UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

Eduarda Hahn Sorgato

TUDO AQUILO QUE O CORPO CARREGA:

o potencial criador de pessoas com a doença de Parkinson

Porto Alegre
2026

Eduarda Hahn Sorgato

TUDO AQUILO QUE O CORPO CARREGA:

o potencial criador de pessoas com a doença de Parkinson

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas do Instituto de Artes como requisito à obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Profª Drª Suzane Weber da Silva

Coorientadora: Profª Drª Aline Nogueira Haas

Porto Alegre

2026

FICHA CATALOGRÁFICA

CIP - Catalogação na Publicação

Hahn Sorgato, Eduarda
TUDO AQUILO QUE O CORPO CARREGA: o potencial criador de pessoas com a doença de Parkinson / Eduarda Hahn Sorgato. -- 2026.
92 f.
Orientadora: Suzane Weber da Silva.

Coorientadora: Aline Nogueira Haas.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Artes, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Porto Alegre, BR-RS, 2026.

1. Dança. 2. Improvisação. 3. Doença de Parkinson. 4. Criatividade. 5. Saúde. I. Weber da Silva, Suzane, orient. II. Nogueira Haas, Aline, coorient. III. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

FOLHA DE APROVAÇÃO

Eduarda Hahn Sorgato

TUDO AQUILO QUE O CORPO CARREGA:
o potencial criador de pessoas com a doença de Parkinson

Conceito final:

Aprovado em ..... de ..... de.....

BANCA EXAMINADORA:

Profª Drª Marcia Berselli
DAD/UFSM

Profª Drª Izabela Lucchese Gavioli
ESEFID/UFRGS

Profª Drª Luciana Paludo
PPGAC/UFRGS

Orientadora: Profª Drª Suzane Weber da Silva
PPGAC/UFRGS

Coorientadora: Profª Drª Aline Nogueira Haas
PPGCMH/UFRGS

AGREDECIMENTOS

Agradecer – algo que eu, definitivamente, deveria fazer com mais frequência. Na tentativa de melhorar esse hábito, começo, aqui, agredecendo a mim mesma. Pode parecer arrogância, falta de humildade ou prepotência, mas não me importo. Agradeço, com toda a força e emoção presentes no meu coração, a mim mesma por ter concretizado um sonho muito sonhado. Cursar licenciatura em Dança e, depois, mestrado em Artes Cênicas em uma universidade federal, gratuita e de muita qualidade em um país que desvaloriza constantemente os profissionais dessa área foi – e segue sendo – um ato político muito desafiador. Mais difícil que entrar nesse ambiente, é permanecer. Finalizar o graduação, então, em meio a tantas interpéries, é motivo de muita celebração. Por isso, agradeço a mim mesma por ter seguido meu coração e meus instintos e ter entrado nessa jornada que mudou completamente a minha vida.

Porém, o sonho que se tornou realidade nunca foi sonhado sozinho. Minha mãe, Luci, sonhou com essa conquista muito antes de mim. Ela plantou a semente para que eu estivesse aqui hoje. Ela incentivou, rezou, apoiou e, mais do que qualquer pessoa, sempre soube que esse seria o meu lugar. Agradeço à ela, onde estiver, por seguir trilhando o caminho comigo, sendo a minha força quando o corpo cansa e quando a vida pesa. Nesse percurso, meu pai, Nivaldo, fortaleceu o sonho ao sonhar junto conosco. Desde então, ele segue acreditando na minha capacidade mais do que eu mesma e, incanssavelmente, me lembra que o melhor sempre está por vir. As pessoas que me fizeram ser quem sou, hoje se tornam mestres junto comigo. E juntos seguimos, sempre nós três!

Suavemente, mais um amor se juntou a nossa família. Minha parceria de danças, *shows*, cafés da manhã, conversas e silêncios começou a sonhar junto também. Minha esposa, Nencyly, viveu esse mestrado comigo. Ela me distraiu quando a mente estava cheia, respeitou meus momentos de dedicação e entrega exclusiva, fez sugestões e me ouviu falar sobre o assunto inúmeras vezes. Da mesma forma como ela faz parte de mim, faz parte dessa pesquisa – e isso é lindo, porque demonstra que ela me ama por inteiro (e eu amo ela de volta).

Escrevendo esses agradecimentos e pensando no que, de fato, é essencial na vida, me dou conta de que tenho muita gente incrível do meu lado. Por isso, não posso deixar de incluir nesse singelo espaço um agradecimento a minha naturóloga, Alyssa.

Ela, mais que ninguém, viu todas as faces, fases e impactos desse mestrado na minha vida. A cada acupuntura, novo aroma ou floral diferente, ela me ajudou a me reconstruir, a me preparar e, assim, a conquistar cada pequeno objetivo de vida. Sem esse equilíbrio, acolhimento e motivação, a trajetória teria sido muito mais difícil.

No mesmo grau de importância, agradeço, de coração, a minha amiga e sócia, Luiza. Ela dividiu anseios, dúvidas, alegrias e conquistas comigo; opinou, apoiou, se importou e me ouviu durante todos os meses dessa pesquisa. Trabalhar e construir com ela algo tão especial como o Projeto DançAtiva é uma honra imensa.

Com pessoas amorosas e sensíveis me apoiando e me cercando de energia por todos os lados, fica nítido que não trilhei nenhuma parte dessa caminhada sozinha. E, aqui, surge o agradecimento mais especial dessa pesquisa. Com os olhos marejados e o coração quentinho, agradeço muito (e sempre!) aos meus alunos do Projeto DançAtiva e da Associação de Parkinson do Rio Grande do Sul (APARS), aos participantes da oficina e integrantes dessa pesquisa. Nunca vou cansar de afirmar que sem eles nada disso faria sentido. Esse estudo e as danças nele improvisadas só foram possíveis porque eles confiaram de olhos fechados – literalemente – no meu trabalho e aceitaram todo e qualquer convite, mesmo sem saber o que iria acontecer. Eles embarcaram nas minhas ideias malucas, se permitiram explorar o novo junto comigo e preencheram os dias com sorrisos sinceros. Ser professora dessa galera é uma das maiores felicidades da minha vida.

Finalizo agradecendo às professoras que estiveram ao meu lado nesse processo, compondo uma banca tão linda e contribuindo gentilmente para a construção desse trabalho. À Suzi, minha orientadora, e à Aline, minha coorientadora, agradeço especialmente pelo suporte, pelos *insights*, pelo incentivo e pelo impulso para ir além. Obrigada por me conduzirem na aventura da dança e saúde.

Por fim, reforço que o presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Mais uma vez, afirmo:
se eu não puder dançar,
não é minha revolução.

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo compreender de que modo práticas de improvisação em dança podem estimular o potencial criador das pessoas com Parkinson (PcP), bem como investigar de que maneira essas experiências reverberam nos corpos e contribuem para a promoção da saúde em uma perspectiva ampliada. A abordagem qualitativa, de natureza prática e interpretativa, teve como eixo metodológico a realização de duas oficinas de dança. A primeira oficina foi realizada com o intuito de celebrar, por meio de práticas de improvisação em dança, a existência e persistência de corpos que convivem diariamente com as transformações causadas pela DP. A segunda, foi desenvolvida ao longo de seis encontros e estruturada a partir de propostas de dança atravessadas pela improvisação, composições coletivas e momentos de reflexão sobre as experiências vivenciadas. Ainda, como reverberação dessa proposta, foi feita criada uma performance coletiva a partir de propostas de improvisação em dança para participar do *Mix Dance* 2025. A produção de dados deu-se por meio de gravações em áudio, registros escritos, representações visuais, fotografias, diário de campo e produções gráficas. Esse conjunto de materiais produzido ao longo das oficinas foi submetido a um processo de análise interpretativa, desenvolvido a partir da leitura e releitura dos registros, a fim de identificar recorrências, singularidades, aproximações, tensões e transformações presentes nas experiências vivenciadas. Foi possível compreender, então, os sentidos atribuídos pelos participantes às experiências de improvisação em dança, em articulação com as observações da pesquisadora e com o referencial teórico que fundamenta a investigação. Assim, evidenciou-se que as proposições acessíveis favoreceram a emergência dos participantes como sujeitos criadores, tanto da obra construída coletivamente quanto da produção de conhecimento gerada pela exploração corporal. Ao mergulhar nos dados produzidos, as experiências vinculadas às práticas criativas e improvisacionais em dança se destacam por deslocarem o olhar centrado na doença para uma perspectiva que reconhece os sujeitos em suas potências, singularidades e possibilidades de criação. Nesse processo, as limitações e particularidades passaram a constituir material para a investigação e a composição de movimentos, abrindo espaço para aquilo que o corpo ainda pode, deseja e inventa fazer. Entende-se, então, que a improvisação em dança constitui um potente recurso artístico-pedagógico para a criação de experiências de movimento, saúde e pertencimento, reafirmando a dança como espaço de encontro entre arte, cuidado e corporeidade. Um espaço em que aquilo que o corpo carrega é acolhido, transformado e reinventado como potência poética e criativa.

Palavras-chave: Dança; Improvisação; doença de Parkinson; Criatividade; Saúde.

ABSTRACT

This research aimed to understand how dance improvisation practices can stimulate the creative potential of people living with Parkinson's disease (PwP), as well as to investigate how these experiences reverberate through their bodies and contribute to health promotion from a broader perspective. The qualitative approach, practical and interpretive in nature, was methodologically grounded in the development of two dance workshops. The first workshop was held with the purpose of celebrating, through dance improvisation practices, the existence and persistence of bodies that live daily with the transformations caused by Parkinson's disease (PD). The second was developed over six sessions and structured around dance practices informed by improvisation, collective compositions, and moments of reflection on the experiences lived throughout the process. As a further development of this proposal, a collective performance was created through dance improvisation practices for participation in *Mix Dance* 2025. Data were produced through audio recordings, written records, visual representations, photographs, a field diary, and graphic productions. This body of material produced throughout the workshops underwent an interpretive analysis process based on the reading and rereading of the records, in order to identify recurring themes, singularities, convergences, tensions, and transformations present in the experiences. It was thus possible to understand the meanings attributed by the participants to their experiences with dance improvisation, in dialogue with the researcher's observations and the theoretical framework underpinning the investigation. The findings revealed that accessible propositions fostered the emergence of participants as creative subjects, both in the collectively created work and in the production of knowledge generated through bodily exploration. As the data were explored in depth, experiences related to creative and improvisational dance practices stood out for shifting the focus away from the disease toward a perspective that recognizes participants in terms of their potentials, singularities, and possibilities for creation. In this process, limitations and individual specificities became material for movement exploration and composition, opening space for what the body can still do, desires, and invents. Dance improvisation can therefore be understood as a powerful artistic-pedagogical resource for creating experiences of movement, health, and belonging, reaffirming dance as a space where art, care, and embodiment intersect. A space in which what the body carries is welcomed, transformed, and reinvented as poetic and creative potential.

Keywords: Dance; Improvisation; Parkinson's Disease; Creativity; Health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Alfa-sinucleína na doença de Parkinson.....29
Figura 2 – Substância negra e produção de dopamina.....30
Figura 3 – Plano de aula.....63
Figura 4 – Momento de aquecimento.....64
Figura 5 – Sequência de coordenação motora.....65
Figura 6 – Improvisação das flores.....66
Figura 7 – Incorporação das flores.....66
Figura 8 – Dinâmica do espelho.....68
Figura 9 – Momento dos registros.....69
Figura 10 – Os corpos que celebraram.....71
Figura 11 – Possibilidades de improvisação.....82
Figura 12 – Rascunhos de improvisação.....83

SUMÁRIO

Antes de tudo.....13
1 INTRODUÇÃO.....15
1.1 MEMORIAL: um pouco de tudo aquilo que meu corpo carrega.....17
2 ENVELHECIMENTO: O INÍCIO DE TUDO.....19
2.1 DOENÇA DE PARKINSON: o plano de fundo 25
3 IMPROVISAÇÃO: ONDE VALE TUDO, SÓ NÃO VALE QUALQUER COISA.....37
3. 1 CRIATIVIDADE: o potencial em movimento.....45
4 JUNÇÃO: ONDE PESSOAS COM PARKINSON IMPROVISAM.....54
5 MODOS DE FAZER.....58
5.1 PROPOSTA 1: Dia Mundial da Conscientização da DP (11/04).....60
5.2 PRELÚDIO DA PROPOSTA 2: tudo aquilo que o corpo carrega pesa – e poda cair.....71
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS: um pouco de tudo aquilo que meu corpo carrega agora.....77
REFERÊNCIAS.....84

Antes de tudo

Um preâmbulo, uma poesia, uma pausa, um convite para o corpo acalmar, entender, se preparar para o que vem. Essa escrita nasceu de uma tarefa e, também, de tudo que estava dentro de mim e que precisava sair para crescer, expandir, florescer e ser compartilhado. Sem saber o que iria acontecer, como seria incorporada, se seria dançada, se estaria aqui... essa escrita nasceu. Nasceu do meu corpo para ser vivenciada por outros corpos também. Partilho, então, sabendo de tudo que ela fez reverberar, movimentar, improvisar. Espero que em ti, leitor, ela faça mover também.

Tudo aquilo que o corpo carrega.

Tudo. Tudo é muita coisa. O corpo carrega muita coisa: tudo.

Desde quando somos sementes, já carregamos o que há dentro de nós; ou, pelo menos, já carregamos o espaço para que esse "tudo" floresça.

E esse florescer do "tudo" é lento, árduo, vem lá debaixo, lá do chão, quando somos pequenos, como um grão de areia.

Quando nos abraçamos em nós mesmos e isso é o suficiente.

E essa semente que somos, que se apoia no chão, com os pés, com as mãos, com as costas, cresce aos poucos. Busca a luz, se movimenta, ainda lentamente, reconhecendo os caminhos, experimentando as possibilidades.

Entendendo o chão como amigo, a semente que cresce utiliza ele como apoio para ir mais longe, para descobrir o que há acima e aos lados.

Nesse processo de evolução, essa semente, que agora é um corpo maior, mais alto, olha ao redor. Observa seus semelhantes:

sementes,

plantas,

corpos,

vidas.

Que crescem, vão para cima, cada vez mais longe; mas que seguem firmes com suas raízes fixadas ao chão.

O chão dá suporte para ir e voltar, crescer e murchar, até cair. O chão dá suporte para passear, para ir em direção ao sol, para balançar com o vento, para deixar a chuva molhar e para voltar ao abraço em si mesmo.

Como plantas, nossos corpos florescem. Como flores, nossos corpos crescem, se expandem, caem, desabrocham, voltam à calmaria.

Nessa dança, nossos corpos absorvem os sons, as sensações, as vivências, os toques, os desafios, as alegrias... e, pouco a pouco, o espaço existente já está cheio de "tudo".

E seguimos dançando, levando por aí tudo aquilo que nossos corpos carregam.

1 INTRODUÇÃO

Essa pesquisa de mestrado realizada dentro do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas (PPGAC) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) acontece na aproximação entre dois campos distintos: a dança e a saúde. De cada um dos campos, escolho um elemento: a improvisação e a doença de Parkinson (DP). Para entrar na mistura entre tudo que há no âmago desses conceitos, trago outros elementos e desejos para dar liga a essa dança. Proponho, então, oficinas de improvisação em dança para pessoas com a doença de Parkinson (PcP) como experiências criativas. Com essa pesquisa, tenho o objetivo de descobrir de que modos estimular o potencial criador dessa população e aflorar suas capacidades e habilidades artísticas, além de buscar entender como os mesmos percebem seu potencial criador ao entrarem em contato com diferentes dinâmicas e propostas de criação em tempo real em dança. Tudo isso com foco na saúde, procurando compreender de que formas a improvisação em dança e o trabalho com a criatividade reverberam nesses corpos e melhoram sua saúde global.

Mesmo com os benefícios já firmados na literatura, a grande maioria dos estudos que relacionam dança e a saúde de PcP se prende a estilos de dança específicos com movimentos codificados e com protocolos fechados, sem brechas para a criação de novos ou diferentes movimentos por parte dos dançantes. Na minha compreensão, tais barreiras impedem o inesperado de vir à tona, não permitem que a imaginação e a criatividade dancem junto e não abraçam a beleza e a potência da improvisação. Entendo, então, que a necessidade dessa pesquisa se justifica pelo seu caráter inovador ao ser a primeira dissertação com essa temática dentro do PPGAC/UFRGS. Mas, acima de tudo, se justifica pela abordagem qualitativa envolvendo práticas de improvisação e processos de criação na promoção da saúde de PcP. Esse estudo busca reforçar que a dança, principalmente quando acolhe as subjetividades e quando instiga a criatividade, tem o potencial de promover adaptações e mudanças positivas em todos os aspectos da saúde dos dançantes – sejam eles físicos, cognitivos, emocionais ou sociais – além de estimular escolhas artísticas e expressivas que exprimem a história de vida de cada um.

Com a intenção de dar corpo a essa escrita, busco, a todo momento, a flexibilização da linguagem médica e a potencialização da linguagem artística. Essa abordagem, além de ser um posicionamento político, tem a intenção de tornar a leitura leve, fluída e, principalmente, acessível para todos que se interessarem por ela. Percebo essa escolha como uma ação contínua na minha prática, que reflete, portanto, como foram os movimentos, as danças e a organização dessa pesquisa como um todo.

Para explicar brevemente o caminho percorrido até aqui, apresento um pouco do que meu corpo carrega antes de tocar o terceiro sinal, no espaço destinado ao memorial descritivo. Quando as cortinas se abrem, apresento a estrutura dessa pesquisa, que foi pensada para delimitar o escopo conforme a leitura se faz. No segundo capítulo, discuto questões relacionadas ao envelhecimento, à longevidade e à importância da construção de estratégias que favoreçam um envelhecer saudável. Adentrando a população foco desse estudo, contextualizo a DP, seus principais sintomas e características, e introduzo a prática da dança como uma forma de tratamento não farmacológico acessível e eficiente. O terceiro capítulo, dedica-se à discussão da improvisação em dança, explorando seus fundamentos, princípios e potencialidades. Na sequência, estabeleço aproximações entre a improvisação e a criatividade, apresentando a concepção de criatividade que orienta esta pesquisa e discutindo as diferentes possibilidades de seu desenvolvimento e estímulo no contexto das práticas corporais. A convergência desses referenciais acontece no quarto capítulo, onde trago o conceito de “Dance for Health” – termo que pode ser traduzido como “Dança para a saúde” ou “Dança na Saúde”. Neste trabalho, compreendo que a dança não atua a serviço da saúde de maneira instrumental, mas que potencializa processos de cuidado e fortalece o tratamento quando integrada como uma estratégia complementar. Ainda nesse capítulo, compartilho mais profundamente sobre meus desejos e as referências que me inspiraram nesse estudo. Na sequência, no quinto capítulo, descrevo o percurso metodológico da pesquisa, apresentando as escolhas que orientaram sua realização. Também detalho cada uma das oficinas desenvolvidas, incluindo seus planos de aula, os procedimentos adotados e registros fotográficos que documentam o processo vivido. O sexto capítulo é dedicado à interpretação e discussão dos dados produzidos nas oficinas, estabelecendo relações entre as experiências

vivenciadas e os referenciais teóricos apresentados ao longo da dissertação. Nesse movimento, ganham destaque os diferentes modos de produção de conhecimento que emergiram da pesquisa: os movimentos, as falas, as escritas, os desenhos, os silêncios e os olhares. Por fim, no sétimo capítulo, apresento as considerações finais desta investigação, retomando os principais percursos, aprendizagens e provocações construídos ao longo da pesquisa.

Antes de abrir as cortinas, é preciso dizer que nenhuma pesquisa em artes começa na primeira página. Ela começa muito antes: nos encontros, nos afetos, nas inquietações, nas perguntas que insistem em permanecer e nos movimentos que transformam o pesquisador. E esse lugar será o ponto de partida.

1.2 MEMORIAL: um pouco de tudo aquilo que meu corpo carrega

Penso ser óbvia minha afeição ao tema dessa pesquisa; afinal, por que dedicar anos de estudo se o tema não me é caro? Mas o óbvio, sim, sempre, precisa ser dito. Então, de forma breve, irei me explicitar e discorrer sobre as rel(ações) que me trouxeram até esse momento, incluindo algumas vivências e experiências que ressoam nesse trabalho, em toda sua concepção e construção.

Sou uma mulher branca, cis gênero, lésbica, casada, bailarina, professora e pesquisadora da dança. Filha única de um pai microempreendedor – que construiu seu ofício do zero – e de uma mãe professora – exemplo e razão de eu estar aqui hoje. Nasci em Caxias do Sul/RS/Brasil e realizei toda educação básica em escolas públicas da cidade. Nesses anos, participei de aulas de dança no contraturno escolar ou em estúdios de dança, onde entrei em contato mais profundo com a dança Jazz, o Waacking e com algumas técnicas e propostas de improvisação em dança. De pouco em pouco, o amor pela dança foi crescendo e a admiração pelas minhas professoras foi me mostrando que aquele era um caminho que eu queria seguir também – surgindo o desejo de passar a vida dançando e de viver a vida inspirando outras pessoas a dançar. Então eu, que tanto fugi do papel de professora por acompanhar a dedicação extrema da minha mãe e por entender o quanto a profissão é desvalorizada, me vi querendo ser como ela. Ainda reticente com esse meu querer, em 2019, me mudei para Porto Alegre/RS/Brasil para cursar licenciatura em Dança na UFRGS.

Uma vez na licenciatura, um mundo de possibilidades me foi apresentado e eu não sabia para qual lado ir. Me encantei. Muito. Tive certeza que aquele era o lugar que eu deveria estar. De repente, em 2020, pandemia. O que o mundo pensou que seriam semanas se tornaram anos, e estudar e dar sentido às coisas naquele período foi bastante difícil. O encantamento diminuiu, sumiu. Tentei seguir mexendo e movimentando conforme o mundo girava. E aos poucos, *muito aos poucos*, o encanto foi voltando, aumentando, até eu encontrar um lugar de encantamento diário, em 2022, ao entrar no "Projeto Dança & Parkinson", coordenado pela professora Aline Haas. Decidi participar do Projeto pelo anseio particular de ajudar as pessoas a minha volta que conviviam com a doença, porque eu percebia que aqueles que estavam no lugar cuidadores não sabiam, de fato, fazê-lo. De todas as minhas decisões acadêmicas, acredito que essa foi a melhor. Logo após entrar no Projeto, comecei a ministra as aulas e a conhecer e compreender o corpo de cada um dos alunos que estava ali disposto a sair da sua zona de conforto e se desafiar, sempre em busca de melhorar sua saúde. *E esses alunos me encantaram demais*. Estar com eles, em uma troca constante de aprendizados, me mostrou que o caminho da dança e saúde era o caminho que eu gostaria de seguir dançando. Não à toa, meu trabalho de conclusão de curso[1], orientado pela professora Izabela Gavioli, intitulado "Efeitos de uma experiência de composição coreográfica nos índices de depressão e ansiedade em idosos com a doença de Parkinson" e apresentado em 2023, foi realizado dentro do Projeto, com esses alunos como sujeitos de pesquisa.

