

### III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## **A PREPARAÇÃO ESPORTIVA DE ATLETAS DO HIPISMO PARA A PRÁTICA COMPETITIVA: ANÁLISE DO RELATO DE UM GRUPO DE ATLETAS BRASILEIROS**

Maria Lúcia de A. Beduschi<sup>1</sup>  
Cristina Araújo Braga<sup>1</sup>  
Junia Aparecida Conceição de Paula<sup>1</sup>  
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki<sup>2</sup>  
Prof. Me. Elson Aparecido de Oliveira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Alunas do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

<sup>2</sup> Professores do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

**Introdução:** O hipismo é uma modalidade esportiva caracterizada pela interação entre cavaleiro e cavalo, em que o desempenho competitivo depende tanto da preparação do atleta humano, quanto do condicionamento e bem-estar do atleta animal. Embora haja avanços nas pesquisas sobre o treinamento e a saúde dos cavalos, ainda são escassos os estudos que investigam como os cavaleiros brasileiros de elite estruturam sua preparação esportiva para o alto rendimento. Nesse contexto, torna-se relevante compreender quais estratégias físicas, técnicas e mentais são utilizadas por esses atletas para alcançar e se manter na elite competitiva da modalidade. **Objetivo:** Esta pesquisa objetivou descrever os relatos de cavaleiros da elite do hipismo brasileiro sobre sua preparação esportiva para a competição. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, descritiva realizada com cinco atletas de elite do hipismo brasileiro, sendo quatro (n=4) homens e uma (n=1) mulher. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista semiestruturada, conduzidas por videoconferência na plataforma Zoom Us. As entrevistas foram realizadas a partir de um roteiro organizado em blocos temáticos, relacionados a preparação física, técnica, mental, rotina de treinamento, alimentação e experiências pessoais. Os dados foram analisados por meio da Análise Temática. **Resultados e discussão:** Verificamos que a preparação dos atletas é multifatorial e integrada, não restrita à montaria; mas, o cavalo ainda ocupa centralidade no planejamento, influenciando decisões de treino, recuperação e progressão esportiva; os cavaleiros também relataram realizar preparação física complementar com foco nas capacidades percebidas por eles como fulcrais na montaria (equilíbrio, core, estabilidade, força funcional e trabalhos voltados a prevenção de lesões). Foi relatado o uso de estratégias complementares (cross-training e recovery), também estratégias de preparação mental foram evidenciadas nas falas sobre a preparação, sendo citadas a respiração, o ensaio mental, o isolamento pré-prova, e o controle emocional como parte da preparação. **Conclusão:** Conclui-se que a preparação esportiva no hipismo de alto rendimento já tem sido percebida pelos cavaleiros como multifatorial, no qual a excelência competitiva depende não apenas da relação entre cavaleiro e cavalo, mas também de uma preparação sistematizada do atleta humano. No entanto, os resultados revelam ainda uma preparação muito mais a cargo da percepção e escolha dos atletas

### III MOSTRA DE TRABALHOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

do que de uma equipe de comissão técnica integrada, o que revelam então uma área que a Educação Física, especialmente a área da preparação física, possa melhor explorar.

**Palavras-chave:** Hipismo; Preparação atlética; Treinamento Esportivo.