RICSS
Revista Interdisciplinar em Ciência, Saúde e Sociedade

Artigo Original

# O cavalo como espelho: uma análise winnicottiana sobre o impacto da equorrecreação

## *The horse as a mirror: a winnicotti analysis on the impact of equine recreation*

**Iasmin Luani Rodrigues Metzker** [1]
https://orcid.org/0009-0007-2784-2637
helaineregina539@gmail.com

**Ana Carolina Jacinto Alarcão** [1]
https://orcid.org/0000-0003-1786-8167
kelly.puertas@educadventista.org.br

**Iuri Gomes Ramos** [1]
https://orcid.org/0009-0005-9338-5775
iuri.gomesramos@gmail.com

## RESUMO

A equoterapia é uma prática terapêutica interdisciplinar que favorece o desenvolvimento biopsicossocial. Quando observada sob o referencial da psicanálise winnicottiana, revela-se como espaço de constituição subjetiva e emergência do self verdadeiro. O objetivo deste artigo é investigar a contribuição da equoterapia na qualidade de vida do cotidiano de jovens praticantes, com base nos conceitos de objeto transicional, espaço potencial e ambiente suficientemente bom. Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório, com entrevistas semiestruturadas realizadas com praticantes dessa modalidade entre 16 e 29 anos, analisadas sob referencial psicanalítico. Os resultados indicam que a interação com o cavalo, visto como um "espelho emocional", promove benefícios significativos nas dimensões emocional, social, psicológica e física, impactando diretamente a qualidade de vida dos participantes. Conclui-se que o cavalo pode assumir a função de objeto transicional, um suporte simbólico que facilita a mediação entre o mundo interno e o externo, auxiliando no desenvolvimento da autonomia e da autoconfiança.

**Palavras-chave:** Equoterapia. Objeto transicional. Psicanálise. Winnicott. Qualidade de vida.

**Vínculo institucional**
1 Faculdade Adventista do Paraná, Ivatuba, Paraná, Brasil.

**Submissão**: 08/2026
**Aceite**: 10/2026

**Autor correspondente**:
helaineregina539@gmail.com

# Introdução

Considerada uma prática terapêutica e educacional, a equoterapia emprega o cavalo para focar o desenvolvimento biopsicossocial do indivíduo. Oficializada no país no final da década de 1990 pela Associação Nacional de Equoterapia, a modalidade integra conhecimentos de saúde, pedagogia e equitação. O grande destaque dessa abordagem é a utilização do movimento tridimensional do animal, que simula a caminhada humana e estimula as funções motoras, sensoriais, cognitivas e afetivas do paciente[1].

A proposta deste trabalho foi analisar os efeitos da equorrecreação sobre jovens que participavam regularmente dessa prática. O referencial teórico adotado fundamenta-se nos conceitos propostos por Donald W. Winnicott, especialmente os de self verdadeiro e falso, objeto transicional, espaço potencial e ambiente suficientemente bom. Esses conceitos são fundamentais para se compreender como se dão o amadurecimento emocional e o desenvolvimento psíquico a partir da experiência relacional e do brincar.

Sublinha-se, que esta pesquisa está alicerçada tanto na relevância clínica da equoterapia quanto na escassez de estudos que articulem essa prática com os referenciais teóricos da psicanálise. Há um espaço teórico e prático a ser preenchido, sobretudo no que diz respeito ao impacto emocional e simbólico que o cavalo pode exercer como elemento de mediação terapêutica.

O objetivo geral deste estudo é compreender as transformações subjetivas percebidas por jovens que praticam equorrecreação. Especificamente, busca-se: (1) analisar a relação do cavalo como objeto transicional; (2) compreender como o espaço da equorrecreação configura-se como espaço potencial de expressão psíquica; e (3) verificar o impacto da prática sobre a contribuição na qualidade de vida dos jovens.

# Método

O presente estudo é de natureza qualitativa, com abordagem exploratória, que se propôs a captar a experiência subjetiva de jovens adultos praticantes de equorrecreação. A experiência de estágio supervisionado em um centro de equoterapia, evidenciou o potencial terapêutico da relação afetiva entre praticante, cavalo e terapeuta, e motivou a construção da presente investigação.

Participaram da pesquisa 20 sujeitos com idade entre 16 e 29 anos, praticantes regulares em reuniões de um projeto de equorecreação em funcionamento a mais de uma década na faculdade adventista do Paraná. O momento é experienciado em grupo com acompanhamento de uma equipe da instituição, e seguindo os mesmos princípios da equoterapia.