Em 2024 aconteceu a tão esperada formatura e um convite de uma amiga: abrir uma empresa e ministrar aulas de dança com foco na saúde fora das paredes da universidade. Assim, surgiu o Projeto DançAtiva, uma proposta de aula que utiliza a dança como forma de tratamento para a saúde de pessoas em qualquer idade, realizando sequências dançadas que atendam as necessidades e demandas individuais dos alunos. Desde então, o DançAtiva tem sido um motivo de alegria e gratidão na minha vida. Agora, como empreendedora, juntamente com a Luiza Moré, levamos o trabalho iniciado na UFRGS para outras pessoas; mobilizamos corpos com diferentes histórias, patologias

[1]SORGATO, Eduarda Hahn. **Efeitos de uma experiência de composição coreográfica nos índices de depressão e ansiedade em idosos com a doença de Parkinson**. 2023. 70 f. TCC (Graduação) – curso de Licenciatura em Dança, ESEFID, UFRGS, Porto Alegre, 2023.

associadas, facilidades e dificuldades, mas sempre dispostos a melhorar a sua saúde por meio da prática da dança. Vivenciando isso diariamente, tive certeza que a minha pesquisa acadêmica continuaria se construindo dentro da área da dança e saúde; mas meu desejo era pesquisar sem ser cerceada, sem a dureza de alguns lugares por onde passei, sem a objetividade que deixa de perceber e considerar tantas facetas e possibilidades. Decidi, então, me aventurar pelo PPGAC da UFRGS, onde fui abraçada e acolhida pela professora Suzi Weber. O resultado dessa jornada – e alguns dos processos que com ela vieram – serão apresentados nessa pesquisa.

Encerro esse memorial no meio do caminho, sem muitas finalizações, mas dizendo que escolhi apenas algumas peças da minha história para contar aqui. Não sei se as mais relevantes, mas, certamente, as que situam resumidamente o que está por vir. E isso é um pouco, bem pouco, de mim e de tudo aquilo que meu corpo carrega. Deixo esse pouco aqui, porque o que vem agora não é mais sobre mim – apesar de, em alguma medida, ainda ser. O que vem agora é sobre outras vidas, outros corpos, outras possibilidades e modos de mover e viver. O espaço a seguir foi pensado para dar, literalmente, espaço, voz, corpo e alma para aqueles que, talvez, não o tiveram – pelo menos não dessa maneira, nessa circunstância, com tamanha potência.

Ao longo das próximas danças e escritas, juntos, vamos descobrir tudo aquilo que outros corpos carregam.

2 ENVELHECIMENTO: O INÍCIO DE TUDO

Estamos envelhecendo, todos nós, desde o momento em que nascemos.

> A idade do corpo está associada com a ideia precisa de um tempo que passa de modo linear, irreversível, com um começo e um fim. Na sociedade contemporânea, de modo geral, a velhice está associada a doenças e a morte iminente. No entanto, é importante lembrar que as divisões entre idades são arbitrárias, variáveis. A idade é um dado biológico, mas também de fácil manipulação. Afinal somos sempre mais jovens e mais velhos que alguém (Weber, 2016).

Esse simples fato demonstra que o envelhecimento é – e, para mim, sempre será – um tema contemporâneo e permanente. Envelhecer é o “produto de um processo dinâmico de uma vida na qual o indivíduo se modifica

incessantemente” (Oliveira *et al.*, 2006, p. 352) desde o nascimento, envolvendo fatores ambientais, genéticos e de saúde física e mental (Maciel *et al.*, 2024). No entanto, a compreensão social da velhice ainda é marcada por uma perspectiva predominantemente deficitária, que associa o avançar da idade ao surgimento de doenças, limitações funcionais, perdas e declínio (Lee *et al*., 2023). Essa ideia sustenta um estereótipo amplamente difundido de velhice, que reduz a pessoa idosa a uma identidade pautada pela incapacidade e que estabelece padrões de corpo, aparência e comportamento que negam a beleza, a força e a capacidade vital dessas pessoas. Sob essa lógica, esses corpos passam a ser constantemente atravessados por discursos que insinuam que não podem, não conseguem ou não deveriam ocupar determinados espaços.

A perpetuação de tal preconceito, e a consequente discriminação etária, reduz a disponibilidade de cuidados para pessoas mais velhas, uma vez que não são vistas como merecedoras ou dignas, assim como lhes nega o sentido e senso de identidade (Lee *et al.*, 2023). Nessa direção, Sylvie Fortin (2011) reconhece que “todas as nossas representações do corpo vêm dos discursos sociais dominantes ou alternativos [...] aos quais fomos expostos durante a vida” (Fortin, 2011, p.28). Tais discursos constituem os valores, comportamentos e conhecimentos que influenciam as interpretações dos acontecimentos ao nosso redor. Assim, o ideal de corpo, frequentemente baseado em critérios estéticos, produtivistas e de virtuosismo, não corresponde a uma verdade natural, mas a uma construção histórica, social e cultural. Como consequência, corpos que escapam desse modelo – entre eles os corpos velhos e os corpos marcados por condições crônicas, como a DP – tendem a ser invisibilizados, desvalorizados ou compreendidos a partir daquilo que lhes falta, e não das potências, experiências e possibilidades que carregam consigo.

Como afirma Marcia Berselli (2024),

> Quando vigora a ideia de um corpo que tudo pode, que tudo supera, que tudo executa em máxima potencialidade, o corpo que não atinge estas expectativas, ou, mais, que parece não poder atingir essa alta *performance*, não se enquadra nos padrões estipulados. É o corpo rotulado como incapaz, pouco produtivo (Berselli, 2024, p.50).

E mais:

> Nossos padrões de leitura de corpos, influenciados pelo nosso contexto e meio cultural, são pautados pelos pressupostos de

> eficiência, beleza e virtuosismo. Assim, nossa leitura dos corpos que se distanciam dessa ideia – ainda que equivocada – de normalidade, [...] é de estranheza, de desencaixe, de doença, de ausência, de um problema que deveria ser corrigido (Berselli, 2024, p.118).

A perspectiva negativa atribuída ao envelhecimento desconsidera as conquistas e superações diárias de um corpo que continua disposto a viver. Ignora as trajetórias, memórias e histórias inscritas nesse corpo e, ao mesmo tempo, segue desenvolvendo estratégias para apagar tais registros por meio de procedimentos e discursos voltados ao rejuvenecimento. Implícita nessa lógica está a ideia de que aparentar a própria idade é indesejável e de que o ideal seria parecer sempre mais jovem do que se é. Essa prática, inevitavelmente, perpetua ideais, estereótipos e conceitos sociais que transformam o envelhecimento em algo a ser combatido, ocultado ou corrigido. Se esquece, assim, que envelhecer é o que acontece quando tudo dá certo; é a representação de uma luta; é um sinal que ainda há tempo para viver com esse corpo que carrega – interna e externamente – as marcas de uma vida inteira.

Pensando no contexto em que me encontro, o último censo nacional, realizado em 2022 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), apontou que 15,8% da população brasileira possui 60 anos ou mais (IBGE, 2023), representando um aumento de 56% em relação ao censo anterior, feito em 2010. Esses números evidenciam o acelerado processo de envelhecimento populacional na última década e reforçam a urgência de uma atitute atenta às necessidades e demandas dessa parcela da sociedade. Embora o aumento da expectativa de vida no Brasil seja resultado de importantes avanços científicos, da ampliação do acesso aos serviços de saúde e das melhorias nas condições de educação e de vida (Maciel *et al*., 2024), viver mais não significa, necessariamente, viver com mais saúde. O envelhecimento é um processo fisiológico, natural e inevitável, que pode ocorrer de maneira saudável – caracterizado pela senescência – ou estar associado ao desenvolvimento de doenças e comprometimentos funcionais, configurando a senilidade. Nesse contexto, o desafio contemporâneo não se restringe ao aumento da longevidade, mas à promoção de condições que permitam envelhecer com autonomia, participação social, independência e bem-estar. Alcançar uma velhice saudável exige a construção de hábitos ao longo de todo o curso da vida. A adoção de

uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividades físicas, um sono de qualidade e o cuidado contínuo com a saúde mental e cognitiva são fatores imprescindíveis para preservar e ampliar a capacidade funcional, favorecendo a autonomia e a independência no envelhecimento. Dessa forma, o envelhecer saudável não deve ser compreendido como um objetivo a ser perseguido apenas na idade avançada, mas como um processo a ser almejado e construído desde as primeiras décadas da vida – e que depende de políticas públicas, acesso aos cuidados em saúde e oportunidades que favoreçam modos de viver mais ativos e participativos.

Entretanto, alcançar a longevidade com saúde não corresponde a realidade da maioria das pessoas idosas. De acordo com Clifford *et al.* (2023), grande parte dos adultos acima de 65 anos apresentam pelo menos uma doença crônica – caracterizada pela evolução lenta e necessidade de cuidados contínuos – e entre esses indivíduos, 62% apresentam multimorbidade, ou seja, convivem simultaneamente com duas ou mais doenças. No contexto brasileiro, Nunes *et al*. (2015) encontraram resultados semelhantes ao investigar a relação entre mortalidade e doenças crônicas em pessoas idosas, identificando que 81% de toda amostra avaliada apresentava, no mínimo, duas patologias concomitantes. Diante da elevada prevalência de multimorbidade nessa população, torna-se fundamental o desenvolvimento de estratégias de cuidado integrado que transcendam o tratamento das doenças isoladas.

Para evitar o aumento da demanda do sistema de saúde com o agravamento de condições pré-existentes, a OMS reitera ser “[...] imperativo que adultos mais velhos sejam encorajados a assumir um papel ativo no adiamento ou na progressão de doenças crônicas” (WHO apud Clifford *et al.*, 2023, p.200), uma vez que os níveis de inatividade física nessa população permanecem elevados. Corroborando essa perspectiva, as Diretrizes de Atividade Física para Americanos recomendam que pessoas idosas participem regularmente de atividades multicomponentes, que integrem exercícios de equilíbrio, fortalecimento muscular e resistência aeróbica (Piercy *et al.*, 2018) e que se apresentem como modalidades divertidas, para que haja maior aderência, motivação e permanência. Vale ressaltar que, nesta pesquisa, compreende-se como atividade física todo e “qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético maior do que o dos

níveis de repouso” (Moraes *et al.*, 2007, p. 71). Nessa perspectiva, a dança se configura não só como uma manifestação artística, mas também como uma modalidade de atividade física desenvolvida coletivamente, capaz de contemplar as recomendações propostas para a população idosa de maneira acessível, segura e agradável para o desenvolvimento e manutenção da qualidade de vida.

Por ser uma intervenção não farmacológica baseada em evidências, a dança “integra domínios artísticos, estéticos e físicos, possuindo significado cultural e emocional” (Prates *et al*., 2025, p.2) capazes de melhorar a saúde integral de seus praticantes. Revisões de literatura indicam os efeitos positivos da dança em relação a força, resistência aeróbica, equilíbrio e mobilidade (Busse *et al*, 2019; Liu *et al.*, 2021), além de afirmarem que a mesma melhora os níveis de depressão e ansiedade, e habilidades interpessoais, cognitivas e psicomotoras (Koch *et al.*, 2019). Da mesma forma, quando comparada com outras práticas de movimento multimodal – que combinam diferentes tipos de exercício físico em uma mesma sessão – a dança apresenta benefícios físicos semelhantes. Entretanto, por sua natureza artística e expressiva, amplia seus efeitos ao mobilizar processos criativos, relacionais e simbólicos. Como destacam Pinto *et al.* (2024), a dança "possui benefícios sociais e cognitivos adicionais associados à aprendizagem e memorização de sequências de movimento, improvisações, narrativas e movimentos coletivos guiados pela música" (Pinto *et al.*, 2024, p. 2). Assim, para além da atividade física, a dança favorece experiências de criação, interação e produção de sentidos, tornando-se uma potente estratégia para a promoção da saúde ao longo do processo de envelhecimento.

É justamente por produzir efeitos que ultrapassam a dimensão biológica da saúde que a dança também convida à ressignificação da própria experiência de envelhecer. Ao favorecer processos de criação, expressão e interação, ela possibilita que a pessoa idosa construa novas relações com seu corpo, com sua história e com o mundo, deslocando o foco das limitações para as potencialidades que permanecem ao longo da vida. Assim, a premissa de que “[...] mais importante do que explorar o lado mais luminoso ou o lado mais sombrio do processo de envelhecimento é certamente assumir a existência de distintos modos de envelhecer e compreender o que os determina” (Fonseca *apud* Silva; Silva, 2023, p.15) incentiva ações artísticas e educativas de

autoconhecimento, considerando o sujeito como agente ativo de mudança individual e coletiva. Inserida nesse contexto, a prática da dança por adultos mais velhos constitui um espaço que instiga a reflexão sobre o processo de envelhecimento – incluindo modos de pensar, agir e se relacionar. Ao favorecer experiências que exercitam a "autonomia através de escolhas de movimento criativas e expressivas, a competência através do domínio progressivo de tarefas motoras e a conexão através da interação com parceiros e em grupo" (Carretti *et al*., 2026, p.14), a dança amplia as possibilidades de percepção de si, permitindo que cada sujeito reconheça suas potências e ressignifique suas experiências de vida. Para um adulto com bagagem emocial, bloqueios e condicionamentos sociais, a dança se apresenta como um laboratório de autoconhecimento que estabelece um campo vasto para o desenvolvimento humano. Ao articular movimento, criação e convivência, a dança "pode gerar condições ambientais enriquecedoras para os seres humanos, pois envolve coordenação motora rítmica, emoções, equilíbrio, memória, interação social, estimulação acústica e experiência musical" (Bollimbala; James; Ganguli, 2021, p.96).

Para adultos que, além da bagagem construída ao longo da vida, convivem com as repercussões da DP, os impactos da dança tendem a ser ainda mais significativos. As travas e bloqueios deixam de ser apenas experiências subjetivas e passam a assumir contornos físicos e neurológicos, traduzidos em um cenários de vulnerabilidade e desafios diários. Ao buscar desenvolver as capacidades criativas e desse sujeito, a dança ressignifica a experiência da limitação, que deixa de ser compreendida como um obstáculo intransponível para tornar-se ponto de partida. Diante de uma condição crônica que tende a enrijecer o corpo, reduzir a amplitude e comprometer a expressividade, a dança convida à explorar novas formas de comunicar, mover e viver. Para além do movimento técnico, essa prática promove a elevação do humor e do bem-estar, refletindo diretamente na qualidade de vida do praticante. Entende-se aqui que essa qualidade de vida reside na "percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (OMS apud Oliveira *et al.*, 2017, p. 319). Dessa forma, a dança atua como um agente transformador ao fortalecer a confiança, ampliar as possibilidade de interação social e conectar

o indivíduo ao seu entorno, promovendo um estilo de vida ativo que reconfigura positivamente sua percepção sobre si mesmo.

Dançar na vida adulta é, então, se reencantar pelo próprio corpo, buscando a expressão leve e autêntica em uma realidade rígida que aclama a produtividade. Quando essa experiência é vivida por PcP, a dança adquire uma dimensão ainda mais significativa, pois subverte a lógica tradicional da doença ao deslocar o sujeito da posição de paciente passivo para a de criador e protagonista de sua própria experiência. Nesse lugar, a dança transcende a mera execução de movimentos e se consolida como uma experiência que integra o biológico, o psíquico e o social. Ao proporcionar esse reencantamento pelo corpo, ela deixa de ser uma atividade padronizada para se tornar um terreno fértil de experimentação subjetiva, onde as limitações dialogam com a expressividade criativa. Essa transição do movimento técnico para a vivência pessoal é o que permite que a prática seja moldada conforme as trajetórias individuais de cada dançante. A eficácia e a potência da dança, que conecta arte e movimento, reside na sua capacidade de acolher a diversidade inerente ao processo individual de cada um. Ao mesmo tempo em que contribui para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, a dança assume uma dimensão ética e política ao desafiar estereótipos relacionados à idade, à doença e ao corpo. Ao tornar visíveis corpos definidos por suas limitações, reivindica para eles o direito à criação, à presença, à participação e à produção de conhecimento por meio da experiência estética. É nessa articulação entre arte, saúde, envelhecimento e resistência que se inscreve a discussão desenvolvida ao longo deste estudo.

2.1 DOENÇA DE PARKINSON: o plano de fundo

Ao considerar as doenças crônicas que acompanham o processo de envelhecimento, foco a atenção para encarar a segunda doença neurodegenerativa mais comum do mundo – o plano de fundo dessa pesquisa.

A DP foi descrita pela primeira vez na literatura em 1871, pelo médico inglês James Parkinson, como “paralisia agitante”, uma condição definida como

> [...] movimento involuntário trêmulo, com força muscular diminuída em partes não ativas, mesmo quando suportadas; com uma propensão de

> curvatura do tronco para frente e aceleração do ritmo da caminhada; com sentidos e intelecto permanecendo ilesos (Berrios, 2016, p.115).

Esta é uma patologia neurodegenerativa caracterizada pela perda progressiva de neurônios do sistema nervoso e reconhecida, tradicionalmente, como o transtorno do movimento mais frequente em todo o mundo (Simon *et al.*, 2020). Entretanto, os avanços científicos das últimas décadas têm ampliado a compreensão sobre a complexidade da doença, que extrapola as manifestações físicas, afetando o sujeito em sua integralidade. Paralelamente, o aperfeiçoamento dos métodos diagnósticos e o maior conhecimento sobre a doença têm contribuído para que o diagnóstico seja realizado de forma cada vez mais precoce, frequentemente em pessoas na faixa dos 40 ou 50 anos. Esse cenário desmistifica a concepção amplamente difundida de que a DP seria exclusivamente uma "doença do idoso", revelando que, embora sua incidência aumente com o envelhecimento, ela também acomete adultos em idade produtiva. A OMS aponta que o número de PcP cresceu exponencialmente nos últimos anos e, em 2019, afetou mais de 8 milhões de pessoas em todo o mundo (WHO, 2023). Esse impacto reforça o quanto as doenças neurodegenerativas têm se tornado uma questão de saúde pública, necessitando de atenção especializada, principalmente com a tendência global de aumento do número de pessoas acima dos 60 anos. Especificamente em relação à DP no Brasil, um estudo realizado em Porto Alegre/RS apontou que mais de 500 mil brasileiros acima dos 50 anos convivem atualmente com a doença, e que esse número pode dobrar até 2060 (Schlickmann *et al.*, 2025).

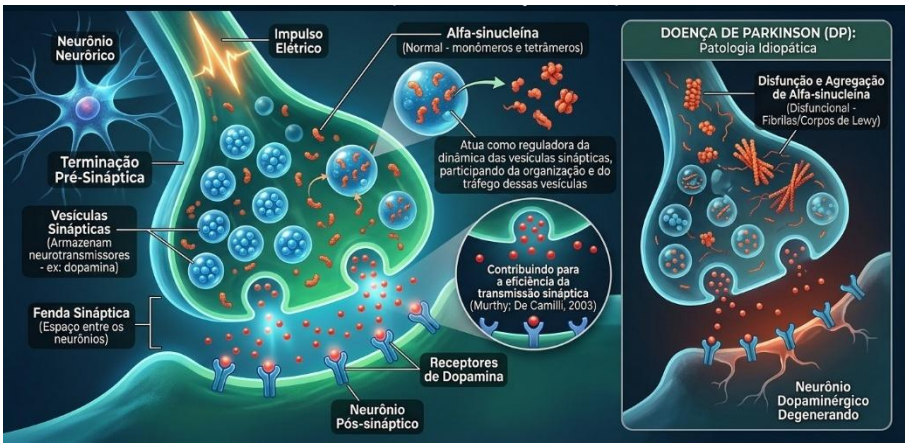
Nesse cenário, como afirma Sara Houston (2024), “[...] o engajamento em intervenções não farmacêuticas é uma maneira de ajudar a reduzir a carga da doença [...]” (Houston, 2024, p.2) tanto para o próprio sujeito quanto para o sistema de saúde. Essa perspectiva dialoga com o conceito de *social prescribing* (prescrição social) – uma abordagem de cuidado primário que busca complementar o tratamento clínico com encaminhamento para atividades comunitárias e culturais. Ao favorecer a participação social e a inclusão de atividades culturais na rotina, a prescrição social contribui para a prevenção de agravos de saúde, a melhora da qualidade de vida e a redução da demanda por consultas, internações e outras formas de utilização dos serviços de saúde (Jensen *et al.*, 2024). Dessa maneira, além de beneficiar diretamente os sujeitos,

essa estratégia fortalece um modelo de atenção preventivo e integral, com potencial para reduzir a sobrecarga do sistema de saúde – e deve ser considerada no contexto de crescimento exponencial de diagnósticos de DP.

A DP é considerada uma patologia idiopática (sem causa definida); porém, dentre as principais e mais recentes descobertas em relação às suas possíveis causas, destaca-se a alfa-sinucleína. Esta é uma proteína neuronal presente predominantemente nas terminações nervosas pré-sinápticas (Teive, 2005), partes do neurônio responsáveis por enviar mensagens para outro neurônio através da ação de neurotransmissores. Nessas extremidades, se encontram as vesículas sinápticas, que armazenam os neurotransmissores e os liberam para a fenda sináptica (espaço entre os neurônios) quando o impulso elétrico chega até eles. Sua função está relacionada ao controle da disponibilidade das vesículas na fenda sináptica, contribuindo para a eficiência da transmissão sináptica (Murthy; De Camilli, 2003). A alfa-sinucleína, então, atua como reguladora da dinâmica das vesículas sinápticas, participando da organização e do tráfego dessas vesículas e modulando a liberação de neurotransmissores – incluindo a dopamina.

Embora essencial para a plasticidade sináptica, como ilustra a figura 1, o acúmulo anormal da alfa-sinucleína forma os corpos de Lewy – depósitos de agregados da alfa-sinucleína que interferem no funcionamento do neurônio, levando a sua degeneração. Tal acumulação “[...] antecede os sinais neuroimagenológicos de morte neuronal, correspondendo a um processo de neurodegenerescência que evolui lentamente e se propaga a diferentes áreas do sistema nervoso [...]” (Cabreira; Massano, 2019, p.661), incuindo áreas responsáveis pela produção da dopamina.

Figura 1: Alfa-sinucleína na doença de Parkinson

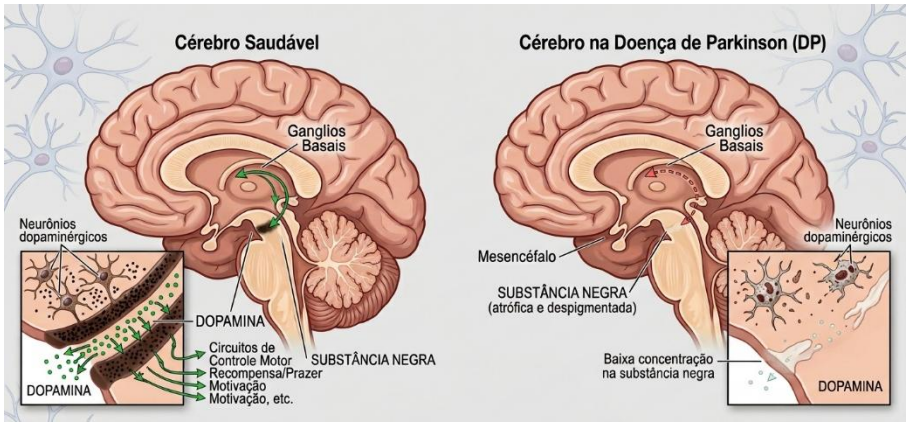


Fonte: Imagem gerada pelo Google Gemini a partir de comandos da autora.

