

**VERA LÚCIA SILVEIRA FIGUEIREDO**

**A RELAÇÃO ENTRE AS PREFERÊNCIAS  
MUSICAIS E A PERSONALIDADE,  
AJUSTAMENTO EMOCIONAL E ESTADOS DE  
HUMOR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**2º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde**

**Lisboa**

**2015**

**VERA LÚCIA SILVEIRA FIGUEIREDO**

**A RELAÇÃO ENTRE AS PREFERÊNCIAS  
MUSICAIS E A PERSONALIDADE,  
AJUSTAMENTO EMOCIONAL E ESTADOS DE  
HUMOR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 9 de Março de 2016), perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 400/2015 de 9 de Novembro de 2015, com a seguinte composição:

Presidente:

Prof. Doutor Américo Baptista (ULHT)

Arguente:

Prof.ª Doutora Cristina Camilo (ULHT)

Orientadora:

Prof.ª Doutora Joana Brites Rosa (ULHT)

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**2º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde**

**Lisboa**

**2015**

*“Music seems to have an almost willful, evasive quality, defying simple explanation, so that the more we find out, the more there is to know...”*

*(Sting)*

## **Agradecimentos**

Avizinha-se o término de uma etapa muito importante na minha vida académica, e em simultâneo aproxima-se uma nova carreira profissional.

Ser trabalhador-estudante é sinónimo de uma vida muito agitada... Contudo, estes anos de estudo e trabalho, não foram em vão! Acredito que podemos crescer e aprender todos os dias, e que é isso que nos torna mais ricos!

Mas nada se conquista sozinho!

Ao longo deste caminho conheci muitas pessoas e todas elas contribuíram para o meu percurso, cada uma à sua maneira!

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que de alguma forma me acompanharam nesta caminhada, especialmente quem esteve mais envolvido neste projeto. Não esquecendo aqueles que de alguma forma sentiram a minha ausência, devido a uma agenda muito preenchida!

Dirijo uma palavra muito especial de consideração e agradecimento pelo apoio, flexibilidade e interesse demonstrados pela Dra. Joana Brites Rosa e pela Dra. Mónica Santos.

Bem hajam!

Muito Obrigada!

## Resumo

A presente investigação tem como principal objetivo estudar a relação entre as Preferências Musicais e a Personalidade, Ajustamento Emocional e Estados de Humor, em estudantes universitários. Neste estudo participaram 700 sujeitos: 133 do sexo masculino (19%) e 567 do sexo feminino (81%), com idades compreendidas entre os 17 e os 67 anos, com uma média de 23,94 (DP=7,02). Os principais instrumentos utilizados foram: *Short Test of Music Preferences Revised*, (STOMP-R) (Rentfrow & Gosling, 2009); *Big Five Inventory* (BFI) (John & Srivastava, 1999); *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) e *Profile of Mood States* (POMS) (McNair, 1971). Este trabalho de investigação permitiu confirmar que, uma maior preferência por música: Energética e Rítmica está associada a maiores níveis de Extroversão; Reflexiva e Complexa está relacionada com maior índice de Amabilidade, Conscienciosidade e Abertura à Experiência, assim como a música Intensa e Rebelde; Otimista e Convencional está associada a maior índice de Extroversão, Neuroticismo e Abertura à Experiência. O sexo feminino prefere música Energética e Rítmica, enquanto o sexo masculino prefere mais o estilo de música Intenso e Rebelde e Reflexivo e Complexo; e os sujeitos com formação musical e que tocam/tocaram algum instrumento musical apresentam maior preferência por música Reflexiva e Complexa.

**Palavras-Chave:** Música, Personalidade, Ajustamento Emocional, Estados de Humor

### **Abstract**

This research aims to study the relationship between Music Preferences and Personality, Emotional Adjustment and Mood States in College Students. In this study participated 700 subjects: 133 males (19%) and 567 females (81%), aged 17 to 67 years, with an average of 23.94 (SD = 7.02). The main instruments used were: Short Test of Music Preferences Revised, (STOMP-R) (Rentfrow & Gosling, 2009); Big Five Inventory (BFI) (John & Srivastava, 1999); Depression Anxiety Stress Scale (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) and Profile of Mood States (POMS) (McNair, 1971). This research work confirmed that a higher preference for music: Rhythmic and Energetic is associated with higher levels of Extroversion; Reflective and Complex is related to higher Agreeability, Conscientiousness and Openness to Experience, as well as Intense and Rebel music; Conventional Optimistic is associated with increased Extroversion, Neuroticism and Openness to Experience. Females prefer Energetic and Rhythmic music, while males prefer more the style of music Intense and Rebellious and Reflective and Complex; and subjects with musical training and practice of a musical instrument have a higher preference for Reflective and Complex music.

**Keywords:** Music, Personality, Emotional Adjustment, Mood States

## Índice Geral

<b>Introdução .....</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo I. Enquadramento teórico .....</b>	<b>12</b>
1.1. Música .....	13
1.2. Personalidade .....	19
1.3. Ajustamento Emocional .....	34
1.4. Estados de Humor .....	38
<b>Capítulo II. Método .....</b>	<b>42</b>
2.1. Participantes .....	43
2.2. Instrumentos .....	45
2.2.1. Short Test of Music Preferences Revised (STOMP-R) .....	45
2.2.2. Big Five Inventory (BFI) .....	45
2.2.3. <i>Depression Anxiety Stresse Scale</i> (DASS) .....	46
2.3. Procedimento.....	47
<b>Capítulo III. Resultados .....</b>	<b>49</b>
<b>Capítulo IV. Discussão .....</b>	<b>59</b>
<b>Conclusão .....</b>	<b>67</b>
<b>Referências .....</b>	<b>70</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>i</b>

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1:</b> Dados Sociodemográficos da amostra (N=700).....	43
<b>Tabela 2:</b> Dados relativos à Formação musical.....	44
<b>Tabela 3:</b> Análise Fatorial das Preferências Musicais - STOMP-R.....	51
<b>Tabela 4:</b> Fidelidade da escala STOMP-R.....	52
<b>Tabela 5:</b> Comparação de médias das Preferências Musicais em função do Sexo.....	53
<b>Tabela 6:</b> Comparação de médias das Variáveis Psicológicas em Função da Formação Musical.....	54
<b>Tabela 7:</b> Comparação de médias das Variáveis Psicológicas em função variável “se toca ou não algum Instrumento Musical”.....	56
<b>Tabela 8:</b> Associação entre as Preferências musicais e as variáveis psicológicas.....	58

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1:</b> Protocolo de Investigação.....	ii
--	----

## **Introdução**

A música preenche vários espaços da nossa vida e pode desempenhar várias funções. A música rodeia-nos, quando vamos às compras, quando ouvimos rádio ou quando somos colocados em espera numa chamada telefónica. A música desempenha também várias funções importantes, tais como: aliviar a tensão do quotidiano, atenuar a sensação de tédio, manipular o nosso humor, combater a solidão, evocar memórias (Steele & Brown, 1995, cit in Sigg, 2009), lidar com questões sociais (Thigpen (1991), cit in Sigg, 2009), uma forma de nos expressarmos (Wells & Hakanen, 1991, cit in Sigg, 2009) e ainda, como veículo para criarmos a nossa identidade e nos inserirmos na sociedade.

