



**ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO**

**1º TEN PMESP RENAN DE ANDRADE OLIVEIRA**

**A PREPARAÇÃO FÍSICA DO CAVALEIRO DE POLO: TREINO FOCADO  
NESSA MODALIDADE ESPORTIVA**

**RIO DE JANEIRO  
2024**



**ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO**

**1º TEN PMESP RENAN DE ANDRADE OLIVEIRA**

**A PREPARAÇÃO FÍSICA DO CAVALEIRO DE POLO: TREINO FOCADO  
NESSA MODALIDADE ESPORTIVA**

Artigo apresentado à Escola de Equitação,  
como requisito parcial para a obtenção do  
grau de Especialização em Equitação, pós-  
graduação lato sensu.

**RIO DE JANEIRO  
2024**



**MINISTÉRIO DA DEFESA  
EXÉRCITO BRASILEIRO  
ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO  
(Cur Esp de Equ/1922)  
ESCOLA MARECHAL ARMANDO DE MORAES ANCORA**

**DIVISÃO DE ENSINO / SEÇÃO DE PÓS-GRADUAÇÃO**

**FOLHA DE APROVAÇÃO**

**Autor: 1º TEN PMESP RENAN DE ANDRADE OLIVEIRA**

**Título: A PREPARAÇÃO FÍSICA DO CAVALEIRO DE POLO: TREINO FOCADO  
NESSA MODALIDADE ESPORTIVA**

**Artigo apresentado à Escola de Equitação,  
como requisito parcial para a obtenção do  
grau de Especialização em Equitação, pós-  
graduação lato sensu.**

**APROVADO EM \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ CONCEITO: \_\_\_\_\_**

**BANCA EXAMINADORA**

<b>Membro</b>	<b>Menção Atribuída</b>
<b>ALEX TITAN LIMA DA SILVA - Ten Cel</b> Cmt Curso e Presidente da Comissão	
<b>PEDRO HENRIQUE DE RESENDE NUNES – Cap Cav</b> 1º Membro	
<b>ADRIANO BOCHI – Cel R1 Cav</b> 2º Membro e Orientador	

**1º TEN PMESP RENAN DE ANDRADE OLIVEIRA**  
Aluno

# A PREPARAÇÃO FÍSICA DO CAVALEIRO DE POLO: TREINO FOCADO NESSA MODALIDADE ESPORTIVA

Renan de Andrade Oliveira<sup>1</sup>

## RESUMO

O presente trabalho discorre acerca da importância do desenvolvimento e execução de um treinamento específico para o jogador de Polo Equestre (polista). Para além da importância de se preparar os equinos para a prática do esporte, e o treino conjunto entre o equino e o cavaleiro, é fundamental que o polista desenvolva ao máximo sua desenvoltura ao jogar. Adotou-se metodologia que engloba a pesquisa bibliográfica com base nos bancos de dados disponíveis na internet, livros, artigos científicos e em todos os tipos de trabalhos científicos relacionados ao tema, utilizando pesquisas de publicações em banco de dados digitais e bibliotecas, além de entrevistas com praticantes de Polo Equestre, em especial seus relatos de performance / lesões / rotinas de treinamento físico. De forma alguma que se pretende com este trabalho definir um método único e engessado de treinamento, pelo contrário, o que aqui se expõe une-se a todos os estudos elaborados nesse sentido, se somando ao arcabouço de conhecimento sobre a temática, sendo mais uma linha de pesquisa acerca do desenvolvimento de um treinamento eficaz e efetivo.

**Palavras-chave:** Polo Equestre. Treinamento. Preparação física.

## ABSTRACT

This paper discusses the importance of developing and carrying out specific training for the polo player. In addition to the importance of preparing equines for the sport, and the joint training between equine and rider, it is essential for the polo player to develop their playing skills to the maximum. The methodology adopted includes bibliographical research based on databases available on the Internet, books, scientific articles and all types of scientific work related to the subject, using searches of publications in digital databases and libraries, as well as interviews with Equestrian Polo practitioners, especially their reports of performance / injuries / physical training routines. In no way is this work intended to define a single, set method of training; on the contrary, what is presented here joins all the studies carried out in this direction, adding to the body of knowledge on the subject, and being another line of research into the development of efficient and effective training.