Audiodescrição: Infográfico em fundo escuro comparando uma sinapse saudável à esquerda e uma afetada pela doença de Parkinson à direita. À esquerda, o terminal pré-sináptico exibe vesículas azuis de dopamina e a proteína alfa-sinucleína regulando a liberação de neurotransmissores na fenda sináptica. À direita, a alfa-sinucleína aparece agregada em fibrilas laranjas (Corpos de Lewy), com poucas vesículas, menor liberação de dopamina e o neurônio pós-sináptico em degeneração

A DP, então, é uma doença que se caracteriza pela degeneração progressiva dos neurônios dopaminérgicos localizados na substância negra, região do cérebro responsável pela produção de dopamina. Esse neurotransmissor é responsável pela atividade estimulante no sistema nervoso central, participando da regulação do controle motor, dos mecanismos de recompensa e prazer, da motivação, da aprendizagem, da perseverança e de diferentes aspectos do comportamento. Assim, a baixa concentração dopaminérgica na substância negra reduz a transmissão de impulsos nervosos que conectam o cérebro a outras partes do corpo (Latif *et al.*, 2021), provocando alterações nos circuitos neurais responsáveis pelo planejamento e pela execução dos movimentos – como representa a figura 2 abaixo.

Figura 2: Substância negra e produção de dopamina.



Fonte: Imagem gerada pelo Google Gemini a partir de comandos da autora.

Audiodescrição: Ilustração comparativa entre um cérebro saudável e um com doença de Parkinson sobre fundo cinza. À esquerda, o cérebro saudável destaca a substância negra preservada no mesencéfalo e fenda sináptica abundante em dopamina (esferas verdes). À direita, o cérebro com Parkinson exibe a substância negra pálida e atrófica, com pouca liberação de dopamina e neurónios degenerados. Ambos possuem legendas explicativas e setas indicando o fluxo para os gânglios basais.

Esse desequilíbrio neuroquímico está na base dos principais sinais e sintomas da doença. Pessoas acometidas pela DP convivem com sintomas motores – como lentidão, rigidez, tremores e instabilidade postural – e sintomas não motores, como distúrbios do humor e do sono, déficits cognitivos, entre outros (Teive, 2017) que impactam negativamente sua rotina, atividades e qualidade de vida. Embora os sintomas motores sejam os mais visíveis e objetivos, a doença se manifesta primeiramente pelos sintomas não motores (Rizvi *et al.*, 2024) – que podem aparecer até 20 anos antes do surgimento dos sintomas motores (Bar, 2021) e do diagnóstico clínico, quando cerca de 80% das células da substância negra já foram perdidas (Poewe *et al*, 2017; Rizvi *et al.*, 2024; Cattaneo *et al*., 2026), reduzindo significativamente a produção de dopamina. Esse cenário contribui para tornar o diagnóstico da DP um processo complexo. Por não existir um exame laboratorial ou de imagem capaz de confirmar a doença de forma definitiva, o diagnóstico permanece clínico e realizado por exclusão. Além disso, a grande variabilidade na forma como os sintomas se manifestam e evoluem entre os indivíduos dificulta o reconhecimento precoce da doença e reforça a necessidade de uma abordagem que considere a singularidade de cada PcP.

Dedico, nos próximos parágrafos, espaço e tempo para apresentar brevemente os sintomas motores e não motores da DP. Acredito que esse aprofundamento seja essencial, uma vez que as práticas desenvolvidas neste estudo – com suas especificidades, materiais e músicas empregados – têm como objetivo principal a atenuação desses sintomas. Assim, para intervir de maneira eficaz e contribuir para a melhora da saúde da PcP, é fundamental compreender os mecanismos da doença e as diferentes formas como ela se manifesta.

Entre os sintomas motores da doença de Parkinson, amplamente descritos na literatura (Silva *et al.*, 2023; Tarakad, 2025), o quadro de tremor é comumente o sintoma mais conhecido. O tremor ocorre inicialmente em repouso, embora possa acontecer em momentos ativos, como ao escrever ou segurar objetos. Costuma se manifestar nas mãos “determinando um movimento do dedo polegar contra o indicador que lembra o movimento de ‘contar dinheiro'" (Teive, 2017, p. 29), podendo aparecer, também, nas pernas e pés, no queixo e, mais raramente, na cabeça. Sua intensidade varia conforme o estado emocional do indivíduo, tornando-se mais evidente em situações de estresse e ansiedade e, por outro lado, diminuindo ou até desaparecendo em momentos de relaxamento. A bradicinesia, termo utilizado para a “lentidão e escassez de movimentos, dificuldade para iniciá-los e para executar tarefas repetitivas de modo rápido e sensação de fadiga aumentada” (Teive, 2017, p. 30), é o sintoma mais característico e incapacitante da doença. A lentidão impacta diretamente as tarefas de vida diária – como vestir-se, levar o talher à boca, pentear-se, entre outras – e na fisionomia do sujeito, que tende a ficar menos expressiva. Impacta, ainda, a fala, ao deixar a voz mais baixa e pouco articulada, e a escrita, ao diminuir o tamanho da letra (escrita micrográfica). A marcha é outro aspecto muito afetado, tornando-se mais acelerada, com passos curtos e arrastados, com menor elevação dos pés em relação ao solo. Associado a essa alteração, pode ocorrer o “*freezing”*, uma forma de congelamento do corpo, “[...] conhecido ainda por acinesia súbita, caracteriza-se pela perda abrupta da capacidade de iniciar ou sustentar uma atividade motora específica” (Magalhães *et al.*, 2022, p.7). Esses episódios dificultam a locomoção e aumentam consideravelmente o risco de quedas. Além dessas manifestações, a PcP convive com rigidez na musculatura, caracterizada pelo aumento do tônus muscular, sensação de

enrijecimento, dor e redução da amplitude dos movimentos. Progressivamente, também ocorrem alterações posturais, marcadas pela inclinação anterior da cabeça e do tronco, associada à semiflexão dos membros superiores e inferiores. Em conjunto, essas alterações comprometem o equilíbrio, a estabilidade postural e a independência funcional.

Embora os sintomas motores sejam os mais conhecidos da doença de Parkinson, os sintomas não motores são igualmente frequentes e exercem impacto significativos na rotina da PcP. De acordo com a literatura (Rizvi *et al.*, 2024; Zhang *et al*., 2024; Lopes; Vargas; Scalzo, 2024), os distúrbios do sono constituem as manifestações não motoras mais prevalentes, destacando-se o distúrbio comportamental do sono REM (*rapid eye movement*), a insônia, a síndrome das pernas inquietas, a sonolência diurna excessiva e os distúrbios respiratórios relacionados ao sono. Dentre os sintomas neuropsiquiátricos que podem se manifestar, os mais frequentes são a apatia – que “consiste em perda de motivação, indiferença emocional e redução do desejo de se envolver em atividades” (Cattaneo *et al*., 2026, p.14); o comprometimento cognitivo; alucinações e sintomas psicóticos; a ansiedade – que, específica à DP, se manifesta com ataques de pânico, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo ou transtorno de ansiedade generalizada; e a depressão. Em relação a esta última, Cattaneo et al. (2026, p. 12) destacam que ela “se altera ao longo da duração [e progressão] da doença e pode ser uma consequência patológica, uma reação à incapacidade associada, uma comorbidade independente ou uma combinação dos três” (Cattaneo *et al*., 2026, p.12), evidenciando a complexidade de sua relação com a progressão da DP. Além disso, PcP podem apresentar uma série de outros sintomas não motores, como sintomas gastrointestinais, fadiga, dor, alterações na função visual, diminuição da capacidade de sentir cheiros (hiposmia), dificuldade de deglutição (disfagia), enentre outras condições que repercutem diretamente na rotina e na participação social.

A DP se manifesta forma distinta entre os indivíduos, configurando um quadro clínico heterogêneo mesmo entre pessoas com o mesmo diagnóstico. Cada PcP apresenta combinações específicas de sintomas, diferentes velocidades de progressão da doença e impactos singulares. Assim, a presença dos diversos sintomas motores e não motores anteriormente mencionados não constitui uma regra aplicável a todos os casos, e, sim, representam um amplo

espectro de manifestações clínicas, cuja variabilidade reflete a complexidade da doença.

Buscando compreender a individualidade dos sujeitos em meio ao cenário heterogêneo de manifestações da DP, foi desenvolvido um instrumento de descrição da progressão da doença, que pode variar do estágio 1 ao 5. A escala de Hoehn & Yahr (H&Y - *Degree of Disability Scale*), introduzida em 1967 por Margaret Hoehn e Melvin Yahr, avalia o agravamento da doença e os sinais e sintomas referentes ao nível de incapacidade do parkinsoniano. O estágio 1 apresenta sintomas leves como tremores, rigidez ou lentidão nos movimentos em apenas um lado do corpo; enquanto no 2º estágio os sintomas são bilaterais e causam prejuízos na caminhada e no equilíbrio. O estágio 3 se caracteriza pelo maior desequilíbrio postural e pela lentidão mais evidente, com episódios de possíveis quedas e de *freezing.* No 4º estágio, a lentidão e a rigidez são mais severas, entretanto, mesmo com sintomas mais limitantes, o sujeito consegue se manter de pé e se deslocar sem auxílio. Já no último estágio, a locomoção é dependente e o sujeito é incapaz de cuidar de si mesmo e de realizar tarefas cotidianas sozinho; nesse estágio, podem aparecer delírios e alucinações (Goulart, Pereira, 2005).

Por ainda não haver cura para a DP, o foco se concentra no tratamento, buscando reduzir os sintomas, preservar a funcionalidade e manter a autonomia dos sujeitos. Nesse contexto, estudos recentes têm reforçado a importância de uma abordagem integrada que associe farmacoterapia e terapias complementares em busca de melhores resultados (Rocha *et al.*, 2017; Batson *et al.*, 2016; Natale *et al.*, 2017; Zhang *et al.*, 2019; Bar *et al.*, 2021; Delabary *et al.*, 2018). Essas estratégias reiteram a importância da atividade física no cotidiano das PcP por promover liberação de dopamina e, assim, ser uma estratégia de neuroproteção (Bouquiaux *et al.*, 2021). É nesse cenário que a dança ganha maior relevância. Segundo Basso *et al*. (2021), “a dança é uma atividade física complexa que envolve uma rede dinâmica de regiões cerebrais, incluindo regiões que dão suporte a comportamentos sensoriais, motores, cognitivos, sociais, emocionais, rítmicos e criativos” (Basso *et al*., 2021, p.15). Assim, a dança se apresenta como uma prática com caráter terapêutico capaz de reabilitar PcP por meio de atividades que incorporam expressões criativas e envolvem exercícios que trabalham valências físicas, como força muscular,

equilíbrio e mobilidade – importantes para a manutenção da saúde global. Stein Junior e Maidanchen (2016) afirmam que a dança

> exige o controle postural e possui elementos de perturbação envolvendo iniciação e cessação do movimento, mudanças direcionais espontâneas, variação rítmica e alterações de velocidade de movimento que são dificuldades apresentadas pelos indivíduos [...] e necessárias para a melhoria do controle motor (Stein Junior; Maidanchen, 2016, p.14).

Essas características inerentes à prática da dança se mostram particularmente relevantes para as PcP, considerando que a doença "prejudica a capacidade de selecionar apropriadamente comandos motores e afeta o sistema interno de sinalização, dificultando [a execução de] tarefas motoras rítmicas" (Cheng *et al.*, 2024, p.5). Nessa perspectiva, diferentes estudos (Ismail *et al*., 2021; Earhart, 2009; Batson, 2014; Michels *et al.,* 2018) apontam que a dança, pelas suas exigências de planejamento e execução de movimentos seguindo sinais sonoros, além da memorização e repetição das sequências dançadas, promove a ativação de áreas cerebrais que geralmente apresentam redução de ativação em PcP. Ademais, Michels *et al.* (2018) sugerem que a dança pode "[...] alterar os mecanismos neurais subjacentes na DP, melhorando a conectividade funcional nas redes motoras, resultando em melhor desempenho motor, incluindo marcha e equilíbrio" (Michels *et al.*, 2018, p.251), além de ser uma atividade prazerosa, com envolvimento social capaz de ajudar as PcP a lidar com a progressão da doença (Bouquiaux *et al.*, 2021).

Outras pesquisas também afirmam que, em um cenário em que o sujeito enfrenta dificuldades motoras e não motoras em função da DP, "[...] a combinação da música com movimentos coordenados desencadeia a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, como dopamina, serotonina e endorfinas" (Cheng; Quan; Thompson, 2024, p.2), que melhoram o humor, causando sentimento de prazer e leveza, além de reduzirem a sensação de dor e fadiga (Yadav, 2023; Bouquiaux *et al.*, 2021). Da mesma forma, a relação entre música e dança promove a "reorganização das redes cerebrais em vários níveis motores, cognitivos e motivacionais, influenciando positivamente o sincronismo, o ritmo, a coordenação motora, a motivação e a emoção em pacientes com DP" (Volpe *et al*., 2025, p.2). Com a presença da música, mesmo diante de limitações

de mobilidade, a caminhada das PcP torna-se mais fluida, bem como a execução de movimentos de dança, o que sugere o envolvimento das áreas motoras em resposta ao estímulo auditivo musical (Thaut *et al*., 2001 *apud* Rocha; Boggio, 2013).

> Esse efeito estaria relacionado à ativação de circuitos automáticos de movimento, normalmente perdidos durante o processo degenerativo da doença. O que se argumenta é que os circuitos que normalmente engajam áreas relacionadas à locomoção vão perdendo sua função. A música, no caso, atuaria como um agente diferente ao normalmente utilizado no engajamento de tarefas motoras (Rocha; Boggio, 2013, p.134).

Ainda, como uma estratégia capaz de atenuar sintomas e disfunções, dançar "estimula a atividade generalizada de regiões do cérebro potencializando o aumento da neuroplasticidade" (Stein Junior; Maidanchen, 2016, p.17). A neuroplasticidade corresponde à capacidade do sistema nervoso de reorganizar sua estrutura e seu funcionamento em resposta aos estímulos e às experiências vividas, envolvendo tanto modificações sinápticas quanto alterações estruturais, como a formação de novos neurônios e novas conexões neurais (Basso *et al*., 2021). Nesse contexto, Muiños e Ballesteros (2021) demonstraram que a prática da dança é capaz de promover modificações em diferentes regiões cerebrais, repercutindo positivamente sobre funções executivas, fluência verbal, memória e habilidades visuoespaciais. De modo semelhante, Nascimento (2021) e Wright (2018) argumentam que as práticas de improvisação em dança, ao estimularem o pensamento criativo e a experimentação de novos padrões de movimento e expressão, produzem um estresse cognitivo positivo, favorecendo adaptações cerebrais relacionadas aos processos de neuroplasticidade. Corroborando essa perspectiva, Coronel-Oliveros *et al.* (2025) destacam que as experiências criativas "têm sido associadas a mudanças estruturais e funcionais em regiões cerebrais vulneráveis ao envelhecimento e envolvidas em processos cognitivos relacionados à criatividade" (Coronel-Oliveros *et al*., 2025, p.8). Em função de privilegiar a exploração, a invenção e a variabilidade do movimento, em detrimento da repetição e da reprodução de passos, as "[...] intervenções criativas baseadas na dança têm maior potencial para induzir efeitos positivos no volume cerebral de idosos do que outros tipos de exercícios repetitivos de força e alongamento, aeróbicos ou anaeróbicos" (Murillo-Garcia *et al.*, 2022, p.8),

evidenciando a relevância da criatividade como componente central das práticas corporais voltadas à promoção da saúde e ao envelhecimento.

Sob a perspectiva neurofisiológica, Bouquiaux *et al.* (2021) indicam que "como uma estratégia de reabilitação, a dança tem o potencial de promover neuroplasticidade em indivíduos saudáveis e em idosos, especialmente no domínio motor" (Bouquiaux *et al.*, 2021, p.48). Em consonância, Teixeira-Machado *et al.* (2019) reforça que

> A combinação de exercício físico e enriquecimento sensorial durante a dança, como a integração de informações sensoriais e controle motor, pode ser uma vantagem em relação a um programa de condicionamento físico padrão. Dessa maneira, a prática da dança pode ser eficaz na melhoria de diversos aspectos da neuroplasticidade (Teixeira-Machado *et al.*, 2019, p.239).

É sabido que o processo de envelhecimento está associado a alterações nas estruturas cerebrais que reduzem a capacidade de comunicação entre os neurônios, comprometendo funções cognitivas e motoras e gerando déficits que podem se tornar limitadores para uma vida independente (Nascimento, 2021). Na realidade das PcP, esses efeitos se tornam ainda mais latentes, pois se somam às alterações características da doença. Pensando nesse contexto, Schwanz (2017) destaca que "envolver o sistema motor danificado por meio da dança pode ajudar a restabelecer suas conexões e funções relacionadas ao movimento que são prejudicadas pelo Parkinson" (Schwanz, 2017, p.1). Entre as alterações observadas nessa população está a redução da atividade dopaminérgica nos circuitos corticoestriatais – redes neurais responsáveis por integrar processos cognitivos, motores e emocionais por meio da conexão entre o córtex cerebral e o estriado. Em decorrência desse comprometimento, a DP é "associada à perda de sistemas de sinalização interna que prejudica tarefas motoras rítmicas e a percepção do ritmo musical" (Meulenberg *et al.,* 2023, p.5), com a percepção e a sensibilidade rítmica prejudicadas. Além disso, as regiões envolvidas na iniciação, planjeamento, sequenciamento e controle do movimento também apresentam menor atividade e conectividade nessa população (Meulenberg *et al*., 2023).

Diante disso, Carretti *et al*. (2026) propõem que as melhorias nos complexos sintomas motores, cognitivos e psicossociais da DP estão

relacionadas à integração da prática de dança com dicas rítmicas, tarefas de coordenação motora, envolvimento cognitivo, estímulo à expressão emocional e interação social. Os autores destacam, ainda, que “devido a essas características [da dança], múltiplos sistemas neurais notoriamente comprometidos na DP são estimulados, promovendo assim a neuroplasticidade e o recrutamento de circuitos compensatórios” (Carretti *et al.*, 2026, p.13). Integrando componentes físicos, cognitivos, rítmicos, emocionais e sociais, a dança se configura como uma atividade multidimensional capaz de impactar diversos domínios da DP. Sua prática “promove a liberação de dopamina e pode oferecer neuroproteção” (Bek *et al.*, 2020, p.16), além de contribuir para retardar a progressão da doença e amenizar os sintomas motores e não motores (Simon *et al.*, 2024; Haas *et al.*, 2019; Meulenberg *et al.*, 2023). Assim, a dança mitiga o declínio psicofísico a partir da promoção de estratégias motoras e cognitivas que auxiliam na adaptabilidade funcional na vida cotidiana (Carretti *et al.*, 2026). Dentre os benefícios mais revelantes para PcP, destaca-se a melhora da marcha e a decorrente possibilidade de se deslocar com mais facilidade e segurança. Evidências apontam que a “estimulação auditiva rítmica [...] demonstrou melhorar os parâmetros da marcha, bem como o tempo perceptivo e motor na DP” (Bek *et al.*, 2020, p.23) – efeitos atribuídos à ativação de circuitos neurais relacionados ao movimento e ao processamento temporal. Em consonância com esses achados, Mak *et al.* (2017) afirmam que a ritimicidade da música serve como estímulo externo facilitador da iniciação e/ou da continuação do movimento, e que “a prática repetitiva do controle postural dinâmico, passos e giros pode melhorar o equilíbrio, as funções de mobilidade e os sinais motores” (Mak *et al.*, 2017, p.698).

Por sua natureza multimodal, ao combinar “[...] engajamento cognitivo, emocional e social, [a dança] pode modular sinergicamente a sinalização dopaminérgica, os hormônios do estresse e a ativação do sistema límbico” (Carretti *et al.*, 2026, p.14) – conjunto de estruturas cerebrais responsáveis por processar emoções, memória e motivação. Essa ação integrada contribui para o fortalecimento da resiliência neural e para o retardamento do declínio funcional observado na DP (Carretti *et al.*, 2026). Embora sejam necessários estudos que aprofundem a compreensão desses mecanismos, as evidências disponíveis indicam que, diante dos múltiplos desafios impostos pela doença, a dança

constitui um campo fértil de possibilidades para a promoção da saúde e da qualidade de vida das PcP. Nessa perspectiva, a neuroplasticidade pode ser compreendida como a expressão biológica da capacidade de adaptação e transformação, enquanto a dança se afirma como uma prática de resistência, criação e cuidado, capaz de ampliar as possibilidades de movimento, de relação consigo mesmo, com o outro e com o mundo.

Coloco aqui um ponto e vírgula;

é preciso dar uma pausa,

respirar,

deixar assentar,

porque isso é só o começo.

3 IMPROVISAÇÃO: onde vale tudo, só não vale qualquer coisa

Com o respiro, vamos para a improvisação, dentro da dança, dentro da arte.

> [...] arte, dança, improvisação nos são apresentadas impregnadas de um olhar, em primeira instância, negativo ou pouco rigoroso. Aquele que faz arte é quem bagunça, quem destrói, quem desarruma, é aquele indisciplinado, que incomoda. Aquele que dança é aquele que se "dá mal". E aquele que improvisa é quem faz qualquer coisa, do jeito que dá, porque não sabe, de fato, o que deve fazer (Mundim *et al.*, 2013, p.1).

Se, para alguns, dançar é bagunçar, então, quero bagunçar, desarrumar, incomodar o corpo para ter novas e diferentes respostas. Quero me "dar mal" toda vez que extrapolar minhas próprias expectativas e limites, e quero que isso aconteça com outros corpos também. Quero fazer tudo, do jeito que dá, da forma possível, mostrando que tudo vale e que esse "tudo" não é sinônimo de qualquer coisa. Com uma perspectiva positiva e artística, digo: improvisar é arranjar de

repente, é ser espontâneo, é compor sem grande preparação ou aviso prévio, é esforço contínuo, é responder a perguntas desconhecidas, é caminhar sem mapa – é, em resumo, viver. No entanto, paradoxalmente, improvisar também é recorrer a experiências, incorporações e aprendizados no momento de fazer escolhas, no instante, agora, “na hora”.

Na dança, a improvisação se constitui como “uma das práticas corporais que expande a consciência interna dos movimentos e, consequentemente, potencializa a consciência do espaço, do tempo e da percepção das sensações que atravessam o corpo” (Muniz, 2021, p.79). Sob essa perspectiva, improvisar significa criar em tempo real, produzindo respostas que escapam às lógicas convencionais de preparação e planejamento e ampliando as possibilidades de materializar, em movimento, aquilo que antes habitava somente a imaginação. Trata-se de uma prática permeada pela espontaneidade, pela liberdade e pela criatividade, mas que está longe de ser desprovida de intenção ou reflexão. Ao contrário, exige um processo contínuo de tomada de decisões, no qual o dançante é constantemente convidado a “decidir sem impor, bem como ceder sem se excluir” (Miller, 2021, p. 44). Essas escolhas, feitas em meio a imprevisibilidade, acontecem orientadas por estímulos utilizados para improvisar. “Toda improvisação tem suas regras, mesmo que estas regras não sejam fixadas *a priori*” (Passos, Zimmermann, 2011, p.3) e as movimentações, mesmo espontâneas, não surgem ao acaso nem são aleatoriedades absolutas. Como Mônica Dantas (2020) afirma:

> [...] não se improvisa a partir do nada: toda pessoa possui um repertório de impressões sensitivas diversificadas no âmbito das sensações acústicas, visuais, táteis, cinesiológicas, de olfato, de paladar, de equilíbrio. Esse repertório está à disposição de cada pessoa: todas as experiências acumuladas são partículas de novas experiências criadas, sejam conscientes ou inconscientes. Desse modo, as experiências armazenadas podem ser reutilizadas ou transformadas e reorganizadas, de acordo com as necessidades de cada momento (Dantas, 2020, p.95).