Sigg (2009) estudou a eventual existência de uma relação entre a música que ouvimos e a identidade social e auto estima em estudantes universitários, não encontrando, contudo, nenhuma associação entre a preferência musical, a identidade social e a auto estima. No entanto, foi encontrada uma relação entre algumas preferências musicais e alguns traços de personalidade.

Rea, MacDonald e Carnes (2010) investigaram as Preferências Musicais relacionadas com os Estados de Humor, tendo verificado que a música Clássica potencia sentimentos de relaxamento nos participantes, enquanto o estilo Heavy Metal aumenta os sentimentos de tensão e ansiedade. Verificaram, ainda, que a música Pop tem um efeito similar à música Clássica, ou seja, aumenta os sentimentos de relaxamento e diminui Estados de Humor correspondentes à tensão e à preocupação.

Outros autores como Langmeyer, Rudan e Tarnai (2012) abordaram as Preferências Musicais e sua relação com os fatores de Personalidade, confirmando que os indivíduos mais Abertos à Experiência preferem música Complexa e Reflexiva (Clássica) e música Intensa e Rebelde (Rock), em detrimento de estilos de música mais convencionais (Pop). Por outro lado, os sujeitos extrovertidos preferem música mais Convencional ou mais comum (Pop) e música com ritmo e energia (Rap, Hip-Hop), demonstrando também a existência de algumas diferenças, quanto ao género. Gouveia, Pimentel, Santana, Chaves e Paraíba (2008) terão igualmente confirmado estas diferenças, referindo que as Mulheres apreciam mais o estilo de música Convencional, enquanto os Homens preferem o estilo Intenso e Rebelde, propondo a necessidade de incluir novos estilos musicais em investigações futuras.

Quanto ao Ajustamento Emocional, Ballard e Coates (1995) afirmam que nenhum dado empírico liga a Depressão com Heavy Metal ou Rap. E uma declaração apoiada por Lester e Whipple (1996), afirma que as medidas de Depressão não foram associadas com qualquer preferência musical. No entanto, Martin et al. (1993) constatou que uma preferência

por Heavy Metal (Intensa e Rebelde) foi associada à Depressão. Além disso, Rosenbaum e Prinsky (1991) estabeleceu que os indivíduos com uma preferência para a música Heavy Metal têm uma maior taxa de incidência de hospitalização para problemas psiquiátricos. Muitos indivíduos com diagnóstico de transtornos de humor tendem a ter uma preferência por Rap, Rock, Heavy Metal, enquanto aqueles com distúrbio de oposição desafio preferem Rap e Dance Music (Doak, 2003).

A literatura revela uma possível relação entre as Preferências Musicais e a Personalidade, o Ajustamento Emocional e os Estados de Humor. No entanto existem muito poucas pesquisas sobre a possível correlação entre estes, principalmente numa amostra portuguesa, justificando a escolha da temática. Por outro lado, havendo uma relação entre as Preferências Musicais e as variáveis psicológicas, permite aumentar os conhecimentos no âmbito da psicologia da música, e permite fornecer dados importantes aos terapeutas que trabalham com População jovem adulta, possibilitando uma melhor compreensão da pessoa e fornecer propostas no sentido de melhorar os métodos utilizados em terapia (Sigg, 2009).

Neste sentido, este estudo tem como principal objetivo estudar a relação entre as Preferências Musicais e a Personalidade, Ajustamento Emocional e Estados de Humor em estudantes universitários.

Deste modo, são apresentadas as seguintes hipóteses para este estudo: é esperado que uma maior preferência por música Energética e Rítmica e Otimista e Convencional esteja associada a maior índice de Extroversão, Neuroticismo e Abertura à Experiência; espera-se que uma maior preferência por música Reflexiva e Complexa e Intensa e Rebelde esteja relacionado com maiores níveis de Amabilidade, Conscienciosidade e Abertura à Experiência; espera-se que uma maior preferência pela música Intensa e Rebelde esteja relacionada com maiores níveis de Depressão; e é esperado que uma maior preferência por música Intensa e Rebelde esteja relacionada com maiores níveis de tensão e ansiedade.

O trabalho de investigação apresentado está distribuído por diferentes capítulos e subcapítulos. O primeiro capítulo é constituído por quatro subcapítulos, e este corresponde ao enquadramento teórico do estudo. As principais variáveis são definidas e abordadas ao longo destes subcapítulos, assim como são fundamentadas através de estudos anteriores sobre a temática e são apresentadas as principais teorias e respetivos autores.

O Capítulo II deste trabalho (constituído por sete subcapítulos) reflete a parte empírica do estudo, onde estão descritos os participantes, os instrumentos utilizados na investigação e como se procedeu à recolha de dados (procedimento).

Os resultados obtidos através da análise estatística dos dados são apresentados no terceiro capítulo. Estes são discutidos e devidamente fundamentados no quarto capítulo, correspondendo à Discussão. A conclusão do trabalho é um resumo dos principais resultados do estudo, assim como as contribuições da investigação, as implicações que esta teve, assim como novas sugestões e pistas de investigação que foram surgindo ao longo deste processo.

A redação e apresentação textual desta investigação respeita as normas para a elaboração e apresentação de teses de doutoramento da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Primo & Mateus, 2014), bem como as normas para as referências bibliográficas estabelecidas pela American Psychological Association (American Psychological Association (APA), 2010).