Os dados foram coletados entre abril e outubro de 2025, por meio de dois instrumentos: (1) um questionário sociodemográfico, aplicado previamente para caracterizar o perfil dos participantes; e (2) entrevista semiestruturada, com foco na percepção individual sobre as experiências vividas na equorrecreação. As entrevistas foram realizadas de forma sigilosa, e a

pesquisadora foi a única a acessá-la.

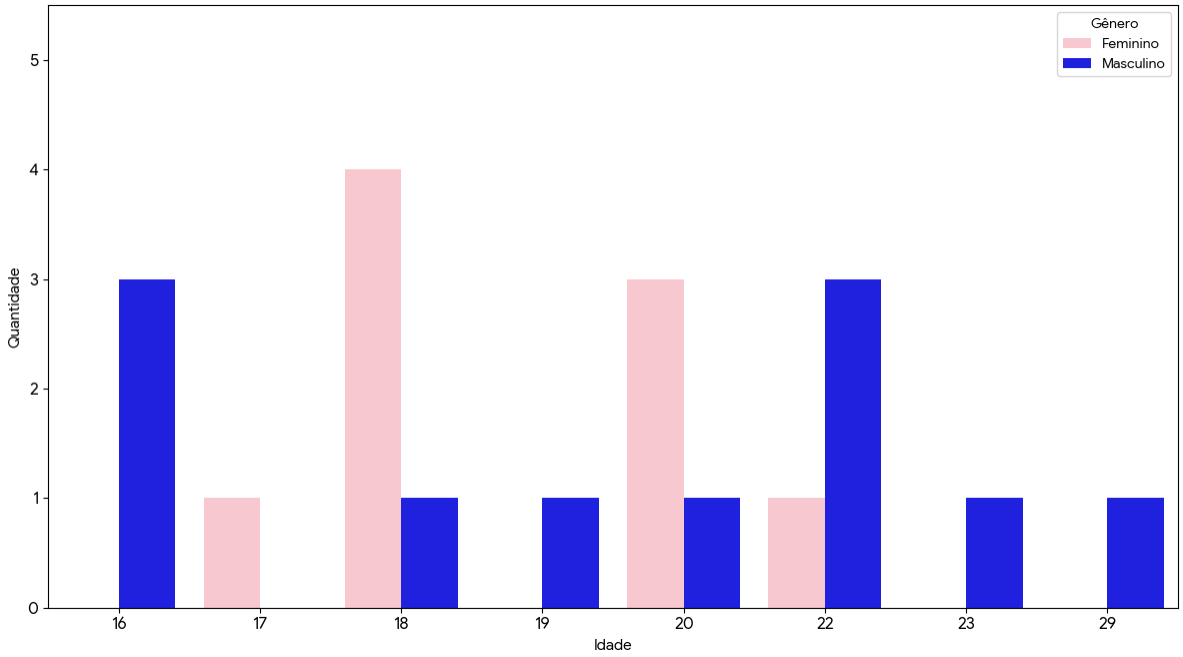
A análise de dados qualitativos relacionados às entrevistas seguiu na perspectiva de Laurence Bardin dividida em três etapas: pré-análise; exploração do material; e tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Como última etapa, a interpretação foi relacionada aos princípios de análise de inspiração psicanalítica, com categorias definidas a partir dos conceitos de Winnicott. Os eixos analíticos principais foram: vínculo com o cavalo, espaço de confiança, expressão emocional e resgate do brincar.

Do ponto de vista ético, a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição sob CAAE nº 88538625.8.0000.0104, seguindo os preceitos da Resolução CNS nº 466/2012. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os menores de 18 anos participantes assinaram o Termo de assentimento, e seus responsáveis o TCLE.

## Resultados

Este tópico dedica-se à apresentação dos dados coletados nas entrevistas semiestruturadas realizadas com 20 jovens praticantes da equorrecreação na aplicação da pesquisa de campo realizada na Faculdade Adventista do Paraná. Os resultados foram analisados por meio da análise de conteúdo de Bardin. Observou-se que 55% da amostra foi composta por participantes do sexo masculino, e 45%, do sexo feminino. O Gráfico 1 traça o perfil de idade e gênero dos entrevistados de acordo com o questionário sociodemográfico aplicado.

**Gráfico 1.** Distribuição de idade e sexo dos participantes.




**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

## Análise de Conteúdo

Como parte da pré-análise foi realizada a leitura flutuante de todas as entrevistas para se obter uma impressão geral dos dados. Observaram-se os pontos elencados a seguir.