Essas regras e estímulos – como improvisar a partir de uma música, dançar com a mão direita como condutora do movimento, traduzir uma imagem ou uma sensação com corpo e tantas, tantas, tantas outras possibilidades – delimitam um espaço de ação sem restringir a potência criadora. Ao estruturar esse espaço, o dançante pode explorar de forma livre e criativa a partir de seus

gostos, interesses e critérios. Nessa perspectiva, “os limites não são área proibidas, são áreas indicativas” (Ostrower, 2012, p. 160) que atuam como disparadores para a criação.

> Regras, convenções, instruções, habilidades, hábitos, estilos e padrões explícitos ou implícitos, conscientes ou inconscientes, orientam o processo de improvisação performática, que, aliás, ocorre não apenas em virtude dessas restrições contextuais, mas também contra e apesar delas (Bertinetto, 2011, p.96).

É nesse lugar de escolhas constantes, que o dançante “faz aflorar todo um repertório de conhecimentos corporais, os quais, devido às necessidades corporais, geram novos arranjos, bem como novas possibilidades de conhecimento e de repertório de movimento” (Paludo, 2015, p.135). A partir de direcionamentos, surgem as histórias, experiências, memórias, sons, imagens e sentimentos que já passaram por aquele corpo que dança e que já foram vivenciados em algum momento. Cabe, então, ao dançante escolher, naquele instante, quais serão elementos colocados em jogo para improvisar e dançar. A cada escolha, cria-se um novo espaço com novas opções ao mesmo tempo em que tantas opções possíveis são deixadas de lado.

> Criar livremente não significa poder fazer tudo e qualquer coisa de qualquer jeito. Ser livre é uma condição estruturada e altamente seletiva, sempre vinculada a uma intencionalidade presente, embora talvez inconsciente, e a valores (individuais e sociais) de uma época. Nada é feito ao acaso, as criações são orientadas pelas opções possíveis a um indivíduo em um determinado momento” (Passos, Zimmermann, 2011, p.3).

Compor em tempo real exige coragem para se desprender da busca por padrões de movimento preestabelecidos, rigor para sustentar a complexidade da prática e criatividade para construir respostas singulares a partir dos estímulos propostos. Na improvisação, nenhum movimento é desprovido de sentido; cada gesto emerge por uma razão (pessoal ou coletiva) e carrega consigo símbolos e significados a ele atribuído no momento em que ganha vida e que expressa parte da história de vida de quem o dança. Como destaca Suzi Weber (2012), “[...] trabalhamos com o que conhecemos, trazemos organizações corporais e composições de movimentos já experimentadas anteriormente, ideias que, de alguma forma, já visitamos” (Silva, 2012, p.21). Assim, a improvisação não nasce

do vazio, mas da mobilização e da ressignificação dos repertórios corporais acumulados ao longo da vida. Pode-se entender, então, que a improvisação ocorre no equilíbrio entre a estrutura e a liberdade, sendo composta por sequências de movimento que expressam experiências previamente adquiridas pelo dançante, que mergulha em um espaço desconhecido sem saber quais caminhos sua criação irá percorrer (Lewis, 2012).

A necessidade de tomar decisões em tempo real durante a improvisação evidencia hábitos, modos de agir e padrões de comportamento que são resultado e reflexo das vivências de quem dança (Leite; Silva, 2018). Essas decisões acontecem em um momento de desorientação, em que o dançante é convocado a buscar – ou a criar – novos caminhos, diferentes dos já automatizados e condicionados pelo corpo. Nesse processo, revelam-se preferências, intuições, jeitos, modos de pensar e agir que expressam aspectos da vida do dançante. Como afirmam Silva e Silva (2023), “a dança surge, então, das experiências de movimento do sujeito que no ato de pesquisar, dança; esta dança nasce do potencial de cada um e não de modelos criados em outros corpos, em outras histórias” (Silva; Silva, 2023, p.21). Com a prerrogativa de estudar possibilidades e de se distanciar de formas pré-definidas, a improvisação tem a “[...] potência de convocar as pessoas a se envolverem autônoma e ativamente no processo de construção de conhecimento” (Silva; Silva, 2023, p.15), utilizando acontecimentos já corporificados para construir novos elementos, que deixam rastros no modo dos sujeitos se relacionarem consigo mesmos e com o mundo ao seu redor. Como afirma Steve Paxton, referência na técnica de contato improvisação:

> Perder-se é possivelmente o primeiro passo para encontrar novos sistemas. Encontrar partes de novos sistemas pode ser uma das recompensas por se perder. Com alguns novos sistemas, descobrimos que estamos orientados novamente e podemos começar a usar a polinização cruzada de um sistema com outro para construir maneiras de seguir em frente. Perder-se é adentrar o desconhecido. Rejeitar o familiar, tão enraizado em nossos sistemas nervosos e mentes, requer disciplina. A dificuldade é que precisamos saber muito para entender o que fazemos e por que o fazemos, a fim de saber o que evitar. Não estamos tentando simplesmente eliminar os sistemas conhecidos. São os hábitos de adaptação que nos manterão reproduzindo o sistema. O sistema em si não é o problema, mas sim a capacidade humana de imprimir inconscientemente um novo sistema sobre o antigo — ou de incorporar os mapas do nosso conhecimento prévio, por mais tênues que sejam. Estamos próximos da improvisação aqui. Quando perdidos,

> teremos que nos relacionar adequadamente com condições desconhecidas e em constante mudança. [...] A dança é a arte de ocupar lugares. A dança improvisada encontra os lugares" (Paxton, 1987, p. 129).

Esses lugares de improvisação só são encontrados após "uma escavação que precisa vivenciar, precisa pesquisar no corpo, você precisa abrir seu campo sensível para escutar as coisas do mundo; as urgências que pulam todo tempo" (Vieira, 2022, p.98). É justamente nesse movimento de investigação sensível que se constitui a improvisação: uma prática criativa que integra, de maneira indissociável, criação e execução (Smith-Autard, 2010). Com a convergência desses elementos, é possível afirmar que "um determinado ato é tanto mais improvisado quanto menor for o intervalo de tempo entre compor e executar, projetar e produzir, ou conceber e implementar" (Alves, 2011, p.178). Essa realidade de experimentação espacial, temporal e organizacional que a prática de improvisaçaõ instaura faz com que o processo torne-se mais importante que o produto final – que está em constante mudança, sendo modificado conforme o fluxo do corpo. Em meio a tantas experimentações de modos de mover,

> [...] situações que poderiam ser identificadas como erros são acolhidas como maneiras de construir conhecimento, pois a ação de experimentar permite à corporeidade encontrar caminhos e aprender com eles. Neste sentido, se as pessoas estão realizando estudos sobre equilíbrio, tanto o equilíbrio como o desequilíbrio fazem parte do processo de investigação, assim buscar diferentes maneiras de organizações corporais leva a repertórios mais amplos de ajustes proprioceptivos (Silva; Silva, 2023, p.17).

Na improvisação, a construção do conhecimento emerge do próprio corpo e de tudo aquilo que nele se inscreveu ao longo da vida. A partir do que o corpo faz ou deixa de fazer, do que abraça ou recusa, é possível fugir do óbvio – ou transformá-lo – e ir ao encontro da novidade. Ao se apropriar dos elementos que estão em jogo, a improvisação incentiva o sujeito a descobrir novas formas, novos estados, novas estruturas e novos modos de ser, estar e mover o mesmo corpo que, cotidianamente, reproduz diversos padrões já conhecidos. Por não haver o medo de errar – pois nesse contexto o erro não existe – a improvisação se configura como um "[...] lugar de descoberta e reinvenção que nos faz refletir sobre arte e vida, atenção e escuta" (Vieira, 2022, p. 98). Ao considerar que tudo o que vem do corpo é bem-vindo e pode ser explorado, transformado ou

ressignificado, a improvisação também se sustenta como uma prática profundamente acessível. Embora articule, simultaneamente, liberdade e estrutura, abertura ao imprevisível e tomada contínua de decisões, ela acolhe as singularidades de cada participante como ponto de partida para a criação. Em vez de exigir um vocabulário técnico padronizado ou a reprodução de modelos de movimento, a improvisação mobiliza os repertórios corporais já existentes, permitindo que cada sujeito crie a partir daquilo que seu corpo conhece e é capaz de realizar. Como afirma Carla Vendramin (2014), “isso ocorre porque as técnicas de improvisação são baseadas em tarefas ou propostas de movimento/improvisação que usam o próprio vocabulário individual dos participantes e, portanto, já são originadas nas suas singularidades” (Vendramin, 2014, p.16) e reconhecem que cada trajetória produz maneiras únicas de perceber, sentir e compor o movimento.

Nesse ponto, considero importante abrir um espaço para conceituar duas palavras que, à sua medida, se relacionam com essa pesquisa: inclusão e acessibilidade. Apoiada nas reflexões de Carla Vendramin, que muito me sustentaram ao londo dessa escrita, compreendo – e afirmo – que a improvisação em dança se caracteriza como uma prática acessível e não, inclusiva. Essa distinção não é apenas terminológica, mas política e ética. A noção de inclusão pressupõe integrar, englobar, trazer para perto, para dentro, algo que, por alguma razão, está longe, distante, excluído. Entretanto, esse movimento nem sempre implica em tranformações que ofereçam, de fato, condições adequadas para garantir efetiva participação, resultando, muitas vezes, no "puxadinho da inclusão": adaptações pontuais que permitem o acesso sem questionar as lógicas que produziram a exclusão; portanto, um espaço sem mudanças reais. Nessa direção, Estela Lapponi (2023), artista DEF (termo utilizado pela cultura DEF para sua autodenominação), nos provoca ao questionar: “como posso ser inclusiva comigo mesma se, pra mim, não estou fora de nada? Se estou criando com o corpo, que sou eu e que, portanto, já estou dentro?” (Lapponi, 2023, p.79). Seu questionamento amplia a necessária reflexão de que esses corpos sempre pertenceram a esses espaços e que é o próprio ambiente que precisa ser transformado. Sob essa perspectiva, a acessibilidade ultrapassa a ideia de adaptação e define uma condição de alcance, de igualdade de oportunidades, independente das limitações de cada

indivíduo, em uma tentativa de desprendimento dos rótulos e preconceitos sociais. Assim, mais do que incluir corpos considerados diferentes, a acessibilidade propõe reorganizar os contextos de modo que a diversidade seja compreendida como condição constitutiva da experiência humana, e não como exceção.

Pensando em espaços das artes da cena, Marcia Berselli, professora e pesquisadora das relações entre teatro, improvisação e deficiências, afirma:

> Entendo a cena acessível como aquela que considera a presença das pessoas com deficiência como agentes efetivos da criação, assim como sinaliza à potencia dos e das artistas e não à ausênica, revelando corpos que promovem poéticas à cena e que podem colocar em atrito a construção social da deficiência" (Berselli, 2024, p.15).

Esse mesmo argumento se estende para corpos que não possuem deficiências, mas que são marginalizados, estigmatiazados ou excluidos socialmente por apresentarem dificuldades físicas e/ou cognitivas. Historicamente, as artes da cena são calcadas por técnicas rígidas e qualidades físicas que se aproximam ao máximo do ideial de perfeição do corpo. Ao longo dos anos, "investindo em proposições estéticas diferenciadas, centradas na experiências mais do que na representação" (Berselli, 2024, p.14), práticas criativas passaram a colocar em cena corpos e movimentos mais próximos do cotidiano, consolidando a improvisação onde a potência de cada um está justamente naquilo que se apresenta como fora do padrão, desajustado ou estranho.

Em vez de privilegiar o desempenho técnico ou a reprodução de padrões estéticos, a improvisação em dança privilegia a convivência e a reciprocidade entre os corpos em um ambiente em que a "acessibilidade implica também em romper com a exclusão simbólica, oferecendo oportunidades de pertencimento e expressão" (Petreca, 2025, p.2342). Nesse contexto, aquilo que usualmente é compreendido como "fora do padrão" é motivo para a criação de novas estéticas. As particularidades de cada um se tornam objeto de investigação e formas de expressão. Assim se instaura, além da prática corporal, a prática estética, "por inscrever o movimento em uma poética que confere singularidade à experiência" (Petreca, 2025, p.2340). A acessibilidade das propostas de improvisação permite a criação de novas e diferentes possibilidades, mais confortáveis e acolhedoras

para corpos diversos. Afinal, “se o corpo na dança pode ser homogeneizado pela escolha de padrões estéticos (por exemplo: longilíneo, flexível, magro, forte, virtuoso), também se podem criar estéticas novas e diversas” (Vendramin, 2014, p.1). É justamente o acolhimento da diversidade de corpos, experiências e possibilidades – sem a exigência de um corpo ideal, técnico ou normativo – que amplia o acesso à prática. Ao partir de suas próprias condições corporais, o corpo que improvisa é valorizado e, assim, se constroem espaços democráticos e sensíveis para se fazer arte e explorar o movimento.

Ao considerar o contexto da DP, compreende-se que, embora a pessoa tenha seu corpo e seu cotidiano atravessados por limitações impostas pela progressão da doença, ela permanece capaz de se adaptar, criar, aprender e produzir novos modos de existência. Esse corpo, portanto, não se reduz à perda funcional; mas, transformado pela doença, passa a buscar novas formas de movimento, de reorganização e de expressão da sua identidade. A acessibilidade da prática de improvisação evidencia que a criação não depende da ausência de restrições ou dificuldades, mas do desejo e da possibilidade de agir, operar e lidar com elas. O corpo com DP segue sendo um corpo sensível e explorador, com uma estética própria que se relaciona com novos modos e qualidades de movimento. Ao improvisar, o corpo se atualiza, se percebe, se conhece e se manifesta de outras formas, por caminhos não convencionais. Logo, improvisar é um processo contínuo e infindável. É ativar a imaginação, ampliar as possibilidades. É inventar e descobrir, é se entregar, se deixar ir – às vezes, até cair. O tropeço redefine um passo, e, talvez, a improvisação possa ser esse tropeço, essa possibilidade de inúmeras outras coisas possíveis.

Então
mais um ponto e vírgula;

um tropeço;

outra respiração profunda,

um passo;
porque há mais adiante.

3.1 CRIATIVIDADE: o potencial em movimento

Para mim, improvisação e criatividade andam juntas. Quase como se houvesse uma relação de interdependência entre as duas. Reconheço que o termo “criatividade” pode ser considerado datado ou insuficiente para dar conta de algumas discussões, além de carregar concepções historicamente construídas que frequentemente o associam a ideias de dom, talento ou excepcionalidade. Ainda assim, isso não me incomoda; a palavra ainda me encanta e me mobiliza. Talvez justamente por sua complexidade e pela impossibilidade de uma definição única e definitiva, considero importante dedicar um espaço para apresentar as reflexões que sustentam minha compreensão sobre a criatividade e sua relação com a improvisação em dança.

Na busca de conceitos norteadores para essa discussão, a literatura apresenta, de modo geral, duas perspectivas sobre a criatividade: uma orientada para o produto (*product-oriented*) e outra orientada para o processo (*process-oriented*) (Falleiros, 2011). Na primeira, a criatividade é compreendida a partir do resultado que produz, sendo definida como “[...] um processo que resulta em um trabalho inovador que é aceito como útil, sustentável ou satisfatório por um grupo significativo de pessoas em algum momento” (Stein, 1974 apud Heldmann *et al.*, 2024, p.1). Em consonância, Coronel-Oliveros *et al.* (2025) descrevem a criatividade como a “capacidade de produzir ideias ou soluções que sejam inovadoras e eficazes, usando a própria imaginação” (Coronel-Oliveros *et al.*, 2025, p. 1). Nessa lógica, a ênfase recai sobre a originalidade e a utilidade do resultado alcançado, que, por sua vez, tem um objetivo e finalidade prática (Price; Tinker, 2014). Em contrapartida, a perspectiva orientada para o processo desloca o foco do resultado para a experiência criativa em si. Nessa abordagem, a criatividade é compreendida como um movimento contínuo de experimentação, investigação e construção de sentidos, no qual o percurso adquire maior relevância do que um produto final acabado. Assim, criar deixa de significar apenas alcançar um resultado original para se tornar um modo de

experimentar o mundo, em que o próprio processo constitui o produto – em permanente transformação.

Clements e Weber (2018) argumentam que o produto criativo é, indiscutivelmente, mais tangível e, por isso, mais facilmente observado e mensurado do que o processo criativo ou as características da pessoa criativa. Talvez por essa razão, grande parte da literatura privilegia a abordagem criativa com ênfase no produto, negligenciando, muitas vezes, o processo criativo por sua efemeridade e impermanência do produto criado (o próprio processo) (Sawyer, 2000). Em contraposição a esse comportamento, esse estudo segue a abordagem com foco no processo, compreendendo que a criação de novas ideias surge da reorganização de referências, informações, observações, conhecimento e pensamentos que, de alguma maneira, já entraram em contato com aquele corpo. Como afirma Izabela Gavioli (2019), em sua tese de doutorado, “[...] as pesquisas em criatividade indicam que novas ideias criativas surgem a partir da conexão de conceitos previamente estabelecidos que pareciam distantes entre si [...]” (Gavioli, 2019, p.47). Na mesma direção, a artista brasileira Fayga Ostrower pontua que “a criatividade se elabora em nossa capacidade de selecionar, relacionar e integrar os dados do mundo externo e interno, de transformá-los com o propósito de encaminhá-los para um sentido mais completo” (Ostrower, 2012, p.69). Assim, a criatividade deixa de ser entendida como um ato de invenção absoluta e passa a se constituir como um processo contínuo de ressignificação e produção de sentidos do que o sujeito aprendeu e incorporou ao longo de sua trajetória de vida.

Nesta pesquisa, a ideia de produção de algo novo e útil é compreendida em relação ao próprio sujeito criador, tendo ele mesmo como referência e ponto de partida. Aquilo que é novo precisa representar uma novidade para quem cria; aquilo que é útil precisa produzir sentido e funcionalidade para esse sujeito; aquilo que é original precisa emergir de sua própria experiência. Dessa forma, a percepção de si como agente criador não se estabelece a partir da comparação com outros indivíduos ou modelos externos, mas a partir da relação do sujeito consigo mesmo e com suas próprias possibilidades de criação. Nessa perspectiva, a criatividade pode ser entendida como “[...] um processo contínuo, mutável e autorrepetitivo [...]” (Clements; Weber, 2018, p. 35), composto por movimentos permanentes de geração, seleção e transformação de ideias.

Ainda que essa compreensão tenha como referência a singularidade de cada sujeito, esta pesquisa busca “[...] desvincular a noção de criatividade da busca de genialidade, de originalidade e mesmo de invenção [...]” (Ostrower, 2012, p. 133). Isso implica reconhecer que criar não está necessariamente relacionado à produção de algo extraordinário ou inédito, mas à capacidade de estabelecer novas relações, encontrar caminhos possíveis e produzir respostas diante das situações vivenciadas. Nesse sentido, se considera que “as ações criativas permitem aos seres humanos lidar com seu ambiente natural e social, resolvendo problemas por meio da invenção de soluções eficientes e valiosas que eram imprevisíveis antes de sua aplicação” (Bertinetto, 2011, p. 87). A partir dessa compreensão, entendo a criatividade como uma busca por maneiras singulares de alcançar determinados objetivos e produzir conhecimento sobre si e sobre o mundo, me aproximando da ideia de que ela “se refere à busca de maneiras diferenciadas para completar a meta do aprendizado” (Ribeiro; Teixeira, 2009, p. 98). Trata-se de um processo que envolve o recrutamento articulado de aspectos motores e cognitivos do corpo (Sullivan, 2018), possibilitando a investigação, a experimentação e a elaboração de novas respostas. Portanto, para esta pesquisa, a criatividade também é compreendida como um processo cognitivo e corporificado de investigação de si e do ambiente, no qual emergem ideias, ações e possibilidades não óbvias para o próprio sujeito, capazes de contribuir para a resolução de problemas e para a ampliação de suas formas de existir e agir no mundo.

As escritas e reflexões que surgirão a partir de agora seguirão a perspectiva apresentada, na qual os processos criativos de cada sujeito são valorizados, assim como tudo aquilo que deles emerge ao longo da experiência. Como afirmam Heldmann *et al*. (2024), “ainda que seus produtos às vezes sejam extraordinários, o pensamento criativo é basicamente o mesmo que o pensamento envolvido na resolução de problemas comuns” (Heldmann *et al.*, 2024, p.2). Dessa forma, a criatividade é compreendida como uma capacidade presente nas diferentes dimensões da vida cotidiana, se manifestando em situações aparentemente simples, como durante uma conversa, ao preparar uma refeição sem seguir uma receita, ao escolher uma roupa ou ao tomar decisões diante de desafios rotineiros. Em todos esses momentos, o sujeito

mobiliza estratégias criativas para se adaptar às circunstâncias, estabelecer relações e encontrar possibilidades diante das situações que se apresentam.

> Em muitos casos, o ato de ser criativamente ativo não produz necessariamente um produto tangível; em vez disso, proporciona satisfação pessoal e uma sensação de realização (processo de aprendizagem estética) que contrasta fortemente com o mero comportamento repetitivo. Os pesquisadores sugerem, portanto, que a "criatividade cotidiana" é frequentemente expressa em atividades domésticas como cozinhar, jardinagem ou artesanato, ao lado de elementos criativos em esportes e atividades acadêmicas (ciência/tecnologia) (Spee *et al.*, 2025, p.1).

Intrinsecamente relacionados à criatividade, encontram-se dois modos de pensamento cognitivo: o pensamento convergente e o pensamento divergente. Ambos correspondem a estratégias distintas utilizadas pelo cérebro para processar informações, gerar ideias e resolver problemas, tanto em situações cotidianas quanto em tarefas específicas. O pensamento convergente se caracteriza pela capacidade de focar a atenção em um único problema, analisando as possibilidades disponíveis até identificar a resposta considerada mais adequada ou a melhor solução (Heldmann *et al.*, 2024). Nesse processo, se busca reduzir as alternativas por meio de critérios lógicos e objetivos, conduzindo a uma única resposta. Solucionado o problema, a tarefa tende a deixar de representar um desafio, uma vez que a solução já foi estabelecida. Esse tipo de pensamento está presente em situações como a resolução de problemas matemáticos, a identificação de falhas em equipamentos, a definição da estratégia mais eficiente para determinada situação ou, ainda, em questões que possuem apenas uma alternativa correta. Em contraste, o pensamento divergente se refere à capacidade de produzir múltiplas ideias e possibilidades de resposta para um mesmo problema, explorando diferentes caminhos sem se restringir a uma única solução (Heldmann *et al.*, 2024). Diferentemente da lógica mais linear que caracteriza o pensamento convergente, o pensamento divergente se utiliza da associação entre elementos aparentemente desconectados para criar soluções inovadoras e apropriadas para àquela demanda apresentada. Estratégias como a construção de mapas mentais, a geração de um grande número de ideias para um mesmo desafio, a atribuição de novos usos a objetos cotidianos ou a busca por diferentes percursos para um trajeto habitual ilustram formas de mobilizar esse tipo de pensamento.