## **Capítulo I. Enquadramento teórico**

“Tão poderoso é o efeito da música... que é surpreendente que se encontre na história da psicologia e da psicoterapia tão pouca referência experimental, ou mesmo especulativa, sobre o uso da música” (Cattel cit in Hall, Lindsey, & Campbell, 2000, p. 259)

## **1.1. Música**

A música é um fenómeno social que tem vindo a manter funções tradicionais e sentidos próprios em diferentes sociedades ao longo da história. A música faz parte do nosso quotidiano, está presente em publicidades, filmes, rádios, televisão e atividades desportivas (Hays & Minichiello, 2005).

Segundo a pesquisa realizada por Rentfrow e Gosling (2003), verificou-se que ouvir música era mais frequente que ver televisão, ler livros e ver filmes. No entanto, estes mesmos autores referem a escassez de trabalhos de investigação que dessem relevância à música na área da psicologia.

Segundo a literatura mais antiga, a música não tem qualquer utilidade, sendo simplesmente considerada uma incidência pura de ter um órgão de audição (James, 1890 cit in Sigg, 2009). Da mesma forma, outros autores referiram e argumentaram que a música é biologicamente inútil, e que se esta desaparecesse das nossas vidas, permaneceríamos inalterados (Pinker, 1997 cit in Sigg, 2009). Contudo, Sacks (2007) argumenta que a música está biologicamente associada a nós e que, se não possui utilidade zoológica, pelo menos tem utilidade cultural.

Sacks (2007) afirma que ouvir música envolve um circuito cerebral, que engloba várias partes do cérebro, incluindo o cerebelo, o córtex cerebral e os gânglios basais. E assegura ainda que fisiologicamente é possível sincronizar os seres humanos com ritmos e tempos da música. Do mesmo modo, desvela ser possível detetar visualmente, através de ressonância magnética, a influência de sequências de sons / melodias que são sonantes e que são facilmente memorizadas.

A mecânica musical engloba melodia, notas musicais, ritmo, andamento, instrumentos, acordes e harmonia. A música encontra-se dividida em mecanismos que, por sua vez, são agrupados ou separados em diferentes categorias ou géneros musicais que distinguem um estilo de outro. Estes géneros distinguem-se pelos mecanismos envolvidos e pelo modo como são realizados. Devido a estas diferenças, os géneros musicais são também influenciados pela vertente social e cultural de cada cultura, o que define as diferenças entre estilos musicais e permite a distinção de estilos musicais diferentes (Dorrell, 2005).

Segundo a sociedade contemporânea, a música desempenha um papel central na vida dos jovens e idosos (Coley, 2008; North & Hargreaves, 2003). A música pode preencher várias funções na vida do sujeito, e pode ser utilizada para diminuição do tédio, alívio da tensão, manipular os Estados de Humor dos ouvintes, e combater a solidão (Wells & Hakanen, 1991; Baker & Bor, 2008). A música pode assumir papéis de organização dos mundos internos e sociais de cada um e pode fazer parte de atividades como o exercício físico ou comemorações (DeNora, 2000). O valor e o lugar ocupado pela música na vida quotidiana vai depender da utilização que dela é feita e o tipo de ligação à música, o qual depende do contexto em que a música é ouvida. North, Hargreaves e Hargreaves (2004) realizaram um estudo sobre a utilização da música, abordando temáticas como: respostas emocionais à música, no momento em que é ouvida, onde a música é ouvida, e o porquê de a ouvir. Nesta investigação, os autores descobriram que os indivíduos britânicos, de várias etnias e idades, na sua maioria, ouviam frequentemente música sozinhos e que a música Pop era o estilo musical mais escolhido. O gosto do participante pela audição da música estava dependente da companhia com quem era ouvida, do local onde o faziam, e se a música tinha sido escolhida pelos próprios. Através deste estudo foi igualmente verificado que a música era ouvida durante uma determinada atividade e não escolhida de forma deliberada pelo indivíduo. Quando o indivíduo escolhe a música que ouve, os estilos musicais diferiam bastante, sendo este facto suportado por diferentes razões.

Steele e Brown (1995) demonstraram que, tanto Homens como Mulheres, revelam associar algumas músicas a determinadas memórias, seja do ponto de vista emocional ou sentimental. Deste modo, a música desempenha também um papel integral entre a biografia e as memórias dos indivíduos (Laukka, 2007; Wells & Hakanen, 1991). Uma música, seja ela álbum ou faixa podem evocar momentos especiais, relações e/ou eventos importantes na vida do sujeito (Dittmar, 2004).

O hábito de ouvir música encontra-se frequentemente ligada a adultos jovens (faixa etária entre os 20 e os 35 anos de idade). Autores como Wells e Hakanen (1991) referem que o som e as palavras utilizadas nas letras de músicas refletem as preocupações e experiências desta População. Assim, e por exemplo, letras de músicas do estilo Rap e Heavy Metal refletem, no seu conteúdo, questões sociais que afectam a juventude, tais como o racismo e o abuso (Thigpen, 1991), o que leva os indivíduos a identificar-se, pessoalmente, com uma determinada letra (Livingston & Evans, 1962) ou a projetar-se nessa canção (Willis, 1990). No entanto, Robinson e Hirsch (1969) constataram que apenas um terço dos estudantes do

ensino médio conseguiram redigir uma descrição precisa do significado da letra de uma música e que os alunos, na sua maioria, estavam mais interessados no som (melodia, ritmo, etc.). Em 1982, Lull descobriu que os estudantes universitários respondiam mais ao ritmo e ao som global das músicas do que à letra das canções. Esta descoberta foi ainda apoiada por Arnett (1992) e Rosenbaum e Prinsky (1987), que concluíram que a maioria dos indivíduos se focava na música e apenas uma minoria se focava nas letras. Este facto pode explicar a Popularidade de alguns estilos musicais, tais como *Drum and Bass*, que se centra, essencialmente, na sonoridade das músicas, muitas vezes sem a presença de letras, mas que, mesmo assim, é percecionado enquanto significado e emoção (Willis, 1990, cit in Sigg, 2009).

O modelo descrito por Coley (2008) e Rubin (1993) assume que indivíduos têm um conjunto específico de necessidades psicológicas e sociais (em áreas como a identidade pessoal, e relacionamentos), bem como, um conjunto específico de expectativas de que modo, os meios de comunicação interpessoais podem satisfazer estas necessidades e que contribuem para as Preferências Musicais dos indivíduos. Através desta abordagem, as Preferências Musicais foram examinadas de forma a serem utilizadas como meio de controlar o humor (Knobloch & Zillman, 2002), e como uma forma de sinalização da identidade social (Tarrant et al., 2001). Alguns autores defendem que a música define a identidade de um sujeito (Frith, 1996; Steele & Brown, 1995), surgindo como vetor de auxílio na construção da identidade pelas sensações do sujeito através do corpo, sociabilidade e tempo. Além disso, os indivíduos são incentivados a formar uma aliança emocional com os artistas, assim como, com outros fãs da música (Frith, 1996).