- Consistência nas respostas – houve consistência nas respostas positivas. Todos os 20 entrevistados afirmaram que a prática contribuiu para a qualidade de vida, melhora da autoestima e recomendariam a atividade a outros.
- Temas emergentes – os benefícios citados se agruparam naturalmente em dimensões:
  - emocional – palavras como "calma", "tranquilidade", "paz", "felicidade" e "liberdade" foram frequentes; o controle do estresse também foi autorelatado como ponto forte;
  - social – a prática pareceu influenciar positivamente as interações sociais, promovendo "paciência", melhora na socialização e confiança em trabalhos em grupo;
  - físico – benefícios corporais como melhora no "equilíbrio", "postura" e "coordenação motora" foram mencionados por 14 respondentes;
  - mental – aumento da "autoestima" e, principalmente, da "autoconfiança" foi um tema universal, frequentemente ligado à capacidade de conduzir um animal de grande porte.

Com base na leitura flutuante, foi possível definir hipóteses iniciais e filtrar os objetivos da análise que guiaram a fase seguinte.

- Objetivo geral: analisar as percepções dos praticantes de equorrecreação sobre a influência da atividade em seu desenvolvimento pessoal, abrangendo as dimensões emocional, social, física e mental, e como isso foi percebido na qualidade de vida deles.
- Objetivos específicos:
  - identificar os principais benefícios emocionais e de bem-estar associados à prática;
  - descrever as mudanças percebidas nas habilidades sociais e de interação em grupo;
  - mapear os ganhos físicos (equilíbrio, postura, coordenação) relatados;
  - investigar a relação entre a prática e o fortalecimento da autoestima e autoconfiança.

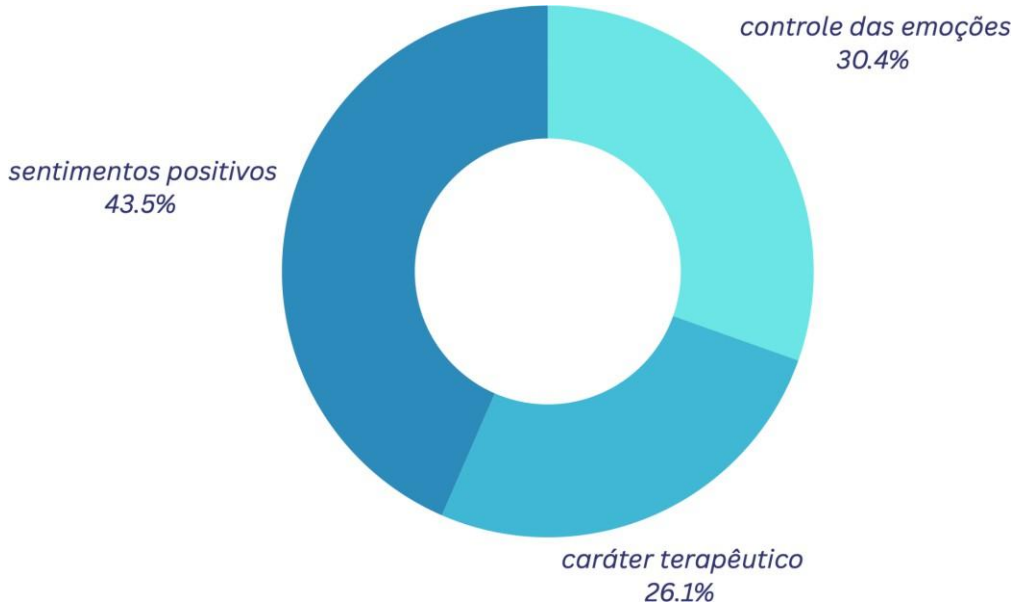
As unidades de registro extraídas das entrevistas foram agrupadas em cinco categorias principais para dar seguimento à fase 2 (exploração do material).

## Categoria 1: Benefícios emocionais

- Sentimentos positivos – os participantes relataram sentir "liberdade, paz e alegria", "empatia, adrenalina e bem-estar" e "tranquilidade".
- Caráter terapêutico – a prática foi vista como "uma forma de terapia" que ajudou a se "desconectar da rotina estressante" e serviu como "um escape da realidade". Um participante afirmou: "isso aqui é minha terapia. Aquele escritório me deixa maluco".

- Manejo de emoções – houve uma forte consciência de que é preciso controlar as emoções, pois o cavalo "percebe tudo". Em momentos de estresse, a abordagem foi "respirar, parar o cavalo, tentar tranquilizar". O profissional responsável que conduz esses momentos ressalta: “nunca é o cavalo, sempre é a gente”.