**Keywords:** Equestrian Polo. Training. Physical preparation.

## 1 INTRODUÇÃO

O conceito de treinamento é amplo e aplicado em diversas áreas científicas e profissionais. Pode ser definido como um processo repetitivo e sistemático de exercícios progressivos que visam aprimorar o desempenho em determinada atividade (Rochel; Tricoli e Ugrinowitsch, 2011, P. 53). A aplicação do conceito varia de acordo com a área, existindo assim: treinamento físico, treinamento na área de recursos humanos, treinamentos mentais etc.

Quando se refere a treinamento físico, o que se busca é o aperfeiçoamento físico, junto a todas as benesses ligadas a ele, como redução de gordura corporal, maior

---

<sup>1</sup> Ten PMESP Renan Oliveira, bacharel em Ciências Policiais de Segurança e Ordem Pública (Academia de Polícia Militar do Barro Branco) e Aluno do Curso de Instrutor de Equitação 2024.

disposição e resistência, tanto nos aspectos morfológicos quanto funcionais, com impacto direto na capacidade de executar tarefas que exigem esforço motor. Isso se aplica a atividades esportivas e não esportivas, sempre com o objetivo de melhorar a performance física do indivíduo (Pitanga, 2019, P. 131).

No livro “Periodização: teoria e metodologia do treinamento”, de Bompa e Haff (2012, p. 15), encontra-se que a ciência do esporte e a preparação de atletas estão em constante evolução. E esta baseia-se, majoritariamente, na compreensão crescente de como o corpo se adapta aos diferentes fatores físicos e psicológicos do estresse. Cientistas do esporte continuam investigando os efeitos fisiológicos e desempenhos de diversas intervenções no treinamento, recuperação, suplementos nutricionais e elementos biomecânicos, com o objetivo de aprimorar a habilidade do atleta. Com o melhor entendimento da resposta do corpo a diversos fatores de estresse, teóricos, pesquisadores do esporte e treinadores têm sido capazes de expandir o conceito básico de treinamento. A ideia central da teoria do treinamento é a ideia de um sistema de treinamento.

A ideia focal da teoria do treinamento é a de que um programa de treinamento estruturado pode ser implementado para incluir atividades que atendam às particularidades fisiológicas, psicológicas e de desempenho de determinados esportes e atletas. É viável modificar o processo adaptativo e dirigir resultados específicos de treinamento. A decodificação das funções bioenergéticas (como o corpo fornece energia) é essencial para atender às demandas físicas de diversas atividades. Compreendendo as propriedades bioenergéticas da atividade física e do esporte, o treinador terá uma maior chance de elaborar planos de treinamento efetivos (Bompa e Haff (2012, p. 15).

Sendo mais específico e categórico, se pode afirmar que um plano de treinamento para cada prática esportiva é primordial para o bom desempenho do atleta e melhor desenvoltura na prática do esporte. O presente trabalho de forma sucinta, objetiva e clara buscará demonstrar como o foco na preparação do jogador de polo equestre, ou polista, pode utilizar um mix de treinamentos para desenvolver uma melhor performance durante as competições.

## **2 TREINAMENTO ENQUANTO PROCESSO ESSENCIAL PARA O DESENVOLVIMENTO DO ESPORTISTA**

Quaisquer práticas esportivas exigem treino, preparação física e mental, e

metodologia específica aplicada ao esporte praticado. Existe um caminho a ser percorrido ou um processo a ser vivido para que o atleta esteja apto a competir com outros da mesma categoria e esporte. Ao se falar em preparação física e mental de atletas, há diversos aspectos que devem ser considerados, tais como: o planejamento, o qual é feito em ciclos que englobam o período entre uma grande competição e outra, a exemplo do ciclo olímpico, que mensura um período quadrienal. Depois, há o planejamento anual, com as competições, e os mesociclos, que são as programações intermediárias. Por fim, os microciclos, que são as semanas de treinamento, e as sessões de treino, onde são manipuladas as capacidades físicas e metabólicas dos atletas (Marcon, Bottura e Novelli, 2019, P. 11).