Em contrapartida, e curiosamente, a maioria das pesquisas em torno da preferência musical tem-se centrado sobretudo na possível associação entre a música e o suicídio. Martin et al (1993) e Scheel e Westefeld (1999) descobriram que aqueles que ouviam música Heavy Metal se encontrariam em maior risco de cometer suicídio e que esta escolha musical poderia ainda, estar associada a ideação suicida. Contudo, outras investigações determinaram que a preferência por música Pop estaria associada à ideação suicida (Burge, et al., 2002; Schwartz & Fouts, 2003; Pilha e Gundlach, 1992). No entanto, os estudos de Pilha (2000, 2002), Stack e Gundlach (1992), Stack, Gundlach e Reeves (1994) constataram que não seria a preferência musical real que estaria associada aos pensamentos suicidas, mas sim a subcultura inerente a esse estilo musical. Gaines (1994) discute, inclusivamente, a regularidade com que as subculturas se encontram associadas a determinados estilos de musicais, e que esse ambiente

associado iria igualmente proporcionar determinadas condições. Assim, torna-se difícil associar, de forma conclusiva, o comportamento desses fãs ao género musical como um todo.

Weinstein (1991) relata que o público que gosta do estilo *Heavy Metal* é constituído por indivíduos frequentemente associados a membros de grupos de motociclismo (devido ao uso frequente do logotipo da Harley Davidson na roupa). Contudo, na realidade, a maioria dos fãs de Heavy Metal são trabalhadores comuns, que podemos encontrar em qualquer classe social. O que nos levanta uma questão: tratar-se-á, com efeito, de uma verdadeira subcultura, ou apenas de uma descrição estereotipada de um grupo de fãs?

No entanto, os músicos efetivamente são associados a determinados valores da sociedade: por exemplo, apesar de uma aparência descuidada ou excêntrica, as estrelas de Rock do género masculino, da década de 90, reforçavam os valores dominantes e paradigmáticos da sociedade, pois, estes eram ricos, expondo publicamente e belas esposas / namoradas, o que, de forma inconsciente, “encorajava” os jovens a respeitarem esses valores (Best & Kellner, 1998).

No entanto, podia também constatar-se o inverso, como por exemplo, o caso do mediático Kurt Cobain, vocalista de uma banda célebre (Nirvana), que se suicidou em 1994. Antes de sua morte, Kurt Cobain foi visto como porta-voz de uma geração sem esperança e sem ilusões, relativamente a um futuro brilhante (Epstein, 1998). Perante esta notícia, seria expectável, na altura, que muitos jovens desta geração decidissem enveredar pelo suicídio/tentativa de suicídio, seguindo o exemplo de Kurt Cobain, mas, parece ter acontecido o oposto. Nos meses seguintes ao suicídio do músico, os casos de suicídio diminuíram nos Estados Unidos (Jobes, Berman, O'Carroll, Eastgard & Knickermeier, 1996). Ao contrário do que era esperado, as taxas de suicídio diminuíram, pois o acontecimento com o seu ídolo poderia ter levado os fãs à reflexão sobre o valor das suas vidas e à consciência da grande perda e dor que poderia causar ao tirar a sua própria vida. North e Hargreaves (2005) argumentam que é o "rótulo" dado a certos estilos musicais que conduzem ao comportamento estereotipado. Assim, se um estilo musical é rotulado como associado a pensamentos suicidas ou violência, encorajara os sujeitos, que consomem este tipo de música, a desenvolver este tipo de comportamento. O valor percebido e representado pela música é, assim, transferido para o ouvinte.

Um exemplo de teoria da aprendizagem social, defende que os fãs da música encaram os comportamentos dos ídolos músicos como um exemplo a seguir ou que a sua música reflete os comportamentos que o ídolo exhibirá. North e Hargreave (2005) investigaram

este tema e encontraram evidências que apoiaram esta hipótese: ou seja, quando os participantes foram informados que uma certa canção ajudou alguém a ultrapassar um problema emocional, a música era encarada como uma afirmação da vida; mas, quando a mesma canção foi associada ao suicídio, os participantes consideraram a canção muito triste.

Sacks (2009) realizou um estudo no qual relatou as emoções subjetivas e a atividade do cérebro enquanto se ouve um artista preferido (J. S. Bach) ou outro artista ainda não preferencial mas semelhante (L. V. Beethoven). Enquanto decorria a audição da música preferida foi ouvido, o cérebro foi mais estimulado e revelou-se mais ativado, particularmente a amígdala - que desempenha um papel primordial no processamento e memória emocionais e de eventos (Banich, 2004). Curiosamente, mesmo quando o participante se encontrava confuso quanto à autoria da peça musical, a atividade cerebral terá aumentado ainda mais quando um pequeno trecho de Bach foi tocado. Como tal, o autor defende que podemos estar biologicamente predispostos a certas Preferências Musicais. Uma conclusão alternativa poderia ser a de que alguma especificidade da música de Bach estimularia o cérebro, sendo que, deste modo, a reação observada não estaria relacionada com a preferência musical. A pesquisa acima descrita sobre uma possível associação entre a música e o suicídio foi realizada à luz da psicologia cognitiva (Krumhansl, 2002), a psicologia biológica (Todd, 1999), a psicologia clínica (Diamond, 2002), e as neurociências (Rauschecker, 2001). No entanto, poucas pesquisas têm sido realizados sobre o porquê de ouvirmos determinada música e o porquê de possuímos determinadas Preferências Musicais (Sigg, 2009).

A preferência musical é uma variável que tem chamado a atenção de alguns investigadores na área da Psicologia, particularmente no âmbito da pesquisa sobre traços de Personalidade (Cattell & Saunders, 1954). Contudo, outros autores como Rentfrow e Gosling, (2003), Rentfrow (2004) e Rentfrow, Gosling e Levitin (2011) abordaram esta temática e realizaram estudos sobre esta associação.

Conceptualmente, e de acordo com Boer (2009), a preferência musical pode ser compreendida como uma atitude, ou seja, como uma avaliação geral em termos de favoritismo ou desfavoritismo em relação aos estilos musicais.

