecido, a equoterapia utiliza o cavalo em uma abordagem interdisciplinar, reunindo saúde, educação e equitação. Segundo a Associação Nacional de Equoterapia (Ande-Brasil), a atividade contribui para o desenvolvimento da força muscular, relaxamento, consciência corporal, coordenação motora e equilíbrio. Mas, os ganhos vão além do físico: a interação com o animal, desde os primeiros contatos, estimula também novas formas de socialização, autoconfiança e autoestima.

Brayan Eric Oliveira, 12, e seu irmão, Arthur Filipe Oliveira, 8, praticam equoterapia há 1 e 3 anos, respectivamente, na Associação Nacional de Equoterapia (Ande), na Granja do Torto. A mãe, Gabrielle de Oliveira, 30, conta que o primeiro contato com a terapia foi pelo filho Arthur, que é autista nível de suporte 3.

Brayan foi diagnosticado com Transtorno do Deficit de Atenção (TDAH), Distúrbio do Processamento Auditivo (DPAC), Dislexia e Distúrbio do Sono aos 8 anos e iniciou a terapia aos 11. Gabrielle constata diferenças nas crianças após o tratamento: “Hoje, os dois se sentem mais seguros. Arthur senta com uma ótima postura, olha nos olhos.”

A Ande é conveniada com a Secretaria de Educação, que cede profissionais, para atender de maneira gratuita às crianças e aos adultos no projeto. No momento atual, a associação atende aproximadamente 60 praticantes. O atendimento equoterápico exige avaliação médica, psicológica e fisioterapêutica antes de começar, e é conduzido por uma equipe multiprofissional. Cada praticante tem seu próprio ritmo, suas próprias metas.

A equoterapia é dividida em programas básicos: hipoterapia, educação e reeducação, pré-esportivo e prática esportiva para equestre. A escolha do programa depende das necessidades de cada praticante, termo usado para designar a pessoa em atividade equoterápica.

Ana Cristina Saúde, 44, fisioterapeuta e mediadora de equoterapia na associação apontou que, para além da melhora do equilíbrio e da coordenação motora, existem comprovações de avanço na comunicação, socialização e autoestima de crianças, adultos e idosos que praticam a terapia. “Quando eles montam e guiam um animal grande e forte, isso mexe em uma questão muito psicológica.”

A cavalgada entre família e amigos, a prática de equitação por hobby, o hipismo como esporte olímpico e o tratamento de uma criança que desenvolve aspectos emocionais, sociais e físicos, o que une todas essas experiências é o mesmo animal. As experiências são distintas. O que permanece igual é o animal no centro, e o que a relação com ele é capaz de transformar.

\*Estagiária sob a supervisão de Márcia Machado

Carlos Vieira/CB/DA Press



Gabrielle sobre a evolução dos filhos Brayan (E) e Arthur: “Os dois se sentem mais seguros”

Gabriela Cidade/CB/DA Press



Cristiano Andreoli é atleta de Hipismo há 13 anos