Os princípios do treinamento, que são: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade e interdependência volume-intensidade (Lussac, 2008). O treinamento esportivo em si, o qual trabalhará principalmente na melhoria do equilíbrio, na coordenação motora, na saúde mental e física, e na prevenção de lesões (Lima, Júnior e Bandeira, 2020, p. 6). Entre as habilidades fundamentais para se tornar um atleta, estão: ter resiliência, autoconhecimento, inteligência emocional, habilidade para lidar com imprevistos e competitividade (ABREU RODRIGUES, 2022). É fundamental, também, compreender os limites biológicos, respeitando os limites individuais de cada atleta, uma vez que existem fatores como: genética, risco de lesões e a capacidade limitada de adaptação do corpo às cargas de treinamento, que devem ser consideradas.

A exposição até aqui são considerações basilares que devem ser desenvolvidas por treinadores e atletas em qualquer modalidade esportiva, sejam esportes individuais, sejam eles em equipe. Quando se cruza essa necessidade comum a um treinamento específico para jogadores de polo equestre, se tem um plano de treinamento que irá englobar tanto o equino, quanto o polista. Os jogadores de polo precisam de um alto nível de condicionamento para um bom desempenho e para evitar lesões. Uma boa postura e a capacidade de resistir às forças físicas da equitação dependem do desenvolvimento de grupos musculares específicos.

### **3 TREINO FOCADO NOS PRINCIPAIS GRUPOS MUSCULARES**

Um core forte, é fundamental para o cavaleiro, posto que o movimento do cavalo cria forças que impactam o corpo do jogador, exigindo que os músculos do core (conjunto de músculos que inclui a região abdominal, lombar, pélvica e do quadril, que contribui para a estabilidade e equilíbrio do corpo) e as articulações se engajem em um movimento compensatório para manter o equilíbrio. Um core forte é essencial para estabilizar o corpo, conectar os movimentos dos membros superiores e inferiores, e permitir a execução de um swing poderoso (Prado, 2019, pp. 8 e 9).

Desenvolver um treino de fortalecimento muscular específico, engloba as demandas físicas que o polo equestre exige, mais a atenção especial ao fortalecimento dos seguintes grupos musculares, segundo Rosa (2018, p.17):

Para governar o equino para frente, para os lados, fazer aumentar a velocidade ou parar o movimento, o cavaleiro utiliza-se do assento, peso do corpo, pernas e as rédeas. Todas essas ajudas devem agir de forma consoante. Avaliando os movimentos de impulsionar o cavalo, manter uma boa posição do cavaleiro e o ato de “sair da sela” para taquear, concluímos que as principais regiões do corpo que são exigidas são: membros inferiores, e os músculos do core. A região dos membros inferiores, em suma, é composta por músculos da panturrilha, quadríceps, posterior de coxa, glúteos, músculos adutores e abdutores (ROSA, 2018, p. 17).

Ainda de acordo com Rosa (2018, p. 17), os músculos do core são cruciais para manter o equilíbrio do cavaleiro, além de auxiliar na transferência de força dos membros inferiores para os superiores, e assim por diante. Frisa, ainda, que é importante no taquear a bola, pois a fixidez obtida através da adução dos membros inferiores trará estabilidade e força para fazer um bom taqueio sem precisar usar o ponto de apoio das rédeas.

### **4 A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO**

Além do treinamento físico padrão (seja esse treinamento elaborado em ambiente militar ou civil), os jogadores de polo se beneficiam de exercícios complementares para melhorar o desempenho e prevenir lesões. Enquanto orientação de treinos complementares tem-se o CADERNO DE INSTRUÇÃO TREINAMENTO COMPLEMENTAR DO CAVALEIRO (2021, p. 1-2), que indica duas vias de aquecimento que podem ser feitas uma antes da equitação e a outra ao menos duas vezes por semana.

O aquecimento específico para a equitação consiste em exercícios de efeito localizado que devem ser realizados sempre antes da prática da equitação (EB70-CI-11.447, 2021, p. 1-2). Já o trabalho complementar do cavaleiro dá-se pela execução da sequência de 12 exercícios, que devem ser realizados, no mínimo, duas vezes por semana, após a sessão principal do TFM ou fora da sessão, à critério do cavaleiro (EB70-CI-11.447, 2021, p. 1-2).

Devem também serem considerados os exercícios proprioceptivos, os quais melhoram o equilíbrio e a consciência corporal, que são importantes para uma equitação eficaz e o treinamento de força, isto é, exercícios com pesos, elásticos ou fitas de suspensão inelástica que podem ser incorporados para fortalecer os grupos musculares chave. (Camilo Neto e Camilo, 2023, p. 2).

## **5 TREINO FOCADO**

Deve-se entender que a resistência física é crucial no polo (como em qualquer outro esporte), permitindo que os jogadores mantenham o desempenho durante toda a partida. A corrida, em suas diferentes formas - contínua, variada, intervalada - é uma excelente forma de desenvolver a resistência cardiovascular e muscular. (EB70-CI-11.447). O polista pode, também, considerar a realização dos seguintes movimentos: alongamento, frequência de treinamento, individualidade biológica e orientação profissional. Seguindo estas recomendações, os jogadores de polo podem melhorar significativamente seu desempenho, prevenir lesões e aproveitar ao máximo este esporte desafiador.

Em se tratando de iniciação a prática de polo equestre uma das dificuldades que o iniciante enfrenta é a deficiência da musculatura dos braços, o que dificulta o correto manuseio do taco (EB60-MT-26.401, 2017). Assim, enquanto sugestão de treino focado nesse aspecto indica-se:

Aquecimento (sem forçar):

- Cardio de 5 min
- Polichinelos
- Flexão
- Barra

Treino:



- Tríceps testa
- Rosca direta
- *Pulley* tríceps
- Rosca *Scott*
- Tríceps francês
- Rosca 45

Esse movimento de alonga-encurta trabalha a tensão mecânica e hipóxia muscular, o que é ótimo para o polo. Tudo deve ser executado com carga máxima, em 3 (três) séries, com repetições até a falha. É importante não forçar os ombros e trabalhar a musculatura das mãos e do antebraço. Para as pernas todos os agachamentos são indicados, sendo esse movimento trabalhado no trote sem estribo. Enfatiza-se que este é um treino de força e não de hipertrofia.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho consistiu em um breve estudo acerca de um método de treinamento para jogadores de polo equestre, evidenciando quais os pontos mais sensíveis a quem está iniciando no esporte e num ciclo completo de treino: pré equitação e aquecimento. Buscou-se, condensar um apanhado de conhecimentos e exercícios de preparação física, a fim de fornecer ao polista uma série básica de movimentos que devem ser feitos antes, durante e após a prática do polo.

Ao sintetizar uma forma de preparação física do jogador de polo equestre e expor neste artigo, evidenciando, pontos principais acerca do condicionamento físico do atleta, bem como expressar a importância de uma preparação física voltada ao esporte em tela, este trabalho cumpre o que se propôs, no que se refere a explanação da temática e um trabalho que se soma a tantos outros a fim de expandir e agregar conhecimento na área.

## REFERÊNCIAS

ABREU RODRIGUES, Fabiano de. NEUROPERFORMANCE: SEGREDOS DAS HABILIDADES ATLÉTICAS. **RECISATEC - REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA - ISSN 2763-8405**, [S. l.], v. 2, n. 11, p. e211206, 2022. DOI: 10.53612/recisatec.v2i11.206. Disponível em: <<https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/206>>. Acesso em: 17 set. 2024.

BOMPA, Tudor O., HAFF, G. Gregory. **Periodização**: teoria e metodologia do treinamento. Tradução Grace Kawali. São Paulo: Phorte, 2012.

CADERNO DE INSTRUÇÃO TREINAMENTO COMPLEMENTAR DO CAVALEIRO 1ª Edição 2021. **EB70-CI-11.447**. Page 4 EB70-CI-11.447 Page 5 PORTARIA Nº 17- COTER, DE 17 DE FEVEREIRO DE 2021. Aprova o Caderno de Instrução Treinamento Complementar do Cavaleiro (EB70-CI-11.447), 1ª Edição, 2021, e dá outra providência. Disponível em: <[https://www.ipcfex.eb.mil.br/images//Arquivos\\_2020/imagens/2\\_EB\\_70\\_CI\\_11447.pdf](https://www.ipcfex.eb.mil.br/images//Arquivos_2020/imagens/2_EB_70_CI_11447.pdf)>. Acesso em: 27 set. 2024.

CAMILO NETO, O. M.; CAMILO, F. M. PROPOSTA DE ROTEIRO DE TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO PARA MEMBROS INFERIORES. **UNIFUNEC CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**, Santa Fé do Sul, São Paulo, v. 12, n. 14, p. 1–17, 2024. DOI: 10.24980/ucm.v12i14.5960. Disponível em: <<https://seer.unifunec.edu.br/index.php/rfc/article/view/5960>>. Acesso em: 27 set. 2024.

LIMA, Wanderson Pereira; JÚNIOR, José dos Reis; BANDEIRA, João Pedro Barbosa. Treinamento esportivo: um estudo introdutório sobre suas bases científicas. **Itinerarius Reflectionis**, Goiânia, v. 16, n. 3, p. 01–10, 2020. DOI: 10.5216/rir.v16i3.58791. Disponível em: <<https://revistas.ufj.edu.br/rir/article/view/58791>>. Acesso em: 17 set. 2024.

LUSSAC, Ricardo Martins Porto. **Os princípios do treinamento**: conceitos, definições, possíveis aplicações e um possível novo olhar. <http://www.efdeportes.com> / Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 121 - junho de 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd121/os-principios-do-treinamento-esportivo-conceitos-definicoes.htm>. Acesso em: 17 set. 2024.

Manual Técnico. **Número Identificador: EB60-MT-26.401**. Disponível em: <<http://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/1/563>>. Acesso em: 27 set. 2024.

MARCON, Giovani; BOTTURA, Ricardo Muller; NOVELLI, Claudio. **Métodos contemporâneos para a elaboração de programas de treinamento de esportes de alto rendimento**. São Paulo: CREF4, 2019. Livro eletrônico. 88 páginas. Coletânea Literária 20 anos da Instalação do CREF4/SP.

PITANGA, Francisco José Gondim. **Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos direcionados à saúde**. Coleção Literária 20 anos da Instalação do CREF4/sp. São Paulo: CREF4/SP, 2019.

PRADO, Priscila Dias. **A influência do treinamento da musculatura do core na prevenção de lesões no joelho em atletas**: uma revisão narrativa. [manuscrito] – 2019. 25 f., enc.: il. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/35997/1/TCC%20Final-esse.pdf>>. Acesso em: 27 set. 2024.

ROSA, Arlom Silva. **A Preparação Física do Jogador de Polo**. Trabalho de Conclusão de Curso. Escola de Equitação do Exército. Rio de Janeiro – RJ, 2018.

ROSCHER H; TRICOLI V; UGRINOWITSCH C. **Treinamento físico: considerações práticas e científicas**. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.53-65, dez. 2011.