Schwartz e Foutz (2003) sugerem que a própria Personalidade se expressa através da preferência musical. De fato, a preferência musical tem vindo a ser relacionada com alguns traços ou fatores da Personalidade, quer ao nível do modelo dos cinco fatores (Rawlings & Ciancarelli, 1997; Rentfrow & Gosling, 2003; Pimentel & Donnelly, 2008) ou mesmo de

outros modelos (McCown, Keiser, Mulhearn, & Williamson, 1997; North, Desborough, & Skarstein, 2005; Pearson & Dollinger, 2004).

Segundo a literatura, a preferência musical poder-se-á encontrar também associada a outras variáveis, tais como a orientação política (Fox & Williams, 1974), os estilos de vida (North & Hargreaves, 2007), os valores (Boer, 2009; Leming, 1987; Pimentel, 2004), a autoestima (Rentfrow & Gosling, 2006), as relações interpessoais (Bakagiannis & Tarrant, 2006), a ideação suicida (Lacourse, Claes, & Villeneuve, 2001; Pimentel, Gouveia, Lima, Chaves, & Rodrigues, 2009), as competências cognitivas (Rentfrow & Gosling, 2003), os problemas familiares, o consumo de drogas, o comportamento sexual de risco e condutas antissociais (Arnett, 1991; Dent et al., 1992; Mulder, Bogt, Raaijmakers, & Vollebergh, 2006; Singer, Levine, & Jou, 1993; Pimentel, Gouveia, & Vasconcelos, 2005, cit in Sigg, 2009).

A preferência musical pode ser definida como a escolha, quer através de uma declaração verbal ou classificação, de um tipo de estilo musical sobre os outros (Kuhn, 1980). Vários estudos foram dedicados à avaliação da preferência musical com relação a várias experiências (por exemplo, casamentos, funeral, exercício físico, etc.). Contudo, a maioria dos investigadores não são muito claros no método que utilizam ou ao nível da escala utilizada para medir esta variável. Os questionários ou inquéritos utilizados, apesar de terem confiabilidade, a sua validade é questionável, já que há uma descrição mínima dos itens utilizados nestes questionários, e poucos ou nenhuns dados normativos estão disponíveis (Sigg, 2009).

Assim, alguns estudos pediam aos participantes para indicarem quais estilos musicais que gostavam ou não, permitindo-lhes ouvir a música em vez de terem de se recordar da mesma. Este método possui limitações, tais como a seleção restrita da música e o estado de humor dos participantes naquele momento. Além disso, este método pode ser extremamente demorado, dependendo do número de artistas selecionados e dos géneros musicais incluídos, potencialmente levando à fadiga dos participantes, pondo em causa a validade do estudo (Cattell & Saunders, de 1954; McCown et al, 1997).

Schwartz e Fouts (2003) utilizaram uma escala desenvolvida por Finnas (1987), sendo uma escala que avaliava as Preferências Musicais com base nas qualidades da música e não com base nos estilos específicos de música. Estas qualidades incluíam: *triste e sombrio*, *romântica e sonhadora*, *suave e macio*, *sério e pensativo*, *perturbador e crítico*, *difícil e duro*, *tocado com muitas guitarras*, *selvagem e violento*. Os participantes foram solicitados a classificar a sua preferência musical numa escala do tipo Likert de cinco pontos. Embora este

método pudesse fornecer uma visão sobre a preferência musical do indivíduo, é também muito subjetiva. Por exemplo, uma pessoa pode sentir que *sério e pensativo* descreve *Heavy Metal*, mas por outro lado, outra pessoa pode descrever este estilo musical como sendo música Clássica. As descrições possuíam duas palavras, logo um indivíduo podia desfrutar de uma música, que contém apenas uma das qualidades mas não a outra, potencialmente confundindo os dados. Por exemplo, a categoria *perturbador e crítico*, referindo-se a canções de protesto da década de 60 - muitos podem identificar essas músicas como protesto, mas não como perturbador.

Outros investigadores desenvolveram os seus próprios questionários sobre a preferência musical (Little & Zuckerman, 1986; McNamara & Ballard, 1999; Rentfrow & Gosling, Scheel & Westefeld, 1999; Tarrant et al 2001), utilizando escalas tipo Likert, onde os participantes foram convidados a avaliar a sua preferência musical através de listas de estilos musicais.

A escala utilizada no presente estudo, a escala *Short test of music preferences revised* (STOMP-R) de Rentfrow e Gosling (2009) avalia as Preferências Musicais através de quatro escalas divididas em 23 itens, Reflexiva e Complexa (itens 2, 3, 4, 7, 11, 12, 13, 15), Intensa e Rebelde (itens 1, 10, 17, 21), Otimista e Convencional (itens 5, 9, 14, 16, 20, 23) e Energética e Rítmica (itens 6, 8, 18, 19, 22). Reflexiva e Complexa (itens 1, 2, 5 e 10), Intensa e Rebelde (itens 9, 11 e 13), Otimista e Convencional (itens 3, 8, 12 e 14) e Energética e Rítmica (itens 4, 6 e 7). Os itens são avaliados segundo uma escala de Likert de sete pontos. No entanto, esta medida pode estar sujeita a influências culturais e aquilo que se produz e ouve em cada país. Deste modo, esta escala sofreu algumas adaptações, referidas no capítulo referente aos instrumentos utilizados neste trabalho de investigação. Esta foi a escala selecionada para a População em estudo, por conter géneros musicais aplicáveis à População Portuguesa.

## **1.2. Personalidade**

O conceito de Personalidade tem sido definido por vários autores e de formas distintas. Nicholson (2000) define a Personalidade como a “permanência de carácter”; Buchanan e Huczynski (1997) definem Personalidade como “as qualidades psicológicas que influenciam os padrões comportamentais, típicos de um indivíduo, de uma forma distintiva e consistente, através de diferentes situações e ao longo do tempo”.

Pereira (1999), citado por Lima e Simões (2000), acrescentou duas definições que se complementam: uma das quais remete para uma estrutura comum que explica o

comportamento de todo e qualquer ser humano e uma outra que caracteriza o indivíduo em particular.

Ao longo dos últimos anos, vários autores da área da psicologia têm vindo a discutir a estrutura e o conceito de Personalidade, sendo que na sua maioria todos parecem concordar com a existência de cinco grandes fatores de Personalidade, os quais, têm sido definidos com base em diversos estudos longitudinais, em diferentes fontes, sistemas teóricos e através de diversos inventários de Personalidade, aplicados a diferentes idades, sexos, raças e línguas (Digman, 1990, cit in Mount, Barrick, & Strauss, 1994).