Como afirmei no início desse subcapítulo, compreendo a criatividade e improvisação como processos indissociáveis. Afinal, “a dança tem um grande foco na criatividade, pois o processo criativo é o que faz da dança uma forma de arte e não apenas uma atividade física padrão” (Basso *et al.*, 2021, p.11).

Nessa perspectiva, a criatividade na dança pode ser entendida como um processo contínuo de produção de possibilidades de movimento, mobilizando aquilo que Heldmann *et al.* (2024) denominam de pensamento divergente. Na improvisação em dança, entretanto, esse processo adquire uma complexidade ainda maior. Enquanto cria inúmeras possibilidades de ação, o dançante também precisa selecionar, em tempo real, qual delas será efetivamente realizada. Esse processo envolve, simultaneamente, a geração de alternativas e a tomada de decisão, articulando o pensamento divergente à capacidade de convergir para uma escolha que faça sentido naquele instante da experiência. Além disso, cada movimento demanda decisões relacionadas ao ritmo, à espacialidade, à trajetória, à intensidade, à qualidade do movimento e à relação estabelecida com o ambiente, com a música, com os objetos e com os demais corpos presentes. A cada nova ação, esse ciclo se renova: novas possibilidades emergem, novas escolhas são feitas e novos caminhos criativos se constroem, fazendo da improvisação um exercício permanente de criação e reorganização do movimento.

> A improvisação representa uma competência organizacional identificável e inestimável que permite desenvolver o pensamento divergente, e permitirá, em última análise contribuir para a versatilidade de respostas perante os problemas de criação de movimento” (Alves, 2011, p.186).

A produção espontânea de múltiplas possibilidades de ação, sem um planejamento previamente estabelecido, mobiliza aspectos centrais do pensamento divergente, como a fluência, a flexibilidade cognitiva e a originalidade. Nesse contexto, a improvisação atua como um dispositivo capaz de estimular a exploração corporal, a tomada de decisão em tempo real e a elaboração contínua de novas respostas motoras (Foster, 2003) e cognitivas. Ao favorecer a experimentação e a adaptação constante às demandas emergentes da prática, a improvisação contribui para a ampliação da autonomia dos sujeitos,

bem como para o enriquecimento de seus repertórios criativo e motor (Noë, 2015).

Associado às práticas criativas está o conceito de potencial criador que, nesta pesquisa, é compreendido de maneira distinta ao potencial criativo, ainda que estejam sutilmente relacionados. Enquanto o termo *criativo*, utilizado como adjetivo, remete à capacidade de produzir ideias originais e inovadoras – isto é, à forma como o sujeito elabora possibilidades e estabelece novas conexões – o termo *criador* enfatiza a dimensão da ação, se referindo à capacidade de concretizar essas ideias por meio da produção, da invenção e da transformação da realidade. Em outras palavras, ser criativo diz respeito à geração de ideias, ao passo que ser criador implica materializá-las em ações, experiências ou produções. Nessa perspectiva, o potencial criador pode ser compreendido como uma capacidade humana natural que articula pensamento e ação, possibilitando que ideias sejam transformadas em realizações concretas a partir de estímulos adequados, da prática contínua e de contextos favoráveis ao seu desenvolvimento (Oliveira, 2010). Trata-se de uma potencialidade latente, presente em todos os sujeitos, que necessita ser cultivada para que possa emergir e se expressar. Por essa razão, não constitui uma condição acabada, mas um processo permanente de construção, atualização e evolução.

A manifestação desse potencial resulta da interação dinâmica entre diferentes dimensões da experiência humana. Aspectos cognitivos, como o pensamento divergente e a imaginação; aspectos emocionais, como a curiosidade, a motivação e a abertura ao novo; aspectos sociais, relacionados às vivências familiares, escolares e culturais; e aspectos contextuais, vinculados aos ambientes frequentados e às oportunidades de experimentação oferecidas, se articulam continuamente para favorecer a produção de ideias, sua experimentação e sua concretização (Oliveira, 2010). Assim, o potencial criador não pode ser compreendido como uma característica individual isolada, mas como um fenômeno que emerge da relação entre sujeito, ambiente e experiência. Nesse sentido, é fundamental compreender que o potencial criador não diminui nem desaparece com o passar do tempo. Por constituir uma capacidade inerente ao ser humano, sua manifestação depende, sobretudo, das oportunidades de experimentação, dos estímulos oferecidos e dos contextos em que o sujeito está inserido. Assim, práticas que incentivam a exploração

contínua, sem apego ao perfeccionismo, e que acolhem a incerteza criam condições favoráveis para que esse potencial se manifeste. A improvisação em dança, então, se mostra como um ambiente seguro e fértil para transformar o potencial em ação, sendo uma pratica catalisadora dos impulsos criativos.

Em um contexto improvisacional, portanto, não basta apenas produzir ideias ou imaginar possibilidades de movimento; é preciso concretizá-las corporalmente. É necessário, nesse caso, ser tanto criador quanto criativo. Os processos criativos emergem da própria experiência corporal; o corpo cria enquanto se movimenta, assim como o movimento reorganiza continuamente o pensamento. Nas improvisações coletivas, esse processo adquire uma dimensão relacional. O encontro entre diferentes potenciais criadores faz emergir fenômenos que não pertencem exclusivamente a nenhum dos participantes, mas às interações estabelecidas entre eles. Segundo Leach e Stevens (2020), quanto maior a diversidade presente em um grupo, maior tende a ser seu potencial criador. Corpos com diferentes histórias, repertórios, habilidades, modos de pensar, profissões, preferências e experiências ampliam significativamente as possibilidades de criação coletiva. É justamente a coexistência dessas diferenças que desloca o grupo da repetição de padrões conhecidos para a construção de respostas e expressões singulares.

> O processo criativo utiliza o corpo em sua conexão com outros corpos, incluindo o que o corpo traz consigo – sua história, refletindo assim o contexto físico e cultural particular da pessoa ou grupo. Os corpos, portanto, aparecem como um material complexo a partir do qual se pode fazer arte (Leach; Stevens, 2020, p.100).

Partindo do meu campo de atuação como profissional da dança, refletir sobre diversidade significa, inevitavelmente, pensar em adultos mais velhos, em PcP, em sujeitos que convivem com outras condições de saúde e buscam na dança uma estratégia para promover bem-estar e qualidade de vida, bem como naqueles que decidiram iniciar sua trajetória na dança já na vida adulta ou depois de velhos – *deixo ao leitor a liberdade de atribuir seus próprios significados ao termo "velho", empregado aqui de forma intencionalmente provocativa*. Minha atuação junto a esses diferentes grupos é constante e me permite reconhecer a diversidade que cada sujeito carrega consigo. Ainda que compartilhem similaridades, trata-se de pessoas marcadas por vivências e contextos

profundamente distintos. Viver quarenta, cinquenta, sessenta, setenta, oitenta anos ou mais significa acumular uma multiplicidade de experiências que atravessam o corpo e deixam marcas na forma de perceber, mover-se, relacionar-se e existir no mundo. Nesse contexto, cada aula de dança se torna um espaço privilegiado de encontro entre diferentes modos de viver e de habitar o corpo. A diversidade presente no grupo não se manifesta apenas nas capacidades físicas, mas também nos repertórios afetivos, culturais e corporais que cada aluno traz consigo. A prática coletiva promove o compartilhamento dessas experiências por meio da palavra, da escuta, do olhar, do toque e, sobretudo, do movimento. Compartilham-se alegrias, inseguranças, memórias, desafios, descobertas e diferentes maneiras de responder às propostas de improvisação. É justamente nesse encontro entre singularidades que se amplia o potencial criador do coletivo, pois cada trajetória incorpora novas possibilidades de percepção, de ação e de criação, enriquecendo a experiência compartilhada.

Desse modo, o caráter social da dança, somado à experiência artística, fortalece os processos criativos e contribui para a renovação da vitalidade dos próprios sujeitos que dançam, criam e improvisam. Ao direcionar a atenção para a população adulta – foco desta pesquisa – Murillo-Garcia *et al.* (2022) identificaram que "[...] as terapias baseadas nas artes criativas podem melhorar as emoções positivas e reduzir as emoções negativas em adultos saudáveis e naqueles com transtornos de saúde mental" (Murillo-Garcia *et al.*, 2022, p. 8). Os autores também destacam, ainda, que "envolver pessoas idosas em atividades criativas pode ser uma forma de conectá-las com seus pares e melhorar seu bem-estar psicológico e físico" (Murillo-Garcia *et al.*, 2022, p. 8), evidenciando que os benefícios da criatividade são capazes de alcançar aspectos sociais e emocionais relacionados à saúde.

Ao refletirem sobre a criatividade na vida adulta, Price e Tinker (2014) argumentam que a participação em práticas artísticas promove maior sensação de bem-estar e satisfação com a vida, repercutindo positivamente na saúde de maneira ampla, inclusive com redução da procura por serviços médicos e da necessidade de medicamentos. Além desses efeitos, os autores ressaltam que a experiência criativa aprimora a autoexpressão, fortalece a autoconfiança, desperta novas aspirações de vida, amplia as conexões com o mundo e

possibilita a aprendizagem de novas habilidades (Price; Tinker, 2014). Nessa perspectiva, a prática artística também contribui para uma compreensão mais positiva da velhice, ao enfatizar "[...] os aspectos positivos do envelhecimento e incentivar as pessoas mais velhas a lidar com o envelhecimento em si, em vez de sugerir que pareçam mais jovens por meio da participação em atividades" (Price; Tinker, 2014, p. 282). Essa compreensão da criatividade como promotora de bem-estar físico, mental e social também é compartilhada por Lee et al. (2023), cujos resultados de sua pesquisa reforçam o potencial das práticas criativas para favorecer diferentes dimensões da saúde e da qualidade de vida. Em seu estudo, os autores identificaram que

> As atividades criativas também contribuíram para um senso de pertencimento na vida adulta, fortalecendo seus relacionamentos sociais. Como resultado, esse propósito adicional aumentou significativamente sua qualidade de vida, ajudando-os a superar sentimentos de isolamento, de serem um fardo para os outros ou de falta de respeito (Lee *et al*., 2023, p.5).

Ao concluir este subcapítulo, e diante dos conhecimentos apresentados até aqui – assim como daqueles discutidos anteriormente e dos que ainda serão desenvolvidos ao longo desta pesquisa – fica difícil não alimentar a utopia de que a dança pode, de algum modo, transformar o mundo. Talvez ela não o transforme de uma só vez, nem para todos; mas acredito que transforma, cotidianamente, os mundos daqueles que se permitem vivenciá-la. Nesse contexto, uma aula de dança, por mais simples que possa parecer, está longe de ser simplória. Quando vivida com disponibilidade, ela inaugura outras formas de perceber, se relacionar e existir no mundo. A improvisação ocupa um lugar central nesse processo justamente por incluir a criatividade, transformando a incerteza em possibilidade. Como afirma Bertinetto (2011), "[...] a improvisação demonstra a criatividade em ação. Ela mostra que – na arte, assim como na vida – fracassos e erros podem ser transformados em oportunidades para conquistas originais e imprevisíveis, ou podem permanecer simples fracassos e erros" (Bertinetto, 2011, p. 99). Assim, improvisar não significa apenas criar movimentos inéditos, mas também desenvolver modos mais flexíveis e inventivos de responder aos desafios que emergem na experiência.

Ao longo desta pesquisa, essa compreensão se tornou uma realidade observável. Nas PcP que aceitaram construir este estudo comigo, a transformação foi cotidiana, sensível e significativa. Ela se manifestou nas pequenas conquistas, nas novas possibilidades de movimento, na ampliação da autonomia, no fortalecimento dos vínculos, na confiança para experimentar e, principalmente, na redescoberta da capacidade de criar. São mudanças dificilmente mensuradas em sua totalidade, mas que se mostram fundamentais para aqueles que as vivenciaram. É por isso que continuo acreditando que a dança, quando compreendida como espaço de criação, encontro e cuidado, é capaz de transformar, de maneira profunda, os mundos que toca.

Agora
outro ponto e vírgula;

algumas respirações leves,
um olhar distante,

porque seguimos para nos aproximar mais.

4 JUNÇÃO: onde pessoas com Parkinson improvisam

Na mesma profundidade em que respiro, penso. É nesse movimento que diferentes conhecimentos se encontram, se atravessam e passam a produzir novos sentidos. Até aqui, apresentei os dois principais eixos desta pesquisa – a DP e a improvisação em dança – de forma separada, fragmentada. Fiz isso porque foi assim que os conheci, foi assim que os vivenciei e, talvez por hábito, essa tenha sido a maneira mais fácil de aprofundar cada um deles antes de aproximá-los.

Conheci a improvisação primeiro pelo corpo. Antes de encontrar as teorias que hoje fundamentam minha prática, vivi a improvisação dançando,

experimentando, errando, criando e compartilhando experiências com pessoas cujas idades, corpos e realidades eram muito semelhantes às minhas. A DP, por sua vez, entrou na minha vida por outros caminhos: pela experiência familiar e, posteriormente, pela atuação profissional em aulas de dança planejadas para atender às necessidades específicas desses corpos, tendo como principal objetivo a melhora de aspectos físicos e funcionais. Por muito tempo, não percebi qualquer relação entre esses dois universos. Ninguém havia me mostrado que ela existia, nem me oferecido pistas de que poderia existir. Improvisação e DP ocupavam lugares separados no meu pensamento. *Até que foram se aproximando* quando tive o contato com professores-artistas que propunham práticas criativas e improvisacionais em aulas destinadas para PcP. Foi nesse momento que entendi que a improvisação e a DP não precisavam estar em caixas fechadas em prateleiras distintas; elas poderiam – e deveriam – coexistir. A partir dessa descoberta, não consegui mais isolar esses temas; e é justamente no encontro entre eles que esta pesquisa se constitui. Por isso, daqui em diante, junto, misturo e bagunço a improvisação e a DP, como reflexo do meu pensamento e da minha prática enquanto professora – que provoca o imaginário dos alunos para reinventarem o óbvio, o conhecido e o confortável.

Apoiada no conceito de "*Dance for Health*", faço dos dois caminhos um só, compreendendo-os como dimensões indissociáveis de uma mesma perspectiva. A Associação Internacional de Medicina e Ciência da Dança (IADMS) define "*Dance for Health*" como um conjunto de práticas que "fornecem cuidados holísticos e atividades baseadas em evidências científicas que ajudam o indivíduo a gerenciar e se adaptar aos desafios de saúde física, mental e social" (IADMS, 2020; Chappell *et al.*, 2021, p. 3). É a partir dessa compreensão ampliada, fundamentada em uma visão integral de corpo, que situo a prática da improvisação em dança como uma estratégia artística, terapêutica e não farmacológica, com potencial para atenuar os sintomas da DP e, ao mesmo tempo, ressignificar as limitações frequentemente associadas à redução ou à perda da liberdade de movimento. Em vez de serem entendidas apenas como obstáculos, essas limitações passam a constituir matéria de criação, se tornando ponto de partida para a investigação do movimento, para a descoberta de novas possibilidades corporais e para a produção de diferentes formas de dançar. Assim, em vez de um corpo a ser tratado e medicalizado, temos um corpo que

experiencia, cria e se reinventa, rompendo com a racionalidade que organiza os corpos a partir da doença e abrindo espaço para pensar a saúde como produção de vida.

Acredito que para levar as PcP à improvisação é fundamental que elas se sintam confortáveis em seus corpos: seguras de que terão força para levantar e sentar, equilíbrio para caminhar, ritmo para acompanhar e coordenação para realizar seus desejos. Não é sobre a execução correta, mas sobre um trabalho que é base para futuras evoluções. *E, aqui, me coloco*. Ao afirmar isso, reconheço também os limites dessa compreensão. Seria impossível – e até inadequado – determinar o que representa conforto para outra pessoa, uma vez que essa experiência é profundamente subjetiva e individual. No entanto, ao longo da minha trajetória como professora, a escuta atenta dos alunos foi me permitindo compreender suas singularidades, assim como os efeitos agudos e crônicos produzidos por diferentes movimentos, propostas de aula e modos de condução verbal. Meu compromisso pedagógico sempre foi criar condições para que cada aluno encontrasse conforto em seu próprio corpo, independentemente da rigidez, do tremor, da dor ou do cansaço. Paradoxalmente, é justamente a partir desse lugar de segurança que se torna possível explorar a queda da zona de conforto. Somente quando o corpo encontra estabilidade suficiente para confiar em si mesmo é que pode se abrir ao risco da experimentação.

Essa compreensão também evidencia a relação de complementaridade entre as práticas de aquecimento e as práticas de improvisação desenvolvidas em uma mesma aula. Embora essa organização metodológica seja apresentada em maior profundidade no capítulo seguinte, considero importante antecipá-la neste momento. Ainda que a improvisação constituísse o foco central das oficinas como uma estratégia artística de promoção da saúde e de incentivo à inventividade, todos os encontros iniciaram com propostas mais diretivas. Nesse primeiro momento, eram indicados movimentos específicos, partes do corpo a serem mobilizadas e formas de movimentação a serem exploradas, com a condução direta do que deveria ser feito. Em um primeiro momento, essas duas abordagens podem parecer contraditórias; porém, na minha prática docente, elas se complementam. Os exercícios diretivos oferecem suporte, ampliam a percepção corporal e favorecem a confiança necessária para que,

posteriormente, os alunos possam improvisar com maior autonomia, disponibilidade e liberdade.

Os comandos diretivos presentes na ativação inicial da aula desempenham um papel fundamental no refinamento da propriocepção dos alunos, especialmente durante as etapas de automassagem e mobilização articular. A indicação precisa da região a ser tocada ou da articulação a ser mobilizada funciona como uma espécie de "*scanner"* corporal, favorecendo a reconexão do aluno com sua própria anatomia por meio do reconhecimento de amplitudes de movimento, tensões, dores, tônus musculares e diferentes qualidades do toque. Em algum nível, a improvisação já pulsa na condução diretiva. Longe de impor *como* o corpo deve se mover, essa abordagem apenas organiza o tempo e o foco de atenção, conduzindo o momento em que cada segmento corporal é convidado a integrar o movimento. Ao diminuir as distrações e ancorar a atenção no momento presente, o foco direcionado prepara o ambiente para as experimentações que virão a seguir, oferecendo a segurança necessária para que as regras estruturadas possam, gradualmente, ser flexibilizadas. Afinal, um corpo que se dispõe a improvisar precisa estar conscientemente habitado e preparado para o imprevisto. No contexto da DP, a dinâmica entre o ato corporal e o ato cognitivo – de tomada de decisão, planejamento e execução simultâneos – é intensificada. Portanto, ao iniciar a prática por meio de um viés diretivo, é possível reduzir o estresse da tomada de decisão imediata, permitindo que o foco esteja na execução do movimento. Isso alivia as exigências e, então, no momento da improvisação, a atenção não será consumida pelo medo ou receio de falhar ou não conseguir; será direcionada para a expressividade, autonomia e descoberta de possibilidades e qualidades de movimento.

O mesmo raciocínio se aplica aos exercícios que visam o desenvolvimento de valências físicas específicas, as quais instrumentalizam o dançante para a execução dos movimentos idealizados. É preciso trabalhar o equilíbrio estático para, depois, se deslocar pelo ambiente; é preciso realizar abdominais sentados na cadeira para, depois, sustentar a perna no ar; é preciso errar as sequências de coordenação motora para, depois, executar as combinações imaginadas; é preciso alongar para, depois, ter mobilidade para crescer em cena. É toda essa preparação prévia que dá suporte para o corpo

responder à imprevisibilidade do improviso. A constante mudança que é apresentada ao dançante em um contexto de improvisação “desafia o equilíbrio, a agilidade, a atenção, a escolha e a tomada de decisões, além de outras habilidades físicas e cognitivas” (Batson, 2016, p.4). É precisamente esse processo que desenvolve a habilidade de autogerenciamento, independência e autonomia, fundamentais para que, cada vez mais, as PcP tenham confiança em si mesmas e, principalmente, em seus corpos – que, mesmo fragilizados pelo convívio com a doença, seguem sendo capazes de sustentá-los.

Assim, numa bagunça de pensamentos, surge o meu desejo: colocar as PcP para improvisar, mover, criar, cair, rolar, pular, suspender, balançar até saírem de si – e se reencontrarem novamente. Desse desejo de bagunçar os corpos, de deslocá-los de seus lugares habituais, surgiram oficinais que promoveram práticas de improvisação como caminho para celebrar, construir e superar desafios impostos interna e externamente. Cada uma das oficinas foi pensada com objetivos específicos que serão aprofundados posteriormente, mas todas compartilharam o mesmo propósito: promover experiências de leveza, felicidade e satisfação para aqueles participantes que confiaram seus corpos à minha condução. Aponto, aqui, o tamanho da responsabilidade que um professor tem com o corpo que chega até ele. E como professora e condutora de aulas e oficinas para PcP, a responsabilidade é muito maior. Não porque há uma dificuldade, porque, ao meu ver, pela minha experiência, não há. Mas, sim, porque há mais vínculo, porque a confiança precisa ser extrema, porque tem muita coisa em jogo, porque o foco não pode ser só no músculo que ganha força ou no sistema cardiorrespiratório que melhora. O foco da aula tá dentro, tá em tudo que esse corpo carrega e que, por óbvio, traz para a sala, traz para a dança. É pelo tamanho gigante da minha responsabilidade que preciso saber em que chão vou pisar e em que chão esses alunos pisam. Preciso entender sobre a doença, seus sinais e sintomas, para ter ferramentas para ajudar, adaptar e propor exercícios que trarão o máximo de benefícios para essas pessoas. Preciso entender sobre a doença para, na hora da dança, me permitir esquecer dela, e permitir que os alunos esqueçam também – porque é esse desprendimento que torna a dança diferente, mais profunda, mais potente.

5 MODOS DE FAZER

Essa pesquisa se caracterizou como um estudo de abordagem qualitativa, desenvolvido por meio de oficinas e produções artísticas concebidas como experiências de intervenção em dança. Tais ações foram constituídas por dois momentos: o primeiro, realizado em abril, e o segundo, em julho e agosto de 2025. Em ambos os períodos, diferentes propostas de improvisação em dança fizeram parte do eixo condutor das práticas, estimulando processos de criação e produção de movimentos, narrativas orais e registros escritos.

Uma escolha metodológica importante desse trabalho foi a decisão de não seguir os protocolos usualmente utilizados em pesquisas quantitativas envolvendo PcP em estudos na área da dança e saúde. Por estar vinculada a um Programa de Artes Cênicas, me permiti explorar outras fronteiras e não aplicar nenhum teste específico utilizado para acompanhar a progressão da DP, nem outros testes motores e/ou cognitivos normalmente usados em estudos com essa população. Da mesma forma, não foi requerido atestado médico dos participantes ou demais informações sobre os medicamentos específicos pra DP em uso no período de participação nas oficinas. Assim, parti do pressuposto que os participantes se autodenominavam PcP, tinham acompanhamento médico regular.

Essa preferência metodológica foi uma consequência do meu desejo de suavizar o ambiente de pesquisa, sem a utilização de critérios médicos e, sobretudo, de evitar que as PcP fossem reduzidas a índices numéricos ou parâmetros médicos. Reconheço e valorizo a necessidade de pesquisas quantitativas que se constroem em um cenário em que a representação numérica é importante para validar informações – principalmente em estudos com grande número amostral. Entretanto, nesse estudo o foco recai sobre o sujeito dançante, sua individualidade e subjetividade; logo, a aplicação de diferentes testes não se mostrou como uma condição indispensável para a produção do conhecimento pretendido. Vale ressaltar que essa escolha metodológica só foi possível de ser feita – mantendo toda a ética da pesquisa – porque as PcP incluídas nesse estudo já integravam projetos ou associações voltados para esse público que exigiam atestado médico para a confirmação da participação e manutenção do vínculo. Além disso, por circular nesses espaços

e já conhecer parte dos participantes, já era do meu conhecimento que eles possuiam diagnóstico clínico, atestado e acompanhamento médico.

No decorrer dessa escrita, apresento cada uma das oficinas desenvolvidas juntamente com sua carga horária, formas de inscrição, planos de aula, procedimentos metodológicos, cronogramas e registros produzidos ao longo do processo. Da mesma forma, comento sobre as documentações utilizadas – como termos e fichas – e sobre os modos de produção de dados – registros em áudio, desenho e escrita – que, posteriormente, serão interpretados e aprofundados. Antecipo, também, que a metodologia utilizada em cada oficina, bem como a maneira de conduzir e propor as práticas, “está em acordo também com seus indivíduos, suas possibilidades, características e necessidades” (Vendramin, 2014, p.8), de modo a garantir que as atividades fossem acessíveis e significativas para todos os corpos presentes.

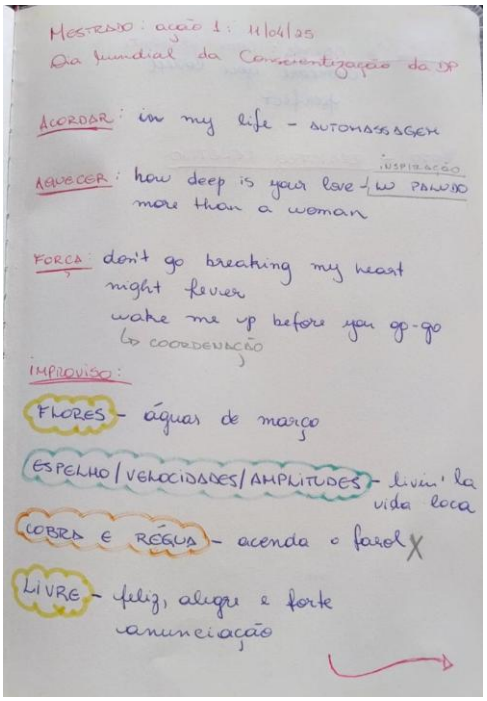
5.1 PROPOSTA 1: Dia Mundial da Conscientização da DP (11/04)

Como proposta inicial, realizei a primeira oficina desta pesquisa no dia 11 de abril de 2025, na sala Laranjeira do Centro Cultural da UFRGS. Com duração aproximada de uma hora e quinze minutos, a atividade foi planejada para coincidir com o Dia Mundial de Conscientização da DP, instituído pela OMS em 1998. A data tem como propósito ampliar a conscientização sobre os sinais e sintomas da doença, além de desconstruir estigmas e concepções preestabelecidas, tornando mais visível a realidade das PcP. Porém, para além desse propósito coletivo de conscientização, havia um desejo pessoal que orientava a escolha dessa data: celebrar. Ao longo da minha trajetória como professora de dança para PcP, acompanhei inúmeras conquistas de corpos que, diariamente, resistem e reinventam maneiras de permanecer em movimento e continuar dançando apesar dos desafios impostos pela doença. Eram esses corpos que eu desejava celebrar: corpos que tremem e congelam, mas que também sorriem, brincam, criam e dançam. Corpos que, longe de serem definidos por suas limitações, revelam potência, sensibilidade e capacidade de criação.

Com esse propósito, como mostra a figura 3, planejei uma aula composta por práticas leves e lúdicas, pensadas para favorecer a entrega dos participantes

ao movimento. Para tal, me inspirei em proposições desenvolvidas por artistas-pesquisadores com quem, de alguma maneira, me conecto, e, tecendo relações com os conhecimentos previsamente adquiridos nas minhas experiências como bolsista no Projeto Dança & Parkinson e docente no Projeto DançAtiva, formulei as práticas da oficina. Assim, os ensinamentos e as reflexões propostas por Klauss Vianna (2008), Rudolf Laban (1978), Gabrielle Roth (1997) e Smith-Autard (2010) fizeram parte da base da estrutura de aula; e, inspirada especificamente em professores-artistas que trabalham com dança para DP, inclui conhecimentos e práticas que tive a honra de aprender com Claudine Naganuma e David Leventhal – referências do Dance for PD®[2].

Figura 3: Plano de aula.



Fonte: a autora.

Audiodescrição: Foto vertical de uma página de caderno com anotações manuais organizadas em uma sequência de atividades e músicas. O texto inclui cabeçalho sobre o Dia Mundial da Conscientização da DP e seções como "Acordar", "Aquecer", "Força" e "Improviso". Títulos e sublinhados usam tinta vermelha, enquanto as músicas e detalhes estão em caneta azul. A seção "Improviso" apresenta termos como "Flores", "Espelho", "Cobra e Régua" e "Livre" destacados por molduras coloridas em amarelo, verde e laranja.

[2]É um programa internacionalmente reconhecido que oferece aulas de dança baseadas em evidências para PcP. As aulas são presenciais ou online e o programa tem uma rede de parceiros e colaboradores em mais de 400 outras comunidades espalhadas em 30 países.

Para essa oficina, houve um quórum de oito pessoas, sendo que apenas uma delas não convivia com a DP. Todas as PcP participantes faziam parte do Projeto Dança & Parkinson da UFRGS e souberam da atividade a partir da divulgação feita nos grupos de comunicação do Projeto, bem como pessoalmente durante as aulas.

Iniciamos a oficina sentados em círculo, com um momento de automassagem voltado à ativação da circulação sanguínea, seguido pelo aquecimento das articulações e por exercícios de fortalecimento muscular e coordenação motora – que elevaram progressivamente a frequência cardíaca. Essa sequência foi estruturada de modo a aumentar gradualmente a exigência corporal, preparando os participantes para a transição à verticalidade e para as práticas criativas desenvolvidas na etapa seguinte. Como Carla Vendramin *et al*. (2016) comentam sobre a condução das suas práticas:

> O momento inicial da aula convida a aquecer os sentidos e, assim, não apenas preparar o corpo para se mover, mas também estar atento a sensação cinestésica, a localização e relação do seu corpo com o espaço da sala, a observação através do olhar, a sensação tátil e de pressões sobre o corpo, etc (Vendramin *et al*., 2016, p.8).

Figura 4: Momento de aquecimento.



Fonte: Jordana Inda.

Audiodescrição: Imagem vertical com foco nas pernas de pessoas sentadas em cadeiras de metal sobre um piso de madeira. Em primeiro plano, uma pessoa de calça preta e casaco branco-rosado abraça a perna direita dobrada, calçando tênis preto com detalhes rosa e cadarços verde-limão. Atrás dela, outra pessoa faz o mesmo movimento, com um círculo amarelo em sua blusa preta, e ao fundo, à direita, há parte uma pessoa com camiseta azul e calça bege.

Figura 5: Sequência de coordenação motora.



Fonte: Jordana Inda.

Audiodescrição: Uma mulher de costas, com coque e camiseta preta, estende o braço direito para cima e o esquerdo para o lado, guiando uma pratica de dança. À sua frente, três alunos sentados imitam o movimento: uma mulher à esquerda, um homem ao centro e outra mulher à direita. Todos estão sentados em cadeiras no piso de madeira em uma sala com paredes brancas. As cadeiras estão organizadas em semicírculo e há uma janela alta e branca ao fundo.

Em seguida, partimos para o momento dedicado às improvisações. Com o intuito de mobilizar a criatividade e convidar cada participante a colocar sua subjetividade em jogo, propus a prática da *improvisação das flores*. O convite consistia em imaginar a sua flor preferida e traduzi-la em movimento da maneira lhes fosse mais significativa. Cada participante poderia corporificar essa flor, explorando qualidades como densidade, leveza, firmeza e dimensão, ou criar uma narrativa a partir dela, se relacionando com a imagem evocada ao colhê-la,

senti-la, contemplá-la ou oferecê-la a outra pessoa. Assim, a improvisação abria múltiplos caminhos de criação, permitindo que cada corpo construísse sua própria experiência poética a partir de um mesmo estímulo, como demonstram as figuras 6 e 7.

Figura 6: Improvisação das flores.



Fonte: Jordana Inda.

Audiodescrição: Uma mulher e um homem, em perfil, realizam movimentos expressivos com as mãos em uma sala de aula com paredes brancas. A mulher, em primeiro plano à esquerda, tem olhos fechados e veste regata preta e saia estampada, elevando as mãos abertas perto do rosto. Atrás dela, à direita, o homem de óculos e camiseta preta levanta as mãos unidas acima da cabeça.

Figura 7: Incorporação das flores.



Fonte: Jordana Inda.

Audiodescrição: Uma mulher de pele clara, cabelos castanhos curtos e óculos de grau ergue os braços em gesto de dança. Ela veste uma camiseta preta com um círculo amarelo no peito, onde está escrito "DANÇATIVA". Ao fundo, há um painel em tons amarelados estampado com fotos antigas em preto e branco de mulheres.

Com a proposta de *palco e plateia* – momento em que alguns participantes dançavam enquanto os outros observavam – começou a emergir um senso de comunidade entre os participantes, marcado pela troca de olhares, pela escuta corporal e pelo compartilhamento de movimentos. Para aprofundar essa conexão de maneira lúdica, realizamos, na sequência, a *dinâmica do espelho,* como mostra a figura 8. Organizados em duplas, uma pessoa assumia a condução do movimento, criando uma sequência improvisada a partir de seus próprios impulsos, enquanto a outra buscava acompanhá-la, refletindo seus gestos como um espelho em movimento. Embora seja uma prática simples e bastante recorrente no campo da dança, escolhi incluir na oficina pelos diferentes aspectos possíveis de serem trabalhados: criar enquanto se é observado, perceber o outro, desenvolver a atenção e responder rapidamente aos estímulos recebidos. A proposta também convidava cada participante a encontrar estratégias próprias para reproduzir os movimentos da dupla, respeitando suas singularidades e possibilidades corporais, sem a busca por uma cópia exata, mas por uma relação sensível de diálogo e correspondência.

Figura 8: Dinâmica do espelho.



Fonte: Jordana Inda.
Audiodescrição: Duas mulheres estão em pé, de perfil, com as palmas das mãos quase se tocando à altura do peito, em um gesto de conexão durante a dança. A da esquerda tem cabelos ondulados e veste blusa branca sem mangas com calça bege; a da direita tem cabelos curtos grisalhos e usa blusa de mangas compridas branca com calça preta. Ao fundo, outras pessoas praticam o exercício com os braços levantados em uma sala de paredes brancas.

Em seguida, a dinâmica do espelho passou das duplas para o grande grupo, em uma prática inspirada na atividade *"siga o mestre".* Organizados em roda, cada participant era convidado a improvisar livremente – com ou sem deslocamentos pelo espaço – enquanto os demais acompanhavam seus movimentos. A proposta foi realizada com duas músicas distintas e, ao longo da atividade, chamei aleatoriamente o nome de quem assumiria a condução, garantindo que todos experimentassem esse papel ao menos duas vezes, em diferentes momentos das músicas. Dessa forma, cada participante foi instigado a responder de maneira imediata aos estímulos sonoros, mobilizando suas referências, repertórios e imaginação para criar movimento no instante presente. "A improvisação, por excelência, permite o espaço para que a expressividade de cada um se manifeste" (Costa, 2024, p.55) – e foi nesse espaço construído cuidadosamente pelo coletivo que a vida e dança se conectaram e se entrelaçaram.

A improvisação compartilhada fortaleceu o sentimento de pertencimento construído desde os minutos iniciais da oficina, e revelou um grupo cada vez mais conectado entre si. Como professora, percebo esse sentimento emergir à medida que os corpos relaxam, tornam-se mais presentes e passam a se permitir o encontro com o outro por meio de olhares, gestos, sorrisos e toques. Como o grupo já se conhecia e tinha familiaridade com minha forma de conduzir as aulas, esse processo aconteceu de maneira bastante espontânea. O senso de comunidade foi se consolidando desde os primeiros momentos da oficina, favorecendo uma entrega mais rápida ao movimento, à experimentação e às propostas de improvisação. Com leveza, emergiram corpos mais livres, disponíveis e criativos, capazes de improvisar a partir de diferentes estímulos musicais e de transformar percepções, memórias e afetos em movimento. Curiosamente, o ato de acompanhar o outro não produziu simples cópias: cada movimento reproduzido era inevitavelmente atravessado pela história, pelo corpo e pela sensibilidade de quem o executava, fazendo surgir novas possibilidades de mover tão criativas e singulares quanto aquelas propostas por quem conduzia a ação.

Para encerrar a oficina, convidei os participantes com DP que desejassem e se sentissem à vontade a realizar um registro livre sobre o Dia Mundial da Conscientização da DP, sua relação com a doença e os significados que atribuíam à dança em suas trajetórias. Os registros poderiam ser feitos por meio da escrita, do desenho ou de qualquer outra forma de expressão que lhes parecesse significativa, como mostra a figura 9. Escolhi essa atividade como forma de encerramento por reconhecer o potencial reflexivo e terapêutico compartilhado pela dança, pela escrita e pelo desenho. Ao transformar em linguagem as sensações, memórias e afetos despertados ao longo da oficina, os participantes puderam elaborar suas experiências e atribuir novos sentidos a elas. Esse movimento de externalizar vivências favorece processos de reflexão e autoconhecimento, ao mesmo tempo em que fortalece o reconhecimento de si como sujeito único, cuja história se entrelaça às experiências compartilhadas pelo coletivo.

Figura 9: Momento dos registros.



Fonte: Jordana Inda.

Audiodescrição: Uma sequência de folhas de papel branco está alinhada sobre um bancada clara. Sobre os papéis, há canetas, lapis e desenhos feitos à mão, incluindo um coração e a frase "AMO VOCÊ". Em primeiro plano, a mão de uma pessoa de blusa branca repousa sobre a borda da folha, enquanto ao fundo outras mãos utilizam materiais para escrever ou desenhar.

Ao ler os registros deixados pelos participantes, encontrei palavras que sintetizam, com sensibilidade, os sentidos construídos ao longo da oficina. Entre elas, estavam afirmações como: *“Ter Parkinson não é muito bom, mas ter a dança é maravilhoso”* e *“Graças ao Parkinson minha vida mudou radicalmente em todos os sentidos. Sou um ser humanamente transformado. Agradecido, me sinto sensibilizado por tudo que os professores nos passam”*. Também surgiram demonstrações de afeto e pertencimento, expressas em frases como *"Amo você"*, *"Amo este grupo"* e *"A dança diverte, exercita, ensina, melhora os movimentos"*, acompanhadas por desenhos de corações, plantas e pessoas dançando. Esses registros reafirmam a potência da dança como espaço de encontro, acolhimento e ressignificação das experiências vividas com a doença. Ainda, alimentaram a certeza em mim de que a dança é capaz de curar tudo, mesmo que dure apenas a duração de uma aula. Ao suspender os limites impostos pela DP, os participantes puderam experimentar outras formas de

existir e se relacionar, produzindo momentos de alegria, liberdade e pertencimento.

Como professora, são os pequenos acontecimentos que alimentam meu desejo de continuar levando a dança para cada vez mais pessoas: os sorrisos que surgem espontaneamente, as risadas compartilhadas, as conversas durante a aula, as escolhas de movimento, a conquista de uma sequência antes considerada difícil, a melhora da postura, a delicadeza presente em um toque ou em um olhar e a felicidade que se revela no corpo inteiro – e que pode ser sentida ao observar a figura 10. Da mesma forma, acredito que sejam essas experiências, construídas encontro após encontro, que também alimentam o desejo dos participantes de retornarem às aulas, fortalecendo vínculos com a dança, com o grupo e consigo mesmos. Aos poucos, os alunos percebem que as vivências experimentadas durante a oficina não se encerram quando termina o horário da aula. Pelo contrário, continuam reverberando no cotidiano: na mobilidade para entrar e sair do carro, na confiança para caminhar, na facilidade para realizar atividades antes desafiadoras, na consciência corporal que acompanha os gestos diários e na leveza com que passam a enfrentar a rotina. Permanecem também na alegria que resiste para além daquele encontro, na felicidade cultivada coletivamente e na lembrança de que seus corpos continuam capazes de criar e aprender. Talvez seja justamente esse residual que faça a dança extrapolar os limites da sala de aula. Seus efeitos não se restringem ao momento da prática, mas passam a integrar a maneira como cada participante habita o próprio corpo e se relaciona com o mundo. A aula termina, mas o movimento continua ecoando nas vivências diárias.

Figura 10: Os corpos que celebraram.[3]

[3]Agradeço a presença das professoras Suzi Weber, Aline Haas e Camila Pinto nessa vivência.



Fonte: Jordana Inda.

Audiodescrição: Um grupo diverso de treza pessoas posa reunido em uma sala bem iluminada, sorrindo e fazendo gestos expressivos de dança com as mãos e os braços. Algumas pessoas estão sentadas e outras em pé, vestindo roupas casuais e camisetas do projeto. Ao fundo, veem-se janelas altas e painéis artísticos pendurados na parede.

Essa oficina se tornou a proposta piloto desta pesquisa porque, ao final dela, saí com a sensação de que ainda havia muito a investigar. Despertou em mim o desejo de aprofundar as possibilidades da improvisação, de compreender com mais atenção as relações que ela produz e de explorar potências que, muitas vezes, permanecem pouco acessadas por medo, insegurança ou preconceitos sobre quem pode criar, improvisar e dançar. Saí daquele encontro com vontade de experimentar outros caminhos, desestabilizar certezas, provocar deslocamentos e bagunçar as formas já conhecidas de conduzir uma aula, mesmo sem saber exatamente como fazê-lo.

Até que eu descobri.

Hoje, acredito que foi essa inquietação, mais do que qualquer resposta encontrada, que marcou o início dessa pesquisa.

5.2 PRELÚDIO DA PROPOSTA 2: tudo aquilo que o corpo carrega pesa – e pode cair

Essa oficina imersiva foi pensada para ser um desafio, tanto para os participantes quanto para mim. Desde meu ingresso no PPGAC/UFRGS, carregava o desejo de me colocar em movimento diante de novos aprendizados e de aprofundar os temas que sempre me mobilizaram. No entanto, durante parte desse percurso, me sentia perdida e com dificuldade de encontrar o impulso que sustentasse a pesquisa, aquele lugar de curiosidade e envolvimento capaz de transformar perguntas em investigação e fazer nascer o desejo de mergulhar mais fundo. Comecei a (re)encontrar meu propósito de mover na disciplina "Estudos Avançados em Artes Cênicas", realizada no segundo semestre de 2024 e ministrada pelas professoras Luciana Paludo e Patrícia Fagundes. Em um dos encontros, estudamos o texto "*Caindo na memória"*, de Ann Cooper Albright (2013), e o foco das conversas foram as quedas. Foi naquele momento que um tema até então pouco explorado por mim passou a despertar inquietações e possibilidades, abrindo um caminho inesperado de investigação que, mais tarde, atravessaria a construção desta oficina e da própria pesquisa.

Nessa aula, eu caí do alto das minhas certezas.

Nas semanas que se seguiram, continuei atravessada pelas reflexões sobre as quedas – aquelas que acontecem no corpo, mas também as (in)controláveis e, muitas vezes, avassaladoras quedas da vida. De modo geral, a queda é "vista como um fracasso, uma derrota, uma perda ou um declínio" (Albright, 2013, p. 52). Essa compreensão, profundamente enraizada culturalmente, faz com que aprendamos a evitar a queda a qualquer custo. E o que fica é o medo de perder o equilíbrio, de tocar o chão, de se entregar a permanente dança entre ceder e resistir à gravidade.

Segui pensando sobre o tema e, refletindo, percebi que era justamente nele que residiam minhas maiores incertezas – e talvez tenha sido essa a minha própria queda. Passei a me perguntar: *"como cair sem me machucar?"*, *"como aprender a cair?"*, *"existe uma maneira certa de cair?"*, *"como ensinar alguém a cair?"*, *"como me recuperar depois de uma queda?"*, e por aí fui longe. Esse

processo despertou em mim um profundo desconforto. Talvez porque nem toda pergunta precise ser imediatamente respondida; talvez porque a queda convoque experiências de vulnerabilidade, perda e finitude que atravessam tanto o corpo quanto a alma. Ou, ainda, porque falar sobre quedas significa reconhecer uma dimensão da existência que frequentemente tentamos ocultar. Aos poucos, compreendi que era justamente esse desconforto que tornava o tema incontornável. Se a queda faz parte da vida, ela também precisa encontrar espaço na dança – não apenas como um evento a ser evitado ou corrigido, mas como possibilidade de aprendizagem, criação, cuidado e transformação.

Quando somei a esse pensamento algumas reflexões sobre a minha área de atuação com PcP, percebi que a necessidade de pensar, estudar, experimentar e conversar sobre as quedas se tornava ainda mais urgente. Ponderando sobre a minha prática docente e os alunos que depositam tanta confiança no meu trabalho, passei a refletir sobre as inúmeras quedas – literais e simbólicas – que atravessam suas trajetórias. Talvez uma das mais profundas seja o próprio diagnóstico da doença. O impacto do diagnóstico de uma doença neurodegenerativa – e a queda livre que vem com ele – pode enturvar os pensamentos, embaçar as ideias e transformar profundamente a maneira como se projeta a vida. O peso do diagnóstico leva as PcP a viverem premeditadamente o fim. Em uma tentativa de lutar contra o fluxo de desamparo, seus corpos passam a se ajustar constantemente com pequenos movimentos para se apoiarem melhor à realidade que os assola. Enquanto procuram compreender essa nova condição, as PcP começam, muitas vezes sem perceber, a reorganizar seus corpos e suas vidas. Ajustam movimentos, redefinem prioridades, modificam hábitos, constroem novas estratégias e reinventam maneiras de realizar ações cotidianas. Há, nesse processo, um exercício contínuo de adaptação que guarda semelhanças com a própria improvisação: diante de uma realidade que não pode ser totalmente prevista ou controlada, é preciso criar respostas possíveis para seguir em movimento.

Em meio aos sentimentos negativos, à manifestação dos sintomas e às dificuldades que progressivamente aparecem, a necessidade de retomar o controle do seu corpo e de buscar o melhor tratamento possível faz com que as PcP busquem caminhos alternativos para melhorar a saúde. Acredito que é o susto, o medo, o desequilíbrio e o desespero da realidade da doença que faz

com que as PcP recorram à atividades físicas ou práticas terapêuticas e complementares que, em outro cenário, não o fariam. É o estremecer causado pela doença – somado ao apoio de amigos, familiares e profissionais da saúde – que faz com que a PcP tome a iniciativa de mudar ou adaptar a sua rotina para viver da melhor maneira possível dentro dessa realidade. É esse empurrão indesejado que leva algumas pessoas à buscarem as aulas de dança. Não raro, elas chegam às aulas movidas por um acontecimento que jamais desejariam viver. Contudo, ao longo do percurso, aquilo que inicialmente surge como uma estratégia para lidar com a doença pode se transformar em um espaço agradável, de diversão e descoberta. O impulso que as leva até a dança nasce, muitas vezes, de uma queda; mas é a partir dessa experiência que encontram um espaço de reconstrução e busca por formas de se manter em equilíbrio dentro dessa nova realidade de vida.

Pela minha experiência, sempre que um novo aluno chegava para conhecer a aula de dança – muitas vezes, a primeira experiência com a dança em toda a sua vida – era possível perceber que não vinha sozinho; carregava um peso, quase visível de tão presente. Junto, carregava o medo e a vergonha: o medo do desconhecido, de não saber o que aconteceria naquele espaço, e a vergonha do próprio corpo, frequentemente atravessado pelas marcas da doença e pela sensação de já não corresponder à imagem que um dia conheceu de si mesmo. Coloco um ponto final nessa frase com lágrimas nos olhos – *que agora caem*. Ao longo dos anos, recebi muitos alunos carregando esse peso. E ele nem sempre aparecia apenas na primeira aula. Em diferentes momentos da trajetória – na trigésima, na quinquagésima ou em qualquer outro encontro – havia dias em que a doença parecia pesar mais, e o corpo chegava acompanhado desse fardo. O que muitos deles não percebiam é que, junto com o medo, também chegava a coragem. Ela vinha silenciosa, quase escondida no fim da fila, mas estava presente. Havia coragem em atravessar a porta da sala, em se permitire xperimentar algo novo, em mover um corpo tantas vezes julgado e subestimado. A coragem não anulava o medo; ela caminhava ao lado dele. Relembrar esses momentos ainda me atravessa profundamente. Ao longo dessa caminhada, tenho buscado compreender, para além dos sintomas, as múltiplas experiências de viver com DP. Talvez por me envolver tão intensamente com os alunos, eu também me permita ser afetada por suas histórias. E acredito que é

justamente dessa capacidade de ser afetada que nasce o afeto: um cuidado que não se restringe ao exercício profissional, mas que se manifesta na escuta atenta, na presença, no respeito e na preocupação genuína com cada pessoa que escolhe compartilhar comigo um pedaço de sua trajetória.

Conversando com os alunos e com seus familiares – que frequentemente os acompanhavam durante as aulas – pude compreender um pouco dos desejos, expectativas e esperanças depositados na dança. Aos poucos, percebi que a aula assumia significados muito distintos para cada pessoa: para alguns, representava a possibilidade de ganhar força para subir as escadas de casa; para outros, era uma oportunidade de conviver com outras pessoas e não permanecer isolado; havia quem buscasse um momento de prazer em meio a uma rotina marcada pelo estresse, quem desejasse ampliar a mobilidade para realizar tarefas do cotidiano, quem visse a dança como uma aliada aos medicamentos prescritos pelo neurologista ou como um estímulo para a memória que começava a apresentar falhas. Entre todos esses desejos, um aparecia de forma recorrente: melhorar o equilíbrio para evitar quedas. Não por acaso, a queda era uma das minhas maiores preocupações em aula, sobretudo por representar um importante fator de risco para lesões, hospitalizações e maior comprometimento funcional, especialmente à medida que a DP progride (Goulart; Pereira, 2005). Durante muito tempo, meus planejamentos foram atravessados por esse temor. Quanto mais eu lia e estudava sobre práticas corporais e aulas de dança para PcP, mais me deparava com orientações restritivas relacionadas aos exercícios de equilíbrio, como: *“evite deslocamentos com passos para trás”*, *“não faça exercícios em que os alunos abaixem a cabeça em direção ao chão”*, “*não incentive pulos ou saltos”* e *“não faça exercícios em que os alunos precisem ir ao chão”*.

E por muito tempo segui rigorosamente essas recomendações de maneira. Não apenas por prudência, mas porque os medos que os alunos carregavam também habitavam em mim. Eu temia que uma proposta mais desafiadora pudesse resultar em uma queda, em um acidente ou em uma experiência negativa que comprometesse a confiança construída na aula. Entretanto, mesmo respeitando essas orientações, algo em mim permanecia inquieto. Havia um desejo de investigar outras possibilidades, de compreender até que ponto a proteção excessiva não poderia também limitar experiências de

autonomia, descoberta e criação. Muitas vezes eu me perguntava: *“quem sou eu para ir contra a literatura, para ir contra profissionais referências da área?”*. Essa pergunta, mais do que uma dúvida metodológica, revelava o conflito entre o cuidado necessário e o desejo de ampliar horizontes; conflito que passou a acompanhar de forma cada vez mais intensa minha prática docente e esta pesquisa.

Agora eu sei quem eu sou.

Sou uma professora, pesquisadora, bailarina e profissional que estuda muito e que confia muito em si mesma e nos conhecimentos adquiridos e construídos para ir contra o que desejar. Foi a junção de muito estudo e experiência prática que me deu confiança para questionar algumas certezas consolidadas e, quando necessário, tensionar recomendações que pareciam inquestionáveis. Não se tratava de negar a literatura ou desconsiderar os cuidados necessários, mas de compreender que cada grupo, cada corpo e cada contexto exigem uma prática sensível, crítica e situada. À medida em que a confiança entre mim e os alunos se fortalecia, também crescia a possibilidade de experimentar aquilo que parecia proibido. Com extrema responsabilidade e cuidado, conhecendo o corpo de cada aluno presente em aula e com a parceria de professores auxiliares, passamos a explorar movimentações antes evitadas. Demos passos para frente e para trás, inclinamos a cabeça em direção ao chão, experimentamos pequenos saltos e diferentes deslocamentos, respeitando os limites e o tempo de cada um. Aos poucos, movimentos que inicialmente pareciam inacessíveis deixaram de representar uma ameaça e passaram a integrar o repertório corporal dos participantes. Não porque se tornaram fáceis, mas porque deixaram de ser impossíveis – e, assim, os alunos foram ganhando confiança em seus corpos e conhecendo novas formas de responder à demandas de movimento.

Nessa pesquisa, anos depois dessa rebeldia inicial, fomos ao chão. Mas esse encontro com o chão – e com a própria experiência da queda – não aconteceu de forma impulsiva. Ele foi precedido por um longo processo de reflexão e estudo, permeado pelas provocações do texto de Ann Cooper Albright (2013) que continuava reverberando em mim. Até então, eu nunca havia

desenvolvido um trabalho de chão com PcP. Não conhecia referências que abordassem esse tipo de prática e, por isso, tinha medo de explorá-la. Ao mesmo tempo, tinha uma curiosidade crescente: a vontade de investigar um território ainda desconhecido para mim, tanto como professora quanto como pesquisadora. Foi nesse entre-lugar que as perguntas começaram a se acumular: *"como trabalhar a queda com pessoas que estão na aula de dança justamente para não cair?"*, *"como ensaiar a queda?"*, *"como preparar PcP para cair?"*. Minha mente girava incessantemente, imersa nos pensamentos e na inquietação ao pensar – pedagógica, ética e existencialmente – no tema da queda. Aos poucos, percebi que a queda havia se transformado em uma grande bagunça de perguntas ainda sem respostas – e foi essa ausência de certezas que tornou sua investigação tão necessária para mim.

Foi justamente desse desconforto que nasceu o desejo de investigar a queda como prática de ensino e de criação. Mais do que um tema de pesquisa, trabalhar – e dançar – com a queda tornou-se um desafio pessoal e pedagógico. Sinceramente, entendo que ser professora – assim como a minha mãe, meu maior exemplo – é meu melhor papel. É nesse lugar de professora, facilitadora e mediadora de experiências que sinto fazer mais sentido. Nele, desejo ensinar, aprender junto, acompanhar processos e criar condições para que outras pessoas descubram possibilidades que, muitas vezes, ainda desconhecem em si mesmas. Quero propor exercícios, propor quedas – das minúsculas às gigantescas – que façam com que os alunos sintam a adrenalina da criação, da cena, da descoberta do corpo, da realização do impensável.

Pensar em trabalhar a queda não como falha, mas como um movimento inevitável sob a ação da gravidade, foi o que inspirou a oficina intitulada "Tudo aquilo que o corpo carrega". Afinal, nossos corpos carregam muito mais do que músculos, ossos e articulações. Carregam histórias, medos, memórias, expectativas, afetos, cansaços, desejos e perdas. Carregam o tempo vivido. E tudo aquilo que se carrega, em algum momento, pesa. *Até que cai*. Caem as lágrimas. Cai a rigidez de uma postura que já não precisa se sustentar o tempo todo. Caem os braços em um abraço. Cai o corpo exausto ao final de um dia. Caem as palavras engasgadas, os sentimentos que transbordam, o medo que paralisa. Cai, também, o riso, quando já não consegue permanecer contido. Se

tudo aquilo que o corpo carrega pesa, e pode cair, então a queda também pode ser compreendida como movimento. E, se há movimento, há dança.

E assim foi se organizando a oficina, com propostas que buscaram preparar os participantes, gradual e cuidadosamente, para experimentar diferentes formas de cair e de encontrar o chão. Começamos pelas menores quedas: a do olhar que se desloca, do equilíbrio que oscila, do susto, da respiração que muda, do ombro que cede, da confiança que começa a se estabelecer no contato com o outro. Aos poucos, ampliamos essas experiências, chegando ao contato com bolas, almofadas, com o próprio chão e com deslocamentos cada vez mais complexos. Mais do que ensinar técnicas de queda, meu desejo era criar um espaço em que os participantes pudessem descobrir, com segurança e autonomia, que cair também pode ser uma experiência de aprendizagem. E, sobretudo, que todo corpo pode cair, mas todo corpo também pode encontrar seus próprios caminhos para levantar.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS: um pouco de tudo aquilo que meu corpo carrega agora

Aqui, em uma escrita feita em tantas partes, por tantos meses, em tantos momentos distintos, com diferentes humores, sons, temperaturas... volto a pensar no meu corpo, na pesquisa que se faz e que está nele. Percebo, então, que agora o *"tudo"* que meu corpo carrega é mais, é maior, que o *"tudo"* que ele carrevaga antes. Viver uma experiência de mestrado é, redundantemente, uma experiência! Com as partes boas, ruins, dolorosas, criativas, alegres, revigorantes, assutadoras – o mestrado foi uma das melhores experiências acadêmicas que meu corpo vivenciou até agora. Entrar no PPGAC/UFRGS foi entrar em um ambiente que vibra arte, onde as pessoas são arte, onde os corpos pulsam arte, onde as conversas, as trocas, os olhares, os pensamentos são arte, são movimento e vão para a cena. Estar no PPGAC/UFRGS é estar em um ambiente que é respiro ao mesmo tempo em que é incentivo, inquietação e acolhimento. Conhecer e conviver com pessoas com propósitos artísticos similares, porém dentro de singularidades de vida e de pesquisa diferentes da minha, foi conhecer e conviver com outros mundos, outras formas e outras

perspectivas de ser arte e corpo na cena, na escola, na rua, nos bastidores e na vida.

Com as vivências proporionadas pela experiência de mestrado no PPGAC/UFRGS, fui constantemente lembrada que a pesquisa – e, também, a escrita – deve ser feita com desejo; e o desejo deve ser mobilizado. *Só sei mobilizar meu desejo movendo, foi o que pensei. Então foi isso que eu fiz.* Me coloquei em (mais) movimento. Me fiz perguntas e me deixei ficar sem respostas; escutei muito e observei mais ainda; experimentei e apostei,

Pois só cai quem voa, só quem tira os pés do chão... (Nicolaiewsky, 1995).

Foi com o desejo de tirar os pés do chão que parti, com tudo de mim, para essa pesquisa. E foi com o desejo de voar que levei tudo de mim para os participantes das oficinas, que são compositores dessa pesquisa junto comigo. Com o trabalho de improvisação em dança desenvolvido com as PcP – fosse a cada novo movimento explorado, compartilhamento de experiências ou apropriação da movimento – descobri que após a queda não se encontra necessariamente o retorno ao equilíbrio; se encontra um corpo diferente daquele que caiu e, junto com ele, a liberdade. Talvez a liberdade de ir além, de fracassar, de dar passos para trás ou de mergulhar no caminho... não sei exatamente, mas algo muda. Algo mudou em mim. Algo mudou neles. Até hoje, quando encontro os participantes, eles me falam *"como foi boa aquela oficina!"* e *"quando vamos fazer de novo?".* Algo ficou em todos nós, em todos os nossos corpos. Juntos inventamos, exploramos e construímos uma maneira de criar e compor em meio ao caos das inúmeras possibilidades entre o conhecido e o desconhecido. Tudo isso, sem perder a intensidade do acontecimento nem a inteireza da entega ao movimento. Em meio à referências, músicas, elementos, vozes, corpos, caminhos, pensamentos, dores e sensações, cada participante conseguiu encontrar o seu lugar; todos souberam dançar para um lugar de autocuidado e improvisar para mover a sua saúde. Assim, imersos em si mesmos – nas suas criações e imaginações, dificuldades e facilidades – externalizaram e expressaram os momentos mais marcantes das suas histórias, as experiências mais importantes vivenciadas e as marcas carregadas no corpo.

Para além da linguagem verbal, o corpo contou uma história. E, ao contá-la, revelou que todo corpo é atravessado por memórias, afetos e modos singulares de existir. Os corpos das PcP, por estarem fora do padrão de movimento socialmente esperado, frequentemente chamam a atenção e acabam sendo percebidos antes pela doença do que pela potência de suas existências. No entanto, ao longo das práticas de improvisação, esse destaque deixou de ser motivo de constrangimento para se tornar estratégia de criação. Muito mais do que camuflar ou não aparentar conviver com a doença – com comentários como "nem parece que tem Parkinson" – os dançantes passaram a reconhecer que aquilo que os diferenciava poderia ser material artístico, transformando gestos involuntários, pausas, tremores, hesitações e instabilidades em elementos de composição.

Essa transformação foi tão significativa que alguns participantes se sentiram confiantes para ir além das oficinas e desafiar a si mesmos ao participar do *Mix Dance*. Essa experiência constituiu um dos acontecimentos mais potentes desta pesquisa. A composição coletiva apresentada no Salão de Atos da UFRGS, construída a partir da improvisação compartilhada, se configurou como um movimento artístico e político de afirmação de corpos velhos e de PcP em cena. O palco se tornou um espaço de visibilidade, pertencimento e resistência, no qual corpos comumente reduzidos ao diagnóstico puderam afirmar suas potências criativas em frente ao público. Mais do que uma performance, essa experiência representou um processo de empoderamento desses corpos patologizados, devolvendo-lhes a lembrança de que *a vida presta* e continua a oferecer possibilidades de encontro, descoberta e desejo. Reafirmou, também, que ainda há muito a viver, experimentar e explorar e que, à sua maneira, eles podem ocupar todos os espaços que desejarem ocupar. Naquele palco, assim como nas oficinas, a justificativa para cada movimento deixou de estar na busca por uma forma ideal para residir na experiência vivida *per se*. Na improvisação, é a experiência que justifica o gesto. Foi justamente nessa afirmação da subjetividade de cada corpo que a dança revelou sua potência estética, política e transformadora.

Nos processos de criação em tempo real – tanto na oficina quanto no *Mix Dance* – a dança se revelou para os participantes como uma forma de conhecer o mundo e de conhecerem a si mesmos. Cada criação produzida expressava

algo sobre quem a realizava: suas memórias, seus desejos, seus medos, suas formas de enfrentar a DP e de habitar o próprio corpo. O que a criação conta sobre cada um se manifesta nas qualidades de movimento, nas escolhas corporais, nos deslocamentos, nos silêncios e nas relações construídas durante a dança. É nesse sentido que esta pesquisa reafirma a potência da dança como produtora de conhecimento e como prática capaz de ampliar as formas de compreender o corpo para além dos discursos médicos. Tal perspectiva evidencia também a importância social desse estudo quando propõe colocar em cena – no palco ou na sala de aula – corpos invisibilizados ou reduzidos a um diagnóstico. Assim, esse trabalho contribui para deslocar narrativas capacitistas e afirmar outras possibilidades de existência. Reconhecer que todo corpo conta uma história é reconhecer que cada corpo produz cultura, conhecimento e modos idiossincráticos de estar no mundo. A dança tornou-se, então, um espaço em que esses corpos puderam não apenas ser vistos, mas ser escutados em sua inteireza, afirmando que a diferença não limita a criação; ao contrário, é justamente nela que reside uma de suas maiores potências.

Embuída nesse contexto da dança e da DP, completamente inspirada pelas minhas práticas com as PcP e muito incentivada pelas minhas orientadoras, me permiti voar para a cidade de Phoenix/EUA para participar do Congresso Mundial de Parkinson (World Parkinson Congress). Esse congresso, realizado a cada três anos, é um dos maiores eventos internacionais dedicados à DP e reúne profissionais de diversas áreas, além de PcP e seus familiares e cuidadores. Tem como objetivo compartilhar os avanços científicos, discutir estratégias de cuidado e promover a troca de experiências entre a comunidade envolvida com a doença. Ao longo dos 4 dias de evento

assisti palestras,

participei de workshops,

me emocionei,

conversei com PcP sobre assuntos alheios à doença,

conheci profissionais da saúde,

percebi que não estava sozinha,

reencontrei profissionais da dança que me inspiram,

me motivei a seguir,

apresentei uma parte dessa pesquisa nas sessões de pôster científicos,

dancei na cerimônia de encerramento...

E vivenciei mais tantas coisas que são intraduzíveis. Me senti pertencente a uma comunidade como poucas vezes antes. Estar no mesmo ambiente e com o mesmo propósito que outras pessoas, compartilhar o trabalho que conduzo no sul do Brasil (e ser valorizada por isso!) foi uma das melhores experiências da minha vida – tanto acadêmica, quanto profissional e pessoal. Retornei do Congresso com muitas anotações, registros e ideias para colocar em prática, com ânimo de escrever, dançar e mover. Voltei gritando pelos ares – quase que literalmente – que o exercício físico é uma das únicas estratégias de saúde capaz de modificar o curso da DP (Alberts; Rosenfeltd, 2020; Padilha *et al.,* 2023) e que a arte é um antídoto que precisa ser mais estudado e utilizado como tal. O corpo, especialmente o corpo em movimento, é “ao mesmo tempo sujeito, objeto e ferramenta do seu próprio saber [...]” (Marques; Xavier, 2015, p.53) e é esse conhecimento intrínseco da PcP que faz com que ela possa ser protagonista da sua própria vida – e de tantas pesquisas acadêmicas, como presenciei no evento. Mas o mais importante de tudo isso é reconhecer que – para mim, para a minha vida, para a minha pesquisa e para o meu trabalho – a ciência é consequência da experiência em dança, não o inverso; por isso a dança vem primeiro, sempre.

A imersão no mundo da DP que se seguiu nos dias subsequentes ao Congresso – juntamente com tudo lá vivenciado – reforçou e confirmou algumas crenças que carrego comigo, mas que, por vezes, pensei carregar sozinha pelo mundo. Fui lembrada de não abandonar o que me levou a dar o primeiro passo

– o que me fez mover lá na licenciatura em dança – e, também, de me fortalecer constantemente com as trocas de energia que meu trabalho me proporciona. Além disso, senti a urgência da ação e do movimento, e entendi que esta deve vir de dentro; não deve ser imposta, nem impor algo. A urgência de transformar, de criar e de agir precisa nascer do desejo genuíno de contribuir, mantendo a calmaria necessária para escutar, acolher e caminhar junto com o outro. Mesmo firme, potente e capaz de impulsionar mudanças, essa urgênica precisa ser sensível e precisa respeitar o tempo, sem atropelar processos para chegar ao fim desejado.

Nesse sentido, realizar o estágio docente no primeiro semestre letivo de 2026 nos cursos de teatro da graduação da UFRGS, foi outra experiência que o mestrado me proporcionou e que me instigou muito a pensar sobre a tensão existente entre a urgência e a calma. O contato com os estudantes recém-chegados à universidade transportou meu corpo para as minhas primeiras experiências na UFRGS. Revisitei a empolgação, o frio na barriga, todas as dúvidas, o deslumbre diante das novidades e a curiosidade que impulsiona os movimentos no início da trajetória. Em cada aula era possível observar o brilho nos olhos, o envolvimento e a vontade de aprender dos estudantes. Era possível sentir a urgência de mover e ocupar aquele espaço. Porém, ao conduzir a disciplina ao lado da professora Suzi Weber, compreendi na prática que a calma também faz parte do processo de mover – ela não é a ausência de movimento, mas o respiro que permite que o corpo experimente, erre, se reorganize e aprenda. Ao longo do semestre, os próprios estudantes foram construindo essa compreensão também. E, assim, se instaurou uma energia coletiva na turma, e os pequenos avanços passaram a alimentar, calmamente, a urgência pelo movimento. Sustentados por uma base sólida, os estudantes passaram, então, a se mover com liberdade, segurança e disponibilidade – com confirança para compartilhar suas idiossincrasias com o mundo por meio dos seus corpos.

Igualmente importante que testemunhar tantos avanços, foi ter a oportunidade de compartilhar com esses estudantes os exercícios, as sequências e as dinâmicas que fazem parte das minhas aulas para adultos e/ou para PcP. Observar como diferentes faixas etárias respondem às mesmas propostas de movimento, reconhecendo as facilidades, os repertórios corporais, os modos de compreensão do próprio corpo e as formas de se relacionar com o

ato de criar, se tornou um belo exercício de docência e de pesquisa. Nesse cenário, ficou evidente que não existe fórmula pronta para ensinar, nem planejamento que se aplique em todos os contextos, pois os corpos aprendem e criam de maneiras diferentes. As conversas, discussões e descobertas compartilhadas com os estudantes e com a professora me permitiram refinar a escuta e ampliar a percepção, me tornando mais capaz de improvisar, adaptar e incluir o inesperado como parte da aula. Essa possibilidade cria um ambiente mais fértil e signitivado para o corpo movente e valoriza tudo aquilo que emerge no encontro e que pode ser transformado em possibilidade de criação. Guiar, então, a exploração da criatividade dos estudantes por meio de práticas de improvisação em dança e presenciar as referências de movimento de cada um vindo à superfície, foi mais uma afirmação de que não existe um padrão de corpo autorizado a dançar, criar ou ocupar a cena. Cada gesto e movimento contava uma história, uma forma singular de dialogar com o mundo e de produzir sentido. Corpos que se diziam limitados e com dificuldades rítmicas, posturais ou de mobilidade, se desprenderam – ali, nas dinâmicas improvisacionais – dos rótulos que carregavam consigo e partiram mais leves para a exploração dos movimentos.

Chegar até aqui – na vivência, na leitura e na escrita – é perceber que essa pesquisa foi realmente construída a partir da junção de diversos elementos. Foi preciso um investimento muito grande de tempo, energia e dedicação para mostrar que a dança é, de fato, uma celebração do que o corpo é capaz de fazer. E dar destaque ao corpo foi, talvez, uma das minhas escolhas mais bonitas ao longo da realização dessa pesquisa. Colocar o corpo no centro da cena permitiu que ele deixasse de ser mero objeto de estudo. Muitas vezes já afirmei que “*se eu não puder dançar, não é minha revolução*”; mas, se eu não puder fazer outras pessoas dançarem, também não é. Porque a minha revolução é corpórea, é movimento, é arte. Minha revolução se faz ao revolucionar pequenas danças cotidianas, ao sacudir alguns mundos, ao movimentar pensamentos e ao fortalecer músculos. Minha revolução é dançar e fazer dança; é ser professora, guiar e compartilhar movimentos; é ensinar tudo que sei e viver no equilíbrio entre o planjemaneto cuidadoso e a espontaneidade de um mundo imprevisível e em constante mudança (Shem-Tov, 2015).

Finalizando esse percurso – que passou tão rápido e tão devagar ao mesmo tempo – compreendo que a revolução e, portanto, a luta, também se faz no detalhe, na sutileza e simplicidade. Mas, ainda assim, devem ser gigantes, barulhentas e incômodas. Para derrubar discursos, crenças, reproduções, insistências e inseguranças é preciso força e gentileza.

E, de novo, a queda aparece.

Talvez esse seja um lembrete de que as quedas são inerentes a vida. Dançar ajuda a evitá-las, mas elas estarão ali, de uma forma ou de outra. É preciso então, encontrar apoios e caminhos para habitá-las, constorná-las e transformá-las. Para isso, criatividade e saúde; e a compreensão de que ambas se encontram na possibilidade permanente de se relacionar, sentir e mover. Quando o movimento encontra a arte, se abre um espaço onde o corpo deixa de ser definido por seus limites para afirmar suas potências, para corporificar conhecimentos que poderão ser acionados em diferentes momentos do cotidiano como memória viva da experiência. Talvez seja justamente aí que resida uma das maiores contribuições da minha revolução: reconhecer que dançar é também uma forma de cuidar, que improvisar é uma maneira de reinventar a vida e que a arte, em movimento, continua sendo um dos caminhos mais potentes para produzir saúde, cultivar autonomia e sustentar a esperança.

Agora, carregando o cansaço de quem se esforçou muito, as marcas de quem foi muito feliz e a vontade de seguir dançando, meu corpo permanece interessado na vida – e em tudo que com ela virá.

REFERÊNCIAS

ABRAHAM, Amit *et al*. Comparison of externally and internally guided dance movement to address mobility, cognition, and psychosocial function in people with Parkinson's disease and freezing of gait: a case series. **Frontiers In Aging Neuroscience**, [S.L.], v. 16, 1372894, maio 2024.

AKAPO, Samson. Embodied choreographic and dance cognition. In: INTERNATIONAL FEDERATION OF THEATRE RESEARCH, jun. 2016, Stockholm, Sweden. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/313402323_Embodied_Choreographic_and_Dance_Cognition. Acesso em: 19 jun. 2026.

ALBERTS, Jay L.; ROSENFELDT, Anson B. The universal prescription for Parkinson's disease: exercise. **Journal of Parkinson's Disease**, v. 10, n. 1, p. S21-S27, 2020. DOI: 10.3233/JPD-202100.

ALBRIGHT, Ann Cooper. Caindo na memória. In: **Tempos de memória: vestígios, ressonâncias e mutações**. Porto Alegre: VII Congresso da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas, 2013.

ALVES, Maria João. A improvisação no ensino da dança. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DESCOBRIR A DANÇA/DESCOBRINDO ATRAVÉS DA DANÇA (SIDD), 2011. **Livro de atas do SIDD 2011**. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, 2011. p. 174-187.

BAR, Anat; CZAMANSKI-COHEN, Johanna; FEDERMAN, Judith Dita. I feel like I am flying and full of life: contemporary dance for Parkinson's patients. **Frontiers in Psychology**, v. 12, e623721, 2021.

BASSO, Julia C.; SATYAL, Medha K.; RUGH, Rachel. Dance on the brain: enhancing intra- and inter-brain synchrony. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 14, 584312, 2021.

BATSON, Glenna *et al*. Effects of improvisational dance on balance in Parkinson's disease: a two-phase fMRI case study. **Physical & Occupational Therapy in Geriatrics**, v. 32, n. 3, p. 188-197, 2014.

BATSON, Glenna; HUGENSCHMIDT, Christina E.; SORIANO, Christina T. Verbal auditory cueing of improvisational dance: a proposed method for training agency in Parkinson's disease. **Frontiers in Neurology**, v. 7, art. 15, 2016.

BEK, Judith *et al*. Dance and Parkinson's: a review and exploration of the role of cognitive representations of action. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 109, p. 16-28, 2020.

BERRIOS, German E. Introdução à "paralisia agitante", de James Parkinson (1817). **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 19, p. 114-121, 2016.

BERSELLI, Marcia. **Abordagens à cena acessível: princípios para a prática cênica**. Porto Alegre: Oikos, 2024. 296 p.

BERTINETTO, Alessandro et al. Improvisation and artistic creativity. **Proceedings of the European Society for Aesthetics**, v. 3, p. 81-103, 2011.

BOLLIMBALA, Ashish; JAMES, P. S.; GANGULI, Shirshendu. Impact of physical activity on an individual's creativity: a day-level analysis. **The American Journal of Psychology**, v. 134, n. 1, p. 93-105, 2021.

BOUQUIAUX, Olivier et al. Dance training and performance in patients with Parkinson disease: effects on motor functions and patients well-being. **Science & Sports**, v. 37, n. 1, p. 45-50, 2022.

BUSSE, Alexandre Leopold et al. Physical activity and cognition in the elderly: a review. **Dementia & Neuropsychologia**, v. 3, n. 3, p. 204-208, 2009.

CABREIRA, Verónica; MASSANO, João. Doença de Parkinson: revisão clínica e atualização. **Acta Médica Portuguesa**, v. 32, n. 10, p. 661-670, 2019.

CARRETTI, Giuditta *et al*. The impact of dance-based physical activity on sensorimotor and psychological function in Parkinson's disease: a narrative review. **Healthcare**, v. 14, n. 1, art. 105, 2026.

CATTANEO, Carlo *et al*. Non-motor symptoms: the hidden face of Parkinson's disease. **Cells**, v. 15, n. 1, art. 42, dez 2025.

CHAPPELL, Kerry *et al*. The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review. **International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being**, v. 16, n. 1, p. 1-20, 2021.

CHENG, Wei-Hsin; QUAN, Yixue; THOMPSON, William Forde. The effect of dance on mental health and quality of life of people with Parkinson's disease: a systematic review and three-level meta-analysis. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 120, 105326, 2024.

CLEMENTS, Lucie; WEBER, Rebecca. Making space for the psychology of creativity in dance science. **International Journal of Art, Culture, Design, and Technology**, v. 7, n. 1, p. 30-45, 2018.

CLIFFORD, Amanda M. *et al*. The effect of dance on physical health and cognition in community dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. **Arts & Health**, v. 15, n. 2, p. 200-228, 2023.

CORONEL-OLIVEROS, Carlos *et al*. Creative experiences and brain clocks. **Nature Communications**, v. 16, n. 1, 8336, 2025.

COSTA, Camila Koliver Vergara Martins. **Improvisação e criação em dança: o encontro do mar de dentro com o mar de fora**. 2024. 225 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024.

DANTAS, Mônica Fagundes. **Dança, o enigma do movimento**. 2. ed. Curitiba: Appris, 2020. 181 p.

DELABARY, Marcela dos Santos *et al*. Effects of dance practice on functional mobility, motor symptoms and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review with meta-analysis. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 30, n. 7, p. 727-735, 2018.

EARHART, Gammon M. Dance as therapy for individuals with Parkinson disease. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, v. 45, n. 2, p. 231-238, 2009.

FALLEIROS, Manuel Silveira. A livre improvisação como ferramenta para uma educação da criatividade. In: SEMANA DE EDUCAÇÃO MUSICAL DO INSTITUTO DE ARTES DA UNESP, 3., 2011. p. 47-48, 2011.

FORTIN, Sylvie. Nem do lado direito, nem do lado do avesso: o artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo. In: WOSNIAK, Cristiane;

MARINHO, Nirvana. **O avesso do avesso do corpo: educação somática como práxis**. Joinville: Nova Letra, 2011. p. 25-43.

GAVIOLI, Izabela Lucchese. **Estudo do processo de criação em dança: experimento em neuromodulação com o coreógrafo Rui Moreira**. 2019. 226 f. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2019.

GOULART, Fátima; PEREIRA, Luciana Xavier. Uso de escalas para avaliação da doença de Parkinson em fisioterapia. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 11, n. 1, p. 49-56, 2005.

HAAS, Aline Nogueira; DELABARY, Marcela dos Santos; DONIDA, Rebeca Gimenes. Qualidade de vida de pessoas com doença de Parkinson: potencialidades da dança e da caminhada. In: VENDRAMIN *et al* (org.). **Trocando, movendo, traduzindo: pensamentos sobre dança e deficiência**. Porto Alegre: UFRGS, 2019. p. 14-27.

HELDMANN, Marcus *et al*. Creative thinking and cognitive estimation in Parkinson's disease. **Neurological Research and Practice**, v. 6, n. 1, p. 1-10, 2024.

HOUSTON, Sara. Embodied agency through soft skills development in dance. **Frontiers in Cognition**, v. 3, p. 1-13, 2024.

HOUSTON, Sara. Including arts practices in a policy framework to reduce the burden of neurodegenerative disease: dance for people with Parkinson's. **Medical Research Archives**, v. 12, n. 10, p. 1-14, 2024.

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR DANCE MEDICINE & SCIENCE. Education & resources: dance for health. 2020. Disponível em: https://iadms.org/education-resources/dance-for-health/. Acesso em: 26 ago. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

ISMAIL, Sophia Rasheeqa *et al*. Evidence of disease severity, cognitive and physical outcomes of dance interventions for persons with Parkinson's disease: a systematic review and meta-analysis. **BMC Geriatrics**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2021.

JENSEN, Anita *et al*. The impact of arts on prescription on individual health and wellbeing: a systematic review with meta-analysis. **Frontiers in Public Health**, v. 12, p. 1-19, 2024.

KOCH, Sabine C. *et al*. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: a meta-analysis update. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 1-28, 2019.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. 5. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1978. 242 p.

LAPPONI, Estela. **Corpo intruso: uma investigação cênica, visual e conceitual**. 1. ed. São Paulo: Casa de Zuleika, 2023. 167 p.

LEACH, James; STEVENS, Catherine J. Relational creativity and improvisation in contemporary dance. **Interdisciplinary Science Reviews**, v. 45, n. 1, p. 95-116, 2020.

LEE, Dohee; AULA, Inkeri; MASOODIAN, Masood. Perspectives on creative well-being of older adults. **Journal of Aging Studies**, v. 66, p. 1-8, 2023.

LEITE, Fernanda Hübner de Carvalho; SILVA, Suzane Weber. Elogio à queda: o amor à gravidade e o corpo político em contato improvisação. **Repertório**, v. 1, n. 31, p. 105-126, 2018.

LEWIS, Carine. **The relationship between improvisation and cognition**. 2012. 420 f. Tese (Doutorado em Filosofia) – University of Hertfordshire, Hatfield, Reino Unido, 2012.

LIU, Xuegang; SHEN, Pei-Lin; TSAI, Yung-Shen. Dance intervention effects on physical function in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. **Aging Clinical and Experimental Research**, v. 33, n. 2, p. 253-263, 2021.

LOPES, Filipe Gustavo; VARGAS, Antônio Pedro; SCALZO, Paula Luciana. Prevalência de sintomas não motores em pessoas com doença de Parkinson no Brasil. **Revista Neurociências**, v. 32, p. 1-20, 2024.

MACIEL, Demerson Godinho *et al*. Entre passos e cuidados: uma análise da coordenação motora de praticantes de Dança Sênior. **REVISA**, v. 13, n. 4, p. 881-891, 2024.

MAGALHÃES, Francisco et al. Teorias causais, sintomas motores, sintomas não-motores, diagnóstico e tratamento da doença de Parkinson: uma revisão bibliográfica. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. 1-15, 2022.

MAK, Margaret K. *et al*. Long-term effects of exercise and physical therapy in people with Parkinson disease. **Nature Reviews Neurology**, v. 13, n. 11, p. 689-703, 2017.

MARQUES, Ana Silva; XAVIER, Madalena. Criatividade em dança: conceções, métodos e processos de composição coreográfica no ensino da dança. **Revista Portuguesa de Educação Artística**, n. 5, p. 47-59, 2015.

MEULENBERG, Cécil J. W. et al. Unleashing the potential of dance: a neuroplasticity-based approach bridging from older adults to Parkinson's disease patients. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 15, p. 1-9, 2023.

MICHELS, Kristi *et al.* "Dance therapy" as a psychotherapeutic movement intervention in Parkinson's disease. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 40, p. 248-252, 2018.

MILLER, Jussara. Improvisação: o corpo como protagonista da criação. **Manzuá: Revista de Pesquisa em Artes Cênicas**, v. 4, n. 1, p. 41-52, 2022.

MORAES, Helena *et al*. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, n. 1, p. 70-79, 2007.

MOYA-GALÉ, Gemma; LEVY, Erika S. Parkinson's disease-associated dysarthria: prevalence, impact and management strategies. **Research and Reviews in Parkinsonism**, v. 9, p. 9-16, 2019.

MUIÑOS, Mónica; BALLESTEROS, Soledad. Does dance counteract age-related cognitive and brain declines in middle-aged and older adults? A systematic review. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 121, p. 259-276, 2021.

MUNDIM, Ana Rocha; MEYER, Sandra; WEBER, Suzi. A composição em tempo real como estratégia inventiva. **Cena**, n. 13, 2013.

MUNIZ, Zilá. **A improvisação como elemento transformador da função do coreógrafo na dança**. São Paulo: Hucitec, 2021. 211 p.

MURILLO-GARCIA, Alvaro *et al*. Creative versus repetitive dance therapies to reduce the impact of fibromyalgia and pain: a systematic review and meta-analysis. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 47, p. 1-10, 2022.

MURTHY, V. N.; DE CAMILLI, P. Cell biology of the presynaptic terminal. **Annual Review of Neuroscience**, v. 26, p. 701-728, 2003.

NASCIMENTO, Marcelo de Maio. Dance, aging, and neuroplasticity: an integrative review. **Neurocase**, v. 27, n. 4, p. 372-381, 2021.

NATALE, Edoardo Rosario de *et al*. Dance therapy improves motor and cognitive functions in patients with Parkinson's disease. **NeuroRehabilitation**, v. 40, n. 1, p. 141-144, 2017.

NICOLAIEWSKY, Nico. Só cai quem voa. Intérprete: Nico Nicolaiewsky. In: NICOLAIEWSKY, Nico. **Nico Nicolaiewsky**. Porto Alegre: Antídoto, 1995. 1 CD.

NOË, Alva. **Strange tools: art and human nature**. New York: Hill and Wang, 2015.

NUNES, Bruno Pereira; THUMÉ, Elaine; FACCHINI, Luiz Augusto. Multimorbidity in older adults: magnitude and challenges for the Brazilian health system. **BMC Public Health**, v. 15, n. 1, p. 1172, 2015.

OLIVEIRA, Daniel Vicentini de *et al*. Ansiedade e sua relação com a qualidade de vida em idosos: revisão narrativa. **Cinergis**, v. 18, n. 4, p. 316-322, 2017.

OLIVEIRA, Katya Luciane de *et al*. Relação entre ansiedade, depressão e desesperança entre grupos de idosos. **Psicologia em Estudo**, v. 11, n. 2, p. 351-359, 2006.

OLIVEIRA, Zélia Maria Freire de. Fatores influentes no desenvolvimento do potencial criativo. **Estudos de Psicologia**, v. 27, n. 1, p. 83-92, 2010.

OSTROWER, Fayga. **Criatividade e processos de criação**. Petrópolis: Vozes, 2012. 187 p.

PADILHA, Cristiano *et al*. Physical exercise and its effects on people with Parkinson's disease: umbrella review. **PLOS ONE**, v. 18, n. 11, p. 1-25, 2023.

PALUDO, Luciana. **O lugar da coreografia nos cursos de dança do Rio Grande do Sul**. 2015. 242 f. Tese (Doutorado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

PASSOS, Juliana Cunha; ZIMMERMANN, Elisabeth Bauch. A importância da improvisação para os processos criativos e a arte de improvisar de Rolf Gelewski. In: REUNIÃO CIENTÍFICA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS, 6., 2011, Porto Alegre. **Anais eletrônicos [...]*.*** Porto Alegre: ABRACE, 2011.

PAXTON, Steve. Improvisation is a word for something that can't keep a name. In: NELSON, Lisa; SMITH, Nancy Stark (ed.). **Contact Quarterly's Contact Improvisation Sourcebook**. Northampton: Contact Editions, 1987. p. 125-129.

PETRECA, Paula C. Mover ao envelhecer: uma experiência com práticas de ioga e dança para pessoas idosas. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE PESQUISADORES EM DANÇA, 8., 2025, Belo Horizonte. **Anais eletrônicos […].** Belo Horizonte: Galoá, 2025.

PIERCY, Katrina L. *et al*. The physical activity guidelines for Americans. **JAMA**, v. 320, n. 19, p. 2020-2028, 2018.

PINTO, Camila *et al.* Quality assessment and umbrella review of systematic reviews about dance for people with Parkinson's disease. **PLOS ONE**, v. 19, n. 12, p. 1-41, 2024.

POEWE, Werner *et al*. Parkinson disease. **Nature Reviews Disease Primers**, v. 3, n. 1, p. 1-21, 2017.

PRATES, Raquel A. C. S. *et al*. Effects of dance interventions on brain health for older adults with cognitive impairment: an umbrella review. **BMC Geriatrics**, v. 25, n. 1, p. 1-13, 2025.

PRICE, K. A.; TINKER, A. M. Creativity in later life. **Maturitas**, v. 78, n. 4, p. 281-286, 2014.

RIBEIRO, Mônica Medeiros; TEIXEIRA, Antonio Lúcio. Ensaiando dentro da mente: dança e neurociências. **Repertório: Teatro & Dança**, n. 12, p. 95-103, 2009.

RIZVI, Syed Zohair Husain *et al*. Spectrum of non-motor symptoms in Parkinson's disease: a review. **Annals of Clinical and Experimental Neurology**, v. 18, n. 3, p. 72-80, 2024.

ROCHA, Priscila A. *et al*. Dance is more than therapy: qualitative analysis on therapeutic dancing classes for Parkinson's. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 34, p. 1-9, 2017.

ROCHA, Viviane Cristina da; BOGGIO, Paulo Sérgio. A música por uma óptica neurocientífica. **Per Musi**, n. 27, p. 132-140, 2013.

ROTH, Gabrielle. **Os ritmos da alma: o movimento como prática espiritual**. São Paulo: Cultrix, 1997.

SAWYER, R. Keith. Improvisation and the creative process: Dewey, Collingwood, and the aesthetics of spontaneity. **The Journal of Aesthetics and Art Criticism**, v. 58, n. 2, p. 149-161, 2000.

SCHLICKMANN, Thomas Hugentobler *et al*. Prevalence, distribution and future projections of Parkinson disease in Brazil: insights from the ELSI-Brazil cohort study. **The Lancet Regional Health – Americas**, v. 44, 101046, 2025. DOI: 10.1016/j.lana.2025.101046.

SCHWANZ, Sarah. Neuroplastic properties of dance: exploring the potential in Parkinson's disease rehabilitation. **Western Undergraduate Psychology Journal**, v. 5, n. 1, p. 1-5, 2017.

SHEM-TOV, Naphtaly. Improvisation is the heart of creativity. **Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance**, v. 20, n. 3, p. 306-309, 2015.

SILVA, Ana Beatriz Ramalho Leite *et al*. Premotor, nonmotor and motor symptoms of Parkinson's disease: a new clinical state of the art. **Ageing Research Reviews**, v. 84, p. 1-12, 2023.

SILVA, Narciso Larangeira Telles da; SILVA, Patricia Chavarelli Vilela da. A improvisação em dança e a pessoa idosa: reflexões sobre aspectos compositivos e educativos. **Ensino em Re-Vista**, v. 30, p. 1-26, 2023.

SIMON, David K.; TANNER, Caroline M.; BRUNDIN, Patrik. Parkinson disease epidemiology, pathology, genetics, and pathophysiology. **Clinics in Geriatric Medicine**, v. 36, n. 1, p. 1-12, 2020.

SIMON, Jenny R. *et al*. Neural effects of multisensory dance training in Parkinson's disease: evidence from a longitudinal neuroimaging single case study. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 16, 1398871, 2024. DOI: 10.3389/fnagi.2024.1398871.

SMITH-AUTARD, J. M. **Dance composition**. 6. ed. London: Methuen Drama, 2010. 248 p.

SPEE, Blanca T. M. *et al*. Prevalence of experienced changes in artistic and everyday creativity in people with Parkinson's disease. **NPJ Parkinson's Disease**, v. 11, n. 1, p. 1-9, 2025.

STEIN JR., Elio; MAIDANCHEN, Silvia Claudinéia. O uso da dança como estratégia de tratamento fisioterapêutico para indivíduos com doença de Parkinson: uma revisão sistemática. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, v. 11, n. 4, p. 13-19, 2016.

SULLIVAN, Jaclynn V. Learning and embodied cognition: a review and proposal. **Psychology Learning & Teaching**, v. 17, n. 2, p. 128-143, 2018.

TARAKAD, Arjun. Motor features of Parkinson's disease. **Neurologic Clinics**, v. 43, n. 2, p. 279-289, 2025.

TEIVE, Hélio Afonso Ghizoni. **Doença de Parkinson: um guia para pacientes, familiares e cuidadores**. São Paulo: Casa Leitura Médica, 2017. 170 p.

TEIVE, Hélio Afonso Ghizoni. Etiopatogenia da doença de Parkinson. **Revista Neurociências**, v. 13, n. 4, p. 201-214, 2005.

TEIXEIRA-MACHADO, Lavinia; ARIDA, Ricardo Mario; MARI, Jair de Jesus. Dance for neuroplasticity: a descriptive systematic review. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 96, p. 232-240, 2019.

VENDRAMIN, Carla. Diversas danças - diversos corpos: discursos e práticas da dança no singular e no plural. **DO CORPO: ciências e artes**, [S. l.], v. 1, n. 3, 2014.

VENDRAMIN, Carla; VELHO, Lucas Reis; FERRAZ, Wagner. Diversos corpos dançantes: uma proposta de improvisação e dança na comunidade. **Conceição/Conception**, v. 5, n. 2, p. 3-25, 2016.

VIANNA, Klauss; CARVALHO, Marco Antonio de. **A dança**. 5. ed. São Paulo: Summus, 2008.

VIEIRA, Marcílio de Souza. Dudude Herrmann: inventora de improvisações. **Dança: Revista do Programa de Pós-Graduação em Dança**, v. 7, n. 10, p. 97-102, 2022.

VOLPE, Daniele *et al*. “Dance Well” – a multisensory artistic dance intervention for people with Parkinson’s disease: a pilot study. **Brain Sciences**, v. 15, n. 4, art. 357, 2025.

WEBER, Suzi. Em cena senhoras, senhores: poesia do tempo no corpo. In: ALEIXO, Fernando; LEAL, Maria Lúcia (ed.). **Teatro: ensino, teoria e prática**. Uberlândia: EDUFU, 2016. p. 53-69.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Parkinson disease. 2023. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/parkinson-disease. Acesso em: 23 ago. 2025.

WRIGHT, Carley. **What are the overall benefits of dance improvisation, and how do they affect cognition and creativity?** 2018. 193 p. Honors College Theses – Pace University, 2018.

YADAV, Mudita. Rehabilitation through dance therapy. **Shodh Sari: An International Multidisciplinary Journal**, v. 2, n. 4, p. 60-72, 2023.

ZHANG, Qi *et al*. Effects of dance therapy on cognitive and mood symptoms in people with Parkinson’s disease: a systematic review and meta-analysis. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 36, p. 12-17, 2019.

ZHANG, Yu *et al*. Non-pharmacological therapies for treating non-motor symptoms in patients with Parkinson’s disease: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Aging Neuroscience**, v. 16, p. 1-18, 2024.