

## RESUMO - MULTIDISCIPLINAR

### **O CAVALO COMO FACILITADOR DO AUTODESENVOLVIMENTO HUMANO - RESULTADOS PRELIMINARES**

*Maiza Pinto Gomes Souto (maizagomes@ufrj.br)*

*Larissa Do Amaral Teixeira (larissa.amaral.12914@gmail.com)*

*Nathássia Do Nascimento De Azevedo (nathassia.azevedo@hotmail.com)*

*Innayá Paz Rodrigues Santos (innayapazrodrigues@ufrj.br)*

*Bianca Cristina Da Silva Janssens (biancasjanssens@gmail.com)*

*Anna Paula Balesdent Barreira (annabalesdent@gmail.com)*

O treinamento de cavalos, antes restrito à preparação física para diferentes modalidades atléticas ou trabalho, vem sendo reinterpretado por práticas que consideram também os efeitos sobre quem interage com eles. O Projeto EQUilibrium Rural atua na promoção da saúde e bem-estar de humanos e equinos, fundamentando suas ações éticas, no conhecimento científico e no contato com a natureza. As Intervenções Assistidas por Equinos (IAE) desenvolvidas pelo grupo buscam integrar o manejo responsável à valorização do autoconhecimento, ao diálogo emancipador e à saúde integral. Alinhado a uma visão ecossistêmica, o projeto defende a inclusão social, respeito à vida e singularidade dos indivíduos, adotando ainda uma perspectiva transdisciplinar e colaborativa, estimulando inovação e liderança horizontal. O objetivo deste trabalho foi verificar o impacto psicoemocional que a condução do exercício de cavalos exerce nos praticantes e seu potencial para o autodesenvolvimento. O

estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética no Uso de Animais da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (CEUA-IZ/UFRRJ nº 0210-11-2023) e humanos (Plataforma Brasil, nº 79415024.4.0000.0311). A pesquisa contou com quatro cavalos castrados, entre 13 e 16 anos de idade, sendo três da raça Mangalarga Marchador e um mestiço de Piquira. A coleta de dados ocorreu após a condução de exercício dos animais no redondel, com participação de integrantes da equipe do projeto, composta por alunos de cursos distintos e técnicos administrativos da UFRRJ. A atividade foi conduzida em duplas, cada uma responsável por direcionar o cavalo com auxílio de um chicote movimentado apenas como recurso de atenção, sem contato físico. Os cavalos foram exercitados cinco minutos em cada direção, totalizando dez minutos, sempre acompanhados por uma instrutora mais experiente em manejo. As percepções foram registradas em formulário on-line, contendo escala psicométrica PANAS ("Positive and Negative Affect Schedule") de autopreenchimento, validada pela literatura. A escala foi composta por questões voltadas à identificação de afetos positivos e negativos, permitindo mensurar dimensões como entusiasmo, motivação, tranquilidade, tensão ou desconforto. As respostas foram registradas em escala tipo Likert de 1 - 5, variando de "nada ou muito pouco" (1) a "bastante/sempre" (5). Foram coletadas 16 respostas, submetidas à análise descritiva. O preenchimento imediatamente após a atividade assegurou o registro das sensações, sem racionalização. Os resultados evidenciaram predominância de afetos positivos entre os participantes. Entre os afetos positivos, a maior média de escores foi interesse ( $\bar{x} = 4,33$ ; DP = 1,01), seguida por determinação ( $\bar{x} = 4,31$ ; DP = 0,98) e empolgação ( $\bar{x} = 4,11$ ; DP = 1,02). Em contraste, os sentimentos negativos apresentaram escores baixos: nervosismo ( $\bar{x} = 1,72$ ; DP = 1,15), aflição ( $\bar{x} = 1,44$ ; DP = 0,82) e chateação ( $\bar{x} = 1,16$ ; DP = 0). Essa distribuição sugere que a atividade promoveu estado emocional favorável ao autodesenvolvimento, reforçando a ideia de que o cavalo atua como facilitador no processo reflexivo e formativo dos indivíduos. Em publicação anterior do grupo, o tema principal era "Desenvolvimento de liderança através da aprendizagem experiencial assistida com equinos", observou-se que o processo de treinamento proporcionou aos participantes um espaço privilegiado para refletirem sobre si mesmos, favorecendo a ampliação da autoconsciência a respeito das formas de liderança, coragem e comunicação assertiva exercitadas nas práticas de intervenção (SANTOS, 2025). Com base nos altos escores de afetos positivos, aliados aos baixos escores de afetos negativos, a prática de conduzir exercícios com cavalos demonstrou potencial,

tanto no âmbito pessoal, quanto profissional, alinhando-se ao objetivo central do projeto. Além disso, evidencia aplicabilidade prática ao oferecer metodologia segura e replicável, capaz de integrar o manejo equino a programas de saúde mental, educação e desenvolvimento profissional. Esses são resultados parciais desta pesquisa, que será perpetuada nos próximos semestres.

Palavras-chave: exercício; redondel; intervenções assistidas por equinos.