**Figura 1**. Benefícios emocionais.




**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

**Categoria 2: Benefícios sociais e interpessoais**

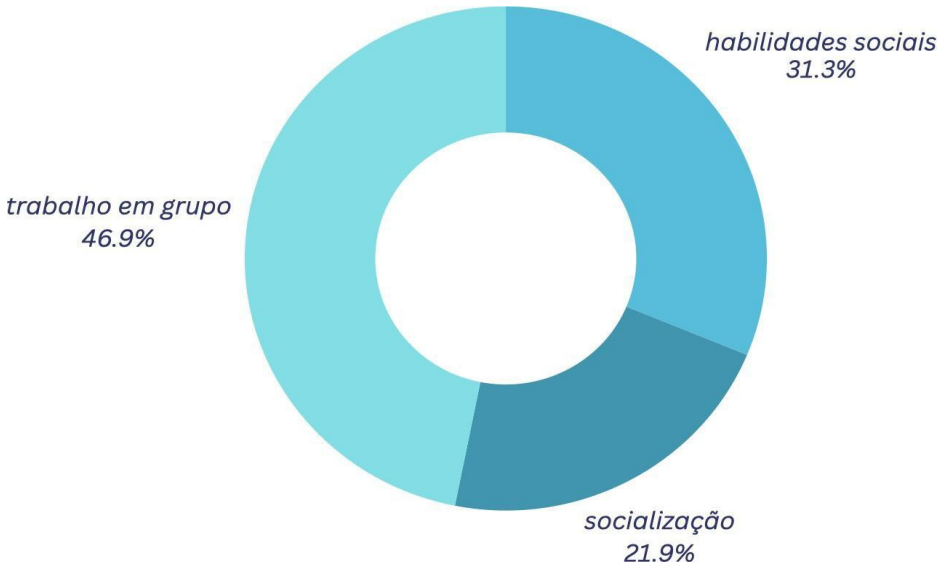
- Desenvolvimento de habilidades sociais – o contato com o animal ensinou a "ter mais paciência".
- Melhora na socialização – a atividade "ajuda na socialização, já que o contato é em grupo" e permitiu que participantes mais introvertidos conseguissem "se soltar mais, ao ter mais contato com as pessoas”.
- Trabalho em grupo – a prática ensinou a negociar e a ser mais flexível em momentos que foi necessário adaptação, pois "assim como o cavalo nem sempre aceita um comando, no grupo você também precisa negociar e se adaptar".

**Categoria 3: Benefícios psicológicos (autopercepção)**

- Aumento da autoestima e da autoconfiança – a influência na autoconfiança foi um ponto unânime. Esse sentimento foi percebido como: "consegue realizar coisas que pareciam difíceis"; e da capacidade de "controlar um animal grande", o que gerou “um sentimento de capacidade que pode ser aplicado em outras áreas da vida".

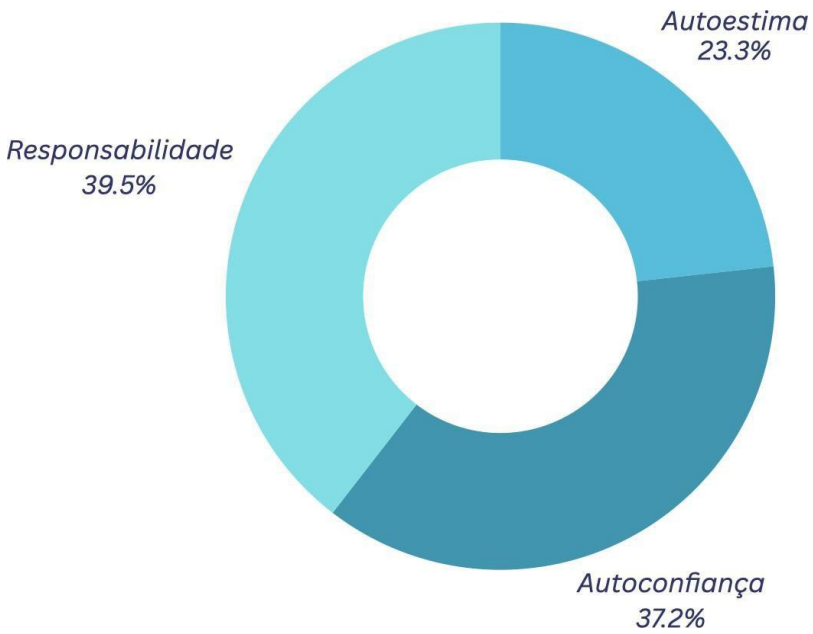
- Desenvolvimento de responsabilidade – o cavalo ensinou "responsabilidade, empatia e consciência das nossas atitudes" e a "tomar decisões sob pressão, com controle".

**Figura 2**. Benefícios sociais e interpessoais.




**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

**Figura 3**. Benefícios psicológicos.

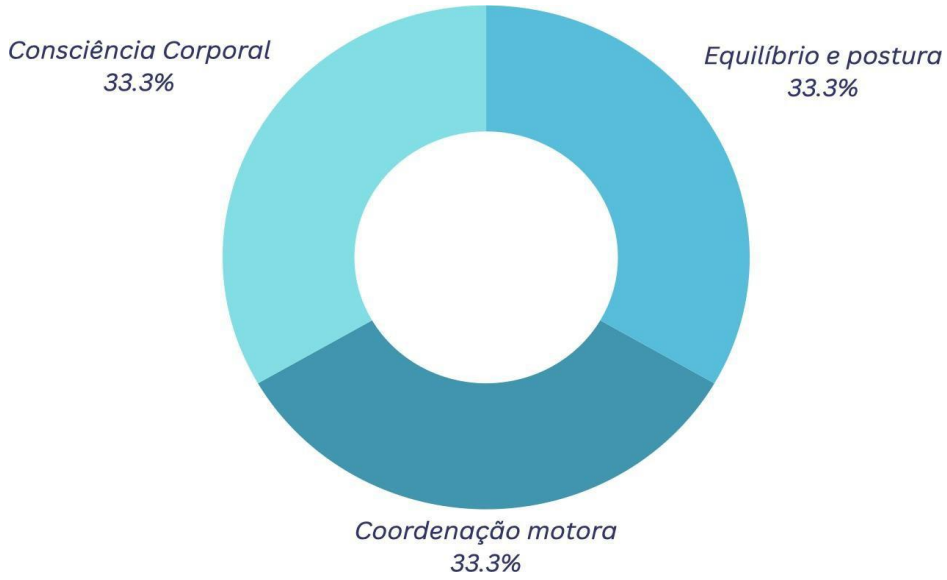



**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

**Categoria 4: Benefícios físicos e corporais**

- Melhora da coordenação, do equilíbrio e da postura – a prática "trabalha o corpo inteiro" e melhorou significativamente a "coordenação motora", o "equilíbrio" e a “postura".
- Aumento da consciência corporal – os participantes relataram maior "consciência corporal", essencial para "a segurança e o domínio do cavalo".

**Figura 4**. Benefícios físicos e corporais




**Fonte:** Dados da pesquisa, 2025.

**Categoria 5: Percepção geral e impacto na qualidade de vida**

- Impacto no cotidiano – houve relatos de que os aprendizados foram transferidos para outras áreas da vida, influenciando "a postura, a forma de conversar, a vida acadêmica e profissional".
- Melhora da qualidade de vida – houve um consenso de que a prática contribuiu para a qualidade de vida.
- Recomendação – todos os entrevistados relataram que recomendariam a atividade, descrevendo-a como uma "vivência que transforma" e cuja "conexão entre animal e ser humano é transformadora".

Na fase final (tratamento dos resultados, inferência e interpretação), os dados categorizados são interpretados para extrair conclusões e validar as hipóteses da pesquisa. Neste sentido, foram elencadas as seguintes inferências: o cavalo como "espelho emocional"; a relação com o animal como estímulo para o desenvolvimento social; a equorrecreação como ferramenta de consciência corporal; domínio como recurso de construção da autoconfiança.

## Discussão

Segundo Justi e Grubits[2], a equoterapia oferece benefícios emocionais ao atuar sobre o sistema nervoso central por meio da montaria, promovendo equilíbrio psicofísico e redução da ansiedade e da depressão em diferentes quadros clínicos. A relação afetiva com o cavalo e o ambiente terapêutico favorecem a regulação emocional e o fortalecimento das habilidades sociais. Neurologicamente, o movimento do cavalo estimula o sistema nervoso central, promovendo reorganizações motoras e sensoriais. A prática ativa os sistemas vestibular, tátil e proprioceptivo, impactando positivamente o equilíbrio, a coordenação, a concentração e a funcionalidade cotidiana**.**

Os resultados evidenciaram que a modalidade é vivenciada pelos praticantes como uma experiência de transformação que atravessa dimensões emocionais, sociais, psicológicas e físicas, repercutindo diretamente na qualidade de vida. Esses achados dialogam com a literatura científica já consolidada e encontram explicação profunda quando interpretados sob a ótica da teoria winnicottiana, especialmente nos conceitos de self verdadeiro, objeto transicional, espaço potencial e ambiente suficientemente bom.

No campo emocional, as entrevistas revelaram que os participantes frequentemente associaram a prática a sentimentos de paz, calma e liberdade. Tais relatos confirmam estudos que apontam a equoterapia como promotora de regulação emocional e redução de sintomas de ansiedade e depressão[2]. Do ponto de vista winnicottiano, essa vivência pode ser entendida como expressão do self verdadeiro, conceito que se manifesta quando o sujeito encontra condições para existir de forma autêntica, em contraste com a adaptação defensiva do self falso[3]. Winnicott acreditava que o ser humano se constitui a partir da experiência de ser cuidado e sustentado por um ambiente suficientemente bom, ou seja, por um cuidador capaz de oferecer as condições necessárias para o desenvolvimento emocional e psíquico[3].

O cavalo, nesse contexto, atua como elemento facilitador de um ambiente suficientemente bom, permitindo que os jovens se sintam acolhidos e experimentem espontaneidade em sua forma de ser. O conceito de objeto transicional, proposto por

Winnicott[4], refere-se a objetos ou experiê ncias que funcionam como intermediá rios entre o sujeito e o mundo externo, possibilitando a construçã o da autonomia e a mediaçã o da relaçã o entre o interno e o externo. Na equoterapia, o cavalo assume esse papel simbó lico fundamental.

> O self verdadeiro surge da possibilidade do bebê experienciar um ambiente suficientemente bom, que responde de forma adequada às suas necessidades, permitindo a continuidade do ser. Já o self falso emerge como uma adaptação defensiva a um ambiente falho, que exige do sujeito respostas moldadas às expectativas externas, em detrimento de sua espontaneidade e autenticidade[3].

A interação com o cavalo propicia ao praticante projetar suas emoções, medos, desejos e experiências de forma não verbal, em um espaço que acolhe a expressão autêntica do self.

No caso dos benefícios sociais e interpessoais, os dados mostraram que a atividade favoreceu a paciência, a socialização e o trabalho em grupo. Cardoso e Passamani[5] já haviam destacado que “a aproximação entre criança e cavalo promove a formação de um vínculo afetivo

que mobiliza a funcionalidade social e comunicativa, especialmente pela ausência de julgamento por parte do animal" (p. 79).

No aspecto psicológico, a autoconfiança e a autoestima surgiram como ganhos unânimes entre os participantes. A percepção de que eram capazes de controlar um animal de grande porte foi descrita como experiência de empoderamento. Essa dimensão também remete ao papel do cavalo como objeto transicional, conceito proposto por Winnicott[4]. O cavalo atua como um objeto transicional que facilita a transição entre o estado de dependência e a conquista de autonomia emocional, contribuindo para a formação de vínculos seguros e significativos.

Esse vínculo simbólico com o cavalo abre espaço para a criatividade e a simbolização, aspectos centrais ao conceito de espaço potencial de Winnicott[6]. O cavalo, portanto, não é apenas um agente físico, mas um elemento mediador entendido como um espaço intermediário entre a realidade interna e externa, no qual o brincar e a criatividade tornam-se experiências transformadoras. A prática equoterapêutica cria esse espaço intermediário, em que o sujeito, mediado pelo cavalo e pelo grupo, consegue negociar afetos, elaborar interações e desenvolver recursos relacionais mais saudáveis. Assim como o objeto transicional infantil auxilia no processo de separação-individuação, o cavalo, na equoterapia, torna-se um suporte simbólico com o qual os jovens projetam medos, desejos e necessidades, elaborando-os em uma experiência relacional concreta. Esse papel é corroborado por Celeste et al.[7], que demonstraram que o cavalo, como mediador terapêutico, favorece avanços em linguagem, sociabilidade e aspectos emocionais em crianças com transtorno do espectro autista (TEA).

Quanto aos benefícios físicos, a melhora do equilíbrio, da postura e da coordenação motora também foi amplamente mencionada. Embora tais dimensões possam ser vistas, à primeira vista, apenas como ganhos biomecânicos, elas possuem um valor simbólico importante. Para Winnicott[3], a constituição do self está vinculada à integração psicossomática, ou seja, à experiência de unidade entre corpo e psique. Nesse sentido, o movimento tridimensional do cavalo não apenas fortalece capacidades motoras, mas sustenta a sensação de continuidade do ser, o que contribui para a formação de um self coeso.

Por fim, a percepção geral dos entrevistados, que relataram impacto positivo da prática em diversas áreas da vida – acadêmica, profissional, relacional e pessoal –, reforça a noção de que a equoterapia constitui um ambiente suficientemente bom. Como afirma Winnicott[3], o ambiente não precisa ser perfeito, mas deve ser adequado o bastante para oferecer segurança, confiança e acolhimento, possibilitando que o sujeito se desenvolva de forma saudável. Os dados obtidos, aliados a estudos prévios, indicam que o cavalo, em parceria com o terapeuta, assume simbolicamente a função desse ambiente, permitindo ao praticante experimentar confiança, elaborar ansiedades e desenvolver novos modos de estar no mundo.

Ainda, a presença de fenômenos transferenciais ficou evidente no modo como os respondentes relataram projetar sentimentos no cavalo e encontrar nele um "espelho emocional", capaz de refletir seus estados internos. Essa característica confirma a hipótese de que a relação com o animal, mediada pelo terapeuta, pode se tornar uma via privilegiada para acessar conteúdos inconscientes, conforme já sugerido pela literatura psicanalítica[8-9].

> A transferência, conceito introduzido por Freud, refere-se ao processo pelo qual o paciente direciona ao terapeuta sentimentos, fantasias e padrões relacionais oriundos de experiências anteriores, geralmente vinculadas às figuras parentais. Tal mecanismo é inevitável no processo analítico e constitui, muitas vezes, o principal meio pelo qual conteúdos inconscientes emergem e podem ser elaborados[8].

No campo das relações terapêuticas mediadas por animais, como na equoterapia, a transferência pode ocorrer não apenas em relação aos profissionais envolvidos, mas também ao cavalo, que passa a ocupar um lugar simbólico importante para o praticante. As reações afetivas despertadas pelo contato com o animal, bem como os comportamentos direcionados a ele, podem ser interpretados à luz desses conceitos como expressão de desejos, angústias e experiências primitivas.

Em síntese, os resultados encontrados sustentam a ideia de que a equoterapia transcende a dimensão motora ou recreativa, configurando-se como um espaço terapêutico complexo e multifacetado. A prática articula corpo e psique, emoção e simbolização, promovendo experiências que vão ao encontro dos conceitos centrais da psicanálise winnicottiana.

A presente pesquisa reforça a relação entre a investigação acadêmica e a prática clínica da psicologia. Ao aplicar a teoria winnicottiana a uma intervenção terapêutica contemporânea, oferece aos psicólogos um modelo de como conceitos teóricos podem ser utilizados para compreender e validar os mecanismos de mudança que ocorrem fora do consultório e dos recursos tradicionais. A análise do cavalo como um "espelho emocional" e um objeto transicional é relevante para o contexto clínico, pois ilustra como processos de projeção e transferência se manifestam em uma relação não verbal, oferecendo uma via de acesso a conteúdos inconscientes, com pacientes que apresentam dificuldades com a terapia estritamente verbal. Adicionalmente, os resultados validam a equoterapia como uma prática interdisciplinar eficaz na promoção do desenvolvimento biopsicossocial, incentivando uma atuação psicológica que valoriza a colaboração com profissionais de outras áreas.

Assim, este estudo não apenas enriquece a literatura sobre o tema, mas serve como um elo entre a experiência subjetiva dos praticantes e a fundamentação teórica, demonstrando o valor de investigar práticas inovadoras que ampliam o intuito da atuação psicológica.

## Considerações Finais

O presente trabalho buscou compreender as transformações subjetivas percebidas por jovens praticantes de equorrecreação, utilizando a luz teórica da psicanálise winnicottiana. Ficou evidenciado que a atividade ultrapassa o caráter recreativo e se configura como um espaço terapêutico complexo.

Os resultados indicam que a interação com o cavalo, visto como um "espelho emocional", promove benefícios significativos nas dimensões emocional, social, psicológica e física, impactando diretamente a qualidade de vida dos participantes. A análise dos relatos revelou que o ambiente da prática funciona como um estímulo para a expressão do self verdadeiro em um contexto de segurança e espontaneidade.

Diante das evidências, conclui-se que os objetivos propostos foram alcançados. Verificou-se que o cavalo pode assumir a função de objeto transicional, um suporte simbólico que facilita a mediação entre o mundo interno e o externo, auxiliando no desenvolvimento da autonomia e da autoconfiança. Nesse espaço potencial, o brincar e a criatividade permitiram a elaboração de afetos e o desenvolvimento de novas formas de se relacionar. Por fim, o impacto na qualidade de vida foi amplamente confirmado pelos relatos de melhora na autoestima, na regulação emocional e nas habilidades sociais, aprendizados que os jovens conseguem transferir para outras áreas de suas vidas em seu cotidiano.

Apesar do atingimento dos objetivos, este trabalho possui limitações, como o número reduzido de participantes. Portanto, sugere-se que investigações futuras possam ampliar a investigação. Pesquisas longitudinais poderiam acompanhar os praticantes por um período mais longo com vistas a verificar a permanência dos efeitos observados. Além disso, estudos com recortes populacionais específicos, como pessoas com TEA, idosos ou pacientes com transtornos de ansiedade, poderiam aprofundar a compreensão sobre o potencial terapêutico da relação entre o ser humano e o cavalo em diferentes contextos clínicos.

## Referências

1. Associação Nacional de Equoterapia. (2019). *Equoterapia*. https://equoterapia.org.br/articles/index/article_detail/141/2023

2. Justi, J., & Grubits, H. B. (2014). Equoterapia e reabilitação em saúde. *Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde, 3*(2), 42–54.

3. Winnicott DW. The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development. New York: International Universities Press; 1965.

4. Winnicott DW. Transitional objects and transitional phenomena. International Journal of Psycho-Analysis. 1953; 34:89-97.

5. Cardoso ARA, Passamani JD. O cavalo e a equoterapia. In Celeste LC, Pedra AC, Rezende A, organizadores. Comunicar com equoterapia: efeito da equoterapia na reabilitação de pessoas com Transtorno do Espectro Autista. Curitiba: CRV; 2022. p. 73-92.

6. Winnicott DW. Playing and reality. London: Tavistock Publications; 1971.

7. Celeste LC, Pedra AC, Rezende A, organizadores. Comunicar com equoterapia: efeito da equoterapia na reabilitação de pessoas com Transtorno do Espectro Autista. Curitiba: CRV; 2022.

8. Freud, S. (1996). A dinâmica da transferência (J. Salomão, Trad.). In Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud (Vol. 12, pp. 107–119). Imago. (Trabalho original publicado em 1912)

9. Heimann P. On counter-transference. Int. J. Psychoanal. 1950; 31:81-4.

## ABSTRACT

Equine-assisted therapy (equotherapy) is an interdisciplinary therapeutic practice that fosters biopsychosocial development. When viewed through the lens of Winnicottian psychoanalysis, it emerges as a space for the constitution of subjectivity and the emergence of the "true self." This article aims to investigate the contribution of equine-assisted therapy to the daily quality of life of young participants, drawing upon the concepts of the transitional object, potential space, and the "good-enough" environment. This is a qualitative, exploratory study based on semi-structured interviews with participants aged 16 to 29, analyzed from a psychoanalytic perspective. The results indicate that interacting with a horse—perceived as an "emotional mirror"—promotes significant benefits across emotional, social, psychological, and physical dimensions, directly impacting the participants' quality of life. It is concluded that the horse can function as a transitional object symbolic support that facilitates mediation between the internal and external worlds, thereby aiding in the development of autonomy and self-confidence.

**Keywords:** Equine-assisted therapy. Transitional object. Psychoanalysis. Winnicott. Quality of life.

## RESUMEN

La equinoterapia es una práctica terapéutica interdisciplinaria que favorece el desarrollo biopsicosocial. Cuando se observa bajo el marco del psicoanálisis winnicottiano, se revela como un espacio para la constitución subjetiva y el surgimiento del verdadero yo. El objetivo de este artículo es investigar la contribución de la equinoterapia a la calidad de vida diaria de jóvenes practicantes, basándose en los conceptos de objeto transicional, espacio potencial y entorno suficientemente bueno. Se trata de un estudio cualitativo, exploratorio, con entrevistas semiestructuradas realizadas a practicantes de esta modalidad entre 16 y 29 años, analizados bajo un marco psicoanalítico. Los resultados indican que la interacción con el caballo, visto como un "espejo emocional", promueve importantes beneficios en las dimensiones emocional, social, psicológica y física, impactando directamente en la calidad de vida de los participantes. Se concluye que el caballo puede asumir la función de objeto transicional, soporte simbólico que facilita la mediación entre el mundo interno y externo, ayudando a desarrollar la autonomía y la confianza en uno mismo.

**Palabras clave**: Hipoterapia. Objeto transicional. Psicoanálisis. Winnicott. Calidad de vida.

## COMO CITAR

**VANCOUVER**

Metzker ILR, Alarcão ACJ, Ramos IG. O cavalo como espelho: uma análise winnicottiana sobre o impacto da equorrecreação. RICSS - Revista Interdisciplinar em Ciência, Saúde e Sociedade. 2026;1(1):e162. DOI: https://doi.org/10.67683/XXXX-XXXX.2026v1n1.e162.

**APA**

Metzker, I. L. R., Alarcão, A. C. J., & Ramos, I. G. (2026). O cavalo como espelho: uma análise winnicottiana sobre o impacto da equorrecreação. RICSS – Revista Interdisciplinar em Ciência, Saúde e Sociedade, 1(1), e162. https://doi.org/10.67683/XXXX-XXXX.2026v1n1.e162

**ABNT**

METZKER, I. L. R.; ALARCÃO, A. C. J.; RAMOS, I. G. O cavalo como espelho: uma análise winnicottiana sobre o impacto da equorrecreação. **RICSS – Revista Interdisciplinar em Ciência, Saúde e Sociedade**, Ivatuba, v. 1, n. 1, e162, 2026. DOI: https://doi.org/10.67683/XXXX-XXXX.2026v1n1.e162.