Pina e Cunha et.al. (2005) citados por Pimentel e Oliveira (2008) indicam diversos paradigmas de estudo da Personalidade que coexistem na literatura: o Paradigma dos Traços (assente na identificação das características de Personalidade responsáveis pela consistência comportamental), o Paradigma Humanista (centrado na ideia de que a única forma de conhecer o outro é através da fenomenologia), o Paradigma Behaviorista (interessado na separação de todos os elementos subjetivos e não observáveis) e o Paradigma Psicanalítico (centrado no estudo dos processos mentais profundos, alvo de recentes e importantes).

Com um índice elevado de heritabilidade, os traços de Personalidade desenvolvem-se a partir da infância, atingindo a maturidade na idade adulta e tornando-se estáveis aos trinta anos (Lima & Simões, 2000, cit in Pimentel & Oliveira, 2008).

Os psicólogos posteriores a William James (1890-1950), têm-se questionado se os vários aspetos da Personalidade, incluindo os traços de Personalidade, mudam, de forma significativa, na vida adulta e quando é que essa mudança ocorre (Srivastava, John, Gosling, & Potter, 2003). Srivastava, John, Gosling, e Potter (2003) defendem que a Personalidade adulta é caracterizada mais pela plasticidade do que por uma “calcificação”, sendo que os mecanismos de mudança da Personalidade podem ser melhor compreendidos se forem considerados os contextos de vida que acompanham a mudança. O inevitável surgimento de novas responsabilidades no trabalho e compromissos relacionais, resultante dos papéis sociais do adulto.

Podem, por exemplo, requerer que os indivíduos se tornem mais organizados e responsáveis, de forma a irem ao encontro dos novos desafios (Caspi & Roberts, 1999; cit in Srivastava, John, Gosling, & Potter, 2003).

A maioria dos autores tende a procurar uma taxonomia que defina a Personalidade, ou seja, um conjunto sistemático de características que possa ser utilizado para resumir a Personalidade de uma pessoa. Os autores que mais se destacam, nesta área, são Henry

Murray, Gordon Allport, Hans Eysenck e Raymond Cattel (Hall, Lindsey, & Campbell, 2000). Como tal, o modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade, *Big Five Model* (McCrae & John, 1992), representa um dos modelos mais importantes do estudo da Personalidade, nos últimos anos. Trata-se de um modelo geral que emprega grandes fatores – formados por várias características – para descrever a estrutura da Personalidade (John & Srivastava, 1999; Hall, Lindsey, & Campbell, 2000).

Segundo Gosling et al (2003), o modelo *Big Five* apresenta uma estrutura hierárquica de traços de Personalidade, com cinco dimensões gerais, que compõem a Personalidade. Cada um dos fatores apresenta dois pólos (exemplo: Extroversão vs. Introversão) e resume algumas facetas específicas (exemplo: sociável). A estrutura do modelo sugere que a maioria das diferenças individuais presentes na Personalidade humana pode ser classificada em cinco grandes domínios. Destes cinco domínios, por sua vez, que constituem esta teoria fazem parte diferentes atributos do comportamento, que parecem estar positivamente correlacionados com a Personalidade de uma pessoa. De acordo com esse modelo, existem cinco grandes dimensões (ou fatores) que englobam as características da Personalidade humana.

Os Cinco Grandes Fatores são: Abertura à Experiência (imaginativo e pensamento independente), Conscienciosidade/sensibilidade), Extroversão (sociabilidade e assertividade), Amabilidade (merecedor de confiança, cooperante) e Neuroticismo (Ansiedade e Depressão), sendo o indivíduo avaliado de acordo com o grau que exhibe, em cada uma destas dimensões (Schaick et.al., 2007).

O grande fator, a *Extroversão* (afetividade positiva) é descrito como um traço que predispõe as pessoas para experimentarem estados emocionais positivos e para se sentirem bem consigo próprias e com o mundo. Os sujeitos com elevada classificação neste fator, tendem a ser sociáveis, afetuosos e amistosos. O grande fator *Neuroticismo* (afetividade negativa ou instabilidade emocional) está relacionado com a tendência para vivenciar estados emocionais negativos, para se sentir sob Stresse, para encarar o mundo e a si próprio, como negativo. Frequentemente associado à doença mental, o Neuroticismo é um traço que todos os sujeitos ditos são também possuem, de certo modo. O fator *Amabilidade* permite distinguir entre os sujeitos que têm facilidade de relacionamento com os outros e os que não têm. Resultados baixos neste fator, revelam que a pessoa é rude, não cooperativa e pouco simpática. Outro fator é a *Conscienciosidade*, que é encarada como um bom preditor do desempenho profissional, na medida em que reflete o grau em que a pessoa é escrupulosa, cuidadosa e perseverante. Estes sujeitos são autodisciplinados e resistentes a impulsos

distrativos e a tentações, tendem a ser mais orientados à organização, ao planeamento e à conclusão de tarefas. E por fim, o grande fator *Abertura à Experiência*, que está relacionado com o grau em que o sujeito possui um vasto campo de interesses ou antes prefere dedicar-se a atividades limitadas, num campo mais restrito, se é original ou conservador e se assume ou evita o risco (John & Srivastava (1999) cit in John, Naumann, & Sotto, 2008).

De acordo com a teoria dos Big Five, os traços de Personalidade estão isolados dos efeitos do ambiente (McCrae & Costa, 1999) e são, exclusivamente, de origem biológica. “Os traços desenvolvem-se durante a infância e atingem a maturidade na idade adulta. A partir dessa altura estabilizam nos indivíduos cognitivamente intactos” (McCrae & Costa, 1999, p. 145).

Considera-se, assim, que os traços atingem a sua maturidade por volta dos trinta anos e é expectável que essa mesma estabilidade se mantenha durante a idade adulta, apesar de a Personalidade poder sofrer mudanças em idades mais avançadas (Srivastava et. al., 2003).

Os estudos de Roberts e Walton (2004), indicam que os padrões de mudança mais complexos são encontrados nos traços de Extroversão e Abertura à Experiência. Os decréscimos na vitalidade social (sociabilidade) e aumentos no domínio social caracterizam as mudanças evidenciadas na Extroversão e a Abertura à Experiência demonstra uma relação curvilínea com a idade. A teoria dos cinco fatores de Costa e McCrae (1996), citada por Srivastava et al (2003), afirma que os traços de Personalidade derivam exclusivamente de causas biológicas e que atingem a maturidade em jovens adultos. Assim, esta teoria defende pouco ou quase nada, mudanças de qualquer dimensão da Personalidade, em jovens adultos. Contrariamente, os traços de personalidade são influenciados pelo ambiente social do indivíduo, predizendo, desta forma, a sua plasticidade (Haan, Millsap, & Hartka, 1986, Helson, Jones, & Kwan, 2002, cit in Srivastava et. al.; 2003).

Das medidas utilizadas para mensurar os Cinco Grandes Fatores, destaca-se o NEO Personality Inventory Revised (NEO-PI-R) de 240 itens, que permite medir os domínios da Personalidade em seis facetas específicas, em cada uma das cinco dimensões (Bártolo-Ribeiro & Aguiar, 2008; Gosling et. al., 2003). Contudo, pelo fato do preenchimento deste instrumento demorar cerca de quarenta e cinco minutos e por essa razão não poder ser aplicado em muitos estudos de carácter científico, foram desenvolvidas algumas versões reduzidas. Os três instrumentos mais utilizados são: o Big-Five Inventory (BFI; Benet-Martínez & John, 1998; John & Srivastava, 1999), composto por 44 itens; o NEO Five-Fator Inventory (NEO-FFI; Costa & McCrae, 1992) de 60 itens e o instrumento de Goldberg

composto por 100 itens/adjetivos que descrevem traços (TDA, Goldberg, 1992, cit in Gosling et al, 2003).

John e Srivastava (1999) estimaram que o BFI, NEO-FFI e o TDA demoram aproximadamente cinco, dez e quinze minutos, respetivamente a preencher. Porém, foi reconhecida a necessidade de desenvolver uma versão ainda mais reduzida do Big Five, motivo pelo qual Saucier (1994) apresentou um instrumento de 40-itens que deriva da escala de 100 itens de Goldberg (1992).

Na atual conjuntura, os instrumentos de avaliação da Personalidade tendem a ser cada vez mais reduzidos, não só devido à escassez de tempo dos investigadores para avaliarem os resultados, mas também pela frequência com que se solicita a colaboração de estudantes universitários em trabalhos de investigação (Bártolo-Ribeiro & Aguiar, 2008).

Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Skorpen e Hsu (1997), citado por Srivastava et al (2003), referem que as pessoas melhoram a sua regulação emocional à medida que envelhecem e tendem a ter menos experiências negativas, o que se pode traduzir em níveis de declínio do Neuroticismo com o avanço da idade. As teorias da seletividade socio emocional de Carstensen, Isaacowitz e Charles (1999), citado por Srivastava et al (2003), predizem que, à medida que os adultos atingem uma idade mais avançada, apresentam cada vez menor interesse em reunir informação nova e conhecer pessoas novas, o que implica um declínio da Abertura à Experiência e da Extroversão. Em contrapartida, estão mais interessados em estabelecer relações com outros que lhes são próximos, gerando um aumento da Amabilidade. Roberts, Robins, Caspi e Trzesniewski (2003), citado por Allemand et al (2008), concluíram que, de uma forma geral, as pessoas tornam-se mais amáveis e mais conscienciosas a meio e no final da idade adulta, revelando um decréscimo do Neuroticismo em todas as idades e aumentos pouco significativos na Abertura à Experiência. Na generalidade, as pessoas apresentam valores crescentes nas medidas de domínio social e nas medidas de vitalidade social, valores decrescentes (Roberts et. al., 2003; 2006; cit in Allemand et al, 2008).

Roberts et al (2003), citado por Srivastava et al (2003), concluíram que, de uma forma geral, a Conscienciosidade a Amabilidade tendem a aumentar com a idade adulta e o Neuroticismo tende a diminuir. A Abertura à Experiência revela resultados mistos nos estudos e a Extroversão é um fator que não revela um modelo geral de mudança ao nível do fator. Este padrão básico de descobertas foi relatado em vários estudos por investigadores que afirmam que os traços de Personalidade são afetados pelo contexto (Helson et. al., 2002; Helson & Kwan, 2000), tal como os que favorecem uma interpretação de traços estritamente biológica

(McCrae et.al., 1999, 2000). Segundo Roberts et al (2003), parecem existir algumas bases comuns entre investigadores, mas ainda existem alguns desacordos, nomeadamente entre a perspectiva biológica e a contextual uma vez que não estão de acordo em relação à altura em que as mudanças ocorrem, ao longo da vida, nem à existência de diferenças no desenvolvimento do homem e da mulher (Srivastava et. al., 2003). Allemand et al (2008), concluem que os níveis médios dos domínios da Personalidade continuam a mudar durante a idade adulta e também mais tarde, especialmente o Neuroticismo, a Amabilidade e a Conscienciosidade.

Os estudos de Roberts e DelVecchio (2000), citados por Allemand et al (2008), acerca do desenvolvimento de traços de Personalidade, mostraram que os primeiros períodos da vida são marcados por elevados graus de mudança nos traços de Personalidade, comparativamente com a média e terceira idade. Os Homens e as Mulheres podem manifestar diferenças desenvolvimentais ao nível do Neuroticismo, principalmente as Raparigas adolescentes que manifestam níveis superiores aos dos Rapazes, nesta dimensão (Del Barrio, Moreno-Rosset, Lopez-Martinez, & Olmedo, 1997; Gullone & Moore, 2000; Margalit & Eysenck, 1990; cit in Srivastava et. al., 2003). Os estudos que incidem nos períodos subsequentes, indicam que a autoconfiança e a perseverança aumentam com o avançar da idade nas Mulheres (Helson & Moane, 1987; Helson, Pals, & Solomon, 1997; cit in Srivastava et. al., 2003), o que sugere que o decréscimo do Neuroticismo ocorre primeiro nas Mulheres.

Srivastava et al (2003), faz referência ao estudo de Wink e Helson (1993), no qual se concluiu que as Mulheres se tornam menos dependentes emocionalmente e mais competentes com a idade, ao contrário dos Homens que entram na idade adulta menos dependentes e mais competentes, mas depois mantêm-se relativamente estáveis nestes aspetos. Desta forma, espera-se que o nível de Neuroticismo nas Mulheres decresça durante a vida adulta, enquanto o dos Homens parece não apresentar mudanças significativas. Apesar de tudo, podemos concluir que existe divergência nas perspetivas contextuais que defendem que, depois dos trinta anos, nenhuma das dimensões da teoria dos cinco fatores (Big Five), muda. Contudo, torna-se evidente que os processos desenvolvimentais que ocorrem ao longo da vida, podem afetar cada uma das dimensões do Big Five, de forma diferente, em períodos específicos da vida, mesmo entre Homens e Mulheres (Srivastava et. al., 2003).

Srivastava et al (2003), refere o Modelo de Desenvolvimento dos Big Five, com especial ênfase na modelagem da idade e nos efeitos de género. Segundo este modelo, a Conscienciosidade deve seguir uma função de desaceleração, com um pequeno aumento no

início da idade adulta, as pessoas aumentam esta dimensão em todas as idades, mas a escala de aumento é maior nos jovens adultos do que nos mais velhos. O aumento da Amabilidade acelera perto dos trinta e continua depois desta idade, até aos quarenta, sendo mais frequente este aumento nas Mulheres, do que nos Homens. As Mulheres manifestam ainda um maior declínio do Neuroticismo ao longo da idade adulta, mas em idade mais avançada, tais diferenças de género não se verificam. Tanto os Homens como as Mulheres demonstram um declínio na Abertura à Experiência, mesmo que pequeno, com a idade. Finalmente, os Homens aumentam um pouco na Extroversão, com a idade, enquanto as Mulheres diminuem, o que resulta numa redução das diferenças de género, com a idade.

De uma forma geral, a Conscienciosidade aumenta mais na década dos vinte, a Amabilidade aumenta mais na dos trinta e o Neuroticismo decresce com a idade para as Mulheres, mas não para os Homens, a Abertura à Experiência revelou baixos declínios e a Extroversão diminui apenas nas Mulheres (Srivastava et al, 2003). Neste estudo, a Conscienciosidade revelou uma mudança substancial no início e a meio da idade adulta, pois esta é a altura da vida em que os adultos estão a entrar e a avançar na força de trabalho e a assumir compromissos, tarefas estas que têm sido ligadas às mudanças na Conscienciosidade, como indicado por Neyer e Asendorpf (2001) e por Roberts (1997).

Roberts et al (2003) citado por Srivastava et al (2003), sugere que o aumento da Conscienciosidade, da Amabilidade e o declínio do Neuroticismo nos adultos, pode indicar aumento de maturidade, dado que as pessoas se tornam melhor adaptadas à medida que vão envelhecendo, ou seja, continuam a amadurecer até meio da idade adulta.

Cattel (citado por Hall, Lindsey, & Campbell, 2000) foi o primeiro autor a referir a importância da música e sua contribuição para a compreensão da Personalidade. Acreditava que a preferência musical daria informações importantes sobre certos aspetos da Personalidade.

Schwartz e Fouts (2003), acreditavam que se podia expressar os traços de Personalidade através das escolhas musicais. Segundo Huron (1999), a música funciona como facilitador de comunicação entre as pessoas, permitindo e facilitando as relações humanas numa perspectiva evolucionária. North e Hargreaves (1999) verificaram que as pessoas utilizam a música como representação das suas atitudes e valores.

Segundo Ilari (2006), a escolha dos estilos musicais estão associados às diferenças entre os sujeitos, ou seja, a música que escolhemos encontra-se associada a determinadas características individuais (por exemplo, a música Pop /Rock estará associada à juventude, ao

comum, ao energético, enquanto a música Clássica estará associada ao culto, calmo e antigo, e a música jazz estará relacionada com o culto e sofisticado). Deste modo, e segundo a literatura, a escolha de determinados estilos musicais é importante para compreendermos diversas variáveis, como os comportamentos de ajuda (North, Tarrant, & Hargreaves, 2004), o coping (Premuzic-Chamorro & Furnham, 2007), as emoções (Ali & Peynircioglu, 2006), as relações interpessoais (Ilari, 2006), a identidade social (North & Hargreaves, 1999), o diagnóstico psiquiátrico (Dent et al., 1992; Doak, 2003) e diversos comportamentos e fatores de risco, como uso de drogas, álcool, risco de suicídio ou comportamentos de risco associados à sexualidade (Arnett, 1991; McNamara & Ballard, 1999; Pimentel, Gouveia, & Vasconcelos, 2005; Pimentel et al., 2007; Villani, 2001). Alguns estudos também têm demonstrado a importância da preferência musical para o estudo da Personalidade (Rentfrow & Gosling, 2003; Rentfrow, 2004; Rentfrow & Gosling, 2006; Rentfrow, Gosling, & Levitin, 2011). A teoria abordada por Rentfrow e Gosling, (2003) e Rentfrow, Gosling, e Levitin (2011) defende que as Preferências Musicais refletem características pessoais, atitudes e traços de Personalidade dos sujeitos.

Vários estudos têm sugerido uma ligação entre Personalidade e preferência musical sugerindo que a preferência musical é uma manifestação de traços de Personalidade explícitas, como a busca de sensações e Extroversão. (Klimas-Kuchtowa, 2000; North et al., 2005).

Busca de sensações foi acreditado por estar ligada a um preferência por Rock, Heavy Metal ou música Punk (Little & Zuckerman, 1986), enquanto a Extroversão foi ligada à música Rap e dança (McCown, Keiser, Mulhearn, & Williamson, 1997). Cattell e Saunders (1954) acreditam que a preferência musical fornece um portal para o reflexo inconsciente de traços de Personalidade específicos, por exemplo, conservadorismo. Algum suporte para essa noção foi encontrado com Schwartz e Fouts (2003), que estabeleceram que as pessoas preferem ouvir a música que reflete um específico Personalidade característica. No entanto, como muitos destes estudos são baseados em População dos EUA, a generalização a outras culturas e países não pode ser assumida. O estudo de Rubin, West, e Mitchell (2001) investigou as Preferências Musicais e o reflexo destas nas atitudes do sexo masculino em relação Mulheres - agressão e desconfiança. Verificou-se que a música evoca respostas emotivas e afetivas e que está relacionada com disposições de Personalidade e atitudes.

North et al. (2005) desenvolveu um estudo com População britânica e mostrou que a preferência por Rap, R & B e Hip- Hop foi associado positivamente com Extroversão, ao

passo que uma preferência para o Rock teve uma correlação negativa nesta dimensão. Tal como Delsing et al., (2008), também encontraram preferência para Hip-Hop, Rap, R & B, Pop Dança e positivamente correlacionada com a Extroversão. Além disso, Zweigenhaft (2008) descobriram que aqueles com uma preferência por Rap, Hip-Hop e Dance, mas não Pop, tiveram pