



ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO

AL CAV FERNANDO CORRÊA LARA

**TREINAMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS QUE PRATICAM
O HIPISMO**

**RIO DE JANEIRO
2024**



ESCOLA DE EQUITAÇÃO DO EXÉRCITO

AL CAV FERNANDO CORRÊA LARA

**TREINAMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS QUE PRATICAM
O HIPISMO**

Artigo apresentado à Escola de Equitação,
como requisito parcial para a obtenção do
grau de Especialização Profissional em
Equitação.

**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: **AL CAV FERNANDO CORRÊA LARA**

Título: **TREINAMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS QUE PRATICAM O HIPISMO**

Artigo apresentado à Escola de Equitação, como requisito parcial para a obtenção do grau de Especialização Profissional em Equitação.

APROVADO EM _____ / _____ / _____ CONCEITO: _____

BANCA EXAMINADORA

Membro	Menção Atribuída
ALEX TITAN LIMA DA SILVA FULANO – TC Cav Cmt Curso e Presidente da Comissão	
SÉRGIO HENRIQUE MENDES MOSQUEIRA – Cap Cav 1º Membro	
PEDRO HENRIQUE DE RESENDE NUNES – Cap Cav 2º Membro e Orientador	

AL CAV FERNANDO CORRÊA LARA
Aluno

TREINAMENTO E PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS QUE PRATICAM O HIPISMO

Fernando Corrêa Lara¹

RESUMO

Introdução: Os praticantes de hipismo têm por necessidade focar os trabalhos de condicionamento e preparo físico nas regiões da lombar e quadril, pois os movimentos se baseiam em ações posturais, exercendo grande pressão sob essas regiões do corpo. A combinação do treinamento funcional, da hipertrofia e exercícios focado no CORE (núcleo do corpo) conseguem abranger todo o condicionamento físico do atleta. Ao conciliar ambos treinos, os atletas de hipismo desenvolvem um reforço na postura e quadril, auxiliando em muito a realização dos movimentos com o cavalo, evitando as lesões e principalmente elevando os níveis de intensidade dos treinos, em função do aumento da capacidade física proveniente da preparação. **Objetivo:** o presente estudo tem como objetivo apresentar os treinamentos mais indicados para atletas do hipismo, com foco no fortalecimento lombar e de quadril. Para tanto, foram abordados os treinamentos de hipertrofia, funcional e CORE. **Metodologia:** apresenta-se a proposta de um estudo de caso, pois através da utilização de publicações em livros, artigos e periódicos sobre o tema proposto, será realizada uma revisão de literatura, completamente focada na preparação física para atletas praticantes do hipismo. **Resultados:** os resultados da pesquisa apresentaram a importância em focar a preparação física dos atletas com um embasamento teórico e profissional, contendo exercícios voltados para os movimentos realizados durante a prática do hipismo. A combinação dos treinamentos de hipertrofia, funcional e CORE, fortalecem por completo o sistema fisiológico do atleta, proporcionam aumento de força e mobilidade. **Conclusão:** O treinamento de CORE proporciona uma elevação da resistência e força da região central do corpo, a qual é a base para o bom funcionamento dos membros superiores e inferiores. O treinamento funcional auxilia no ganho de resistência, além de trabalhar o equilíbrio, a coordenação e a funcionalidade, as quais são amplamente exigidas na prática do hipismo. Por fim, o treinamento de hipertrofia proporciona um ganho de massa magra e o aumento da força de modo geral, elevando a condição física e a capacidade muscular do atleta. A união dos três tipos de treinamentos proporciona ao indivíduo um fortalecimento da região lombar e do quadril, muito exigidos durante a prática esportiva, além de elevar o nível de força e mobilidade dos membros.

Palavras-chave: Treinamento. Funcional. CORE. Hipertrofia.

RESUMEN

Introducción: Los practicantes de equitación necesitan centrar su trabajo de acondicionamiento y preparación física en las regiones lumbares y de cadera, ya que los movimientos se basan en acciones posturales, ejerciendo una gran presión sobre estas regiones del cuerpo. La combinación de entrenamiento funcional, hipertrofia y ejercicios enfocados al CORE (body core) puede cubrir todo el acondicionamiento físico del deportista. Al combinar ambos entrenamientos, los deportistas ecuestres desarrollan un fortalecimiento de su postura y cadera, ayudando en gran medida a la realización de los movimientos con el caballo, evitando lesiones y principalmente aumentando los niveles de intensidad del entrenamiento, debido al aumento de la capacidad física resultante de la preparación. **Objetivo:** el presente estudio tiene como objetivo presentar el entrenamiento más adecuado para deportistas ecuestres, centrándose en el fortalecimiento lumbar y de cadera. Para ello se abordó el entrenamiento de hipertrofia, funcional y CORE. **Metodología:** se presenta una propuesta de estudio de caso, ya que mediante el uso de publicaciones en libros, artículos y revistas sobre el tema propuesto, se realizará una revisión de la literatura, completamente enfocada a la preparación física de los deportistas ecuestres. **Resultados:** los resultados de la investigación mostraron la importancia de enfocar la

¹ 2º Sarg. Fernando Corrêa Lara, formação ESA e Aluno do curso da escola de Equitação 2024.

preparación física de los deportistas con una base teórica y profesional, conteniendo ejercicios enfocados a los movimientos realizados durante la práctica ecuestre. La combinación de entrenamiento de hipertrofia, funcional y CORE fortalece completamente el sistema fisiológico del deportista, proporcionando mayor fuerza y movilidad. **Conclusión:** El entrenamiento CORE proporciona un aumento de la resistencia y la fuerza en la región central del cuerpo, que es la base para el buen funcionamiento de los miembros superiores e inferiores. El entrenamiento funcional ayuda a ganar resistencia, además de trabajar el equilibrio, la coordinación y la funcionalidad, muy requeridos en la práctica ecuestre. Finalmente, el entrenamiento de hipertrofia proporciona una ganancia de masa magra y un aumento de la fuerza en general, aumentando la condición física y la capacidad muscular del deportista. La combinación de los tres tipos de entrenamiento proporciona al individuo un fortalecimiento de la zona lumbar y de las caderas, muy necesarios durante la práctica deportiva, además de aumentar el nivel de fuerza y movilidad de las extremidades.

Palabras clave: Formación. Funcional. CENTRO. Hipertrofia.

1 INTRODUÇÃO

Todo e qualquer atleta, indiferente da prática esportiva e do nível de comprometimento, ou seja, amador ou profissional, necessita de um acompanhamento para seu condicionamento físico, pois além de melhorar a performance no esporte, reduz de forma expressiva o risco de lesões.

Os praticantes de hipismo têm por necessidade focar os trabalhos de condicionamento e preparo físico nas regiões da lombar e quadril, pois os movimentos se baseiam em ações posturais, exercendo grande pressão sobre essas regiões do corpo.

Com isso, muitos atletas conciliam os treinamentos de força (hipertrofia) focado no ganho de força em todo o corpo, os treinamentos funcionais, que trabalham principalmente o equilíbrio e a funcionalidade nos movimentos e, por fim, o treino de CORE (núcleo do corpo), que é focado na região central do corpo, trabalhando uma base sólida para que os membros superiores e inferiores possam ser exigidos sem maiores transtornos.

Ao conciliar ambos treinos, os atletas de hipismo desenvolvem um reforço na postura e quadril, auxiliando em muito a realização dos movimentos com o cavalo, evitando as lesões e principalmente elevando os níveis de intensidade dos treinos, em função do aumento da capacidade física proveniente da preparação.

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo apresentar os treinamentos mais indicados para atletas do hipismo, com foco no fortalecimento

lombar e de quadril. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre o tema, com a análise e comparação de autores e profissionais sobre o tema proposto.

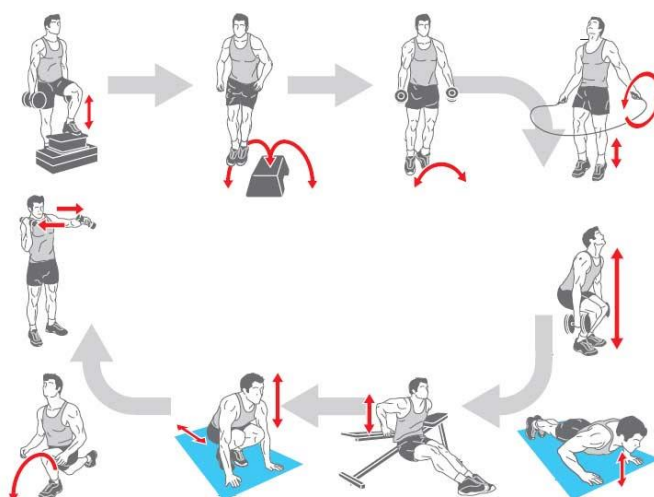
2 DESENVOLVIMENTO

Todo e qualquer atleta tem no treinamento físico uma importante rotina de reforço e condicionamento estrutural, contudo, os planejamentos devem ser realizados de acordo com as necessidades existentes e principalmente com as exigências físicas que o esporte requer.

Para os atletas praticantes de hipismo, além da necessidade de manter o condicionamento físico como um todo, é necessário implementar um treinamento focado nos músculos da lombar e quadril, muito disso em função da força exercida nessas áreas durante os movimentos com o cavalo.

O treinamento funcional é uma das opções mais viáveis, pois através dele é possível melhorar o condicionamento físico e dar ênfase na capacidade funcional do corpo, estimulando melhorias relacionadas com a força, com a coordenação, o equilíbrio e a funcionalidade. (Campo e Coraucci Neto, 2004). De acordo com a Figura 1, uma sequência de exercícios do treinamento funcional:

Figura 1 – Exercícios de treinamento Funcional

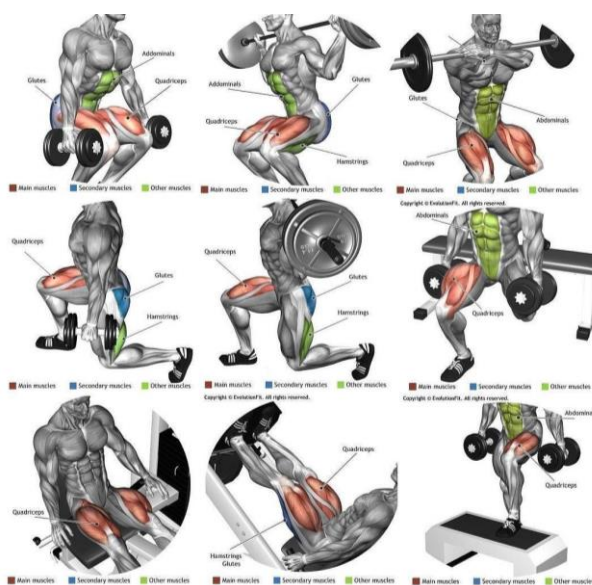


Fonte: (Funcel, 2024)

Através do treinamento funcional é possível trabalhar focando no equilíbrio e funcionalidade, os quais são extremamente exigidos durante os treinos e competições dos atletas de hipismo. (Monteiro e Evangelista, 2010).

O treinamento de hipertrofia consiste no fortalecimento muscular geral, aumento de massa magra e ganho de força em todo o corpo, proporcionando que a região do quadril e lombar possam ser trabalhadas com maior intensidade e, principalmente, a redução dos riscos de lesões. (Marchetti e Soares, 2013). A Figura 2 demonstra uma sequência de exercícios e os grupos musculares exigidos em cada um deles:

Figura 2 – Exercícios de hipertrofia e grupos musculares exigidos

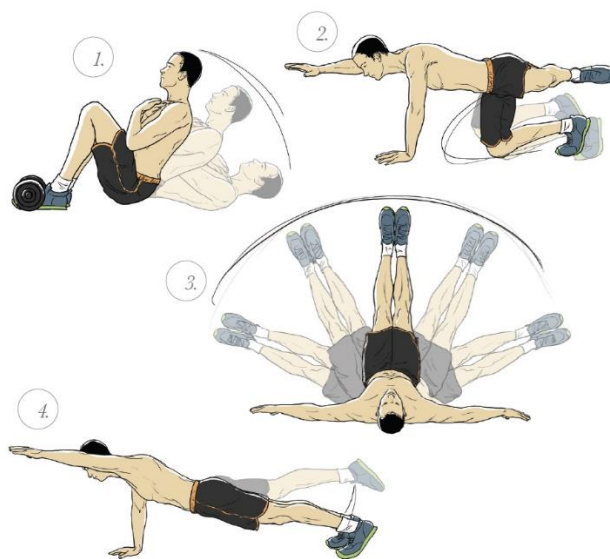


Fonte: (Google, 2024)

Muitos atletas conciliam os treinamentos de resistência física (hipertrofia), o treinamento funcional e também o treinamento CORE (núcleo do corpo), este último tem a função de estabilizar e a região central do corpo, pois na estabilização e fortalecimento dessa região, a base para os movimentos dos membros do corpo se torna mais eficiente. (Hamill; Knutzen, 2008; Monteiro e Evangelista, 2010). A Figura 3 demonstra alguns tipos de exercícios que trabalham o CORE:

Figura 2 – Exercícios de hipertrofia e grupos musculares exigidos

Figura 3 – Exercícios de CORE



Fonte: (Google, 2024)

Se o atleta e sua equipe de preparação física conseguirem focar, em um primeiro momento, o treinamento de CORE para fortalecer a região interna e central do corpo, no decorrer dos treinos funcional e força, a estruturação postural, principalmente o trabalho focado na lombar e quadril, se dará de forma mais consistente, facilitando o decorrer da evolução física do atleta. (D'elia, 2017).

O atleta pode conciliar desde o início ambos tipos de treinamento, pois a alternância irá proporcionar uma elevação mais rápida do desenvolvimento físico. Contudo, o treinamento de CORE deve ser mais intenso e focado, por se tratar do fortalecimento da “base” do corpo, tende a proporcionar uma maior intensidade nos outros níveis de treino dos membros. (Campo e Coraucci Neto, 2004; D'elia, 2017).

Convém lembrar que, todo e qualquer treinamento físico para atletas, sejam eles ou não de alto nível, requer um estudo fisiológico completo para cada caso, pois não existe uma “fórmula” que seja capaz de atender qualquer indivíduo da mesma forma, pois a preparação física é baseada no trabalho de grupos musculares e regiões do corpo que são mais exigidas e principalmente

as que o praticante possui maior dificuldade em determinadas ações ou movimentos.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, M. de A.; CORAUCCI NETO, B. **Treinamento Funcional Resistido**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

D'ELIA, L. **Guia completo de treinamento funcional**. [recurso eletrônico] / Luciano D'Elia. - 1. ed. - São Paulo: Phorte, 2017.

HAMILL, J.; KNUTZEN, K. M. **Bases Biomecânicas do Movimento Humano**. São Paulo: Manole, 2008.

MARCHETTI, P.; SOARES, E. **Efeito da ordem dos exercícios no treinamento de força**. Revista CPAQV. 2013.

MONTEIRO, A. G.; EVAGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional: Uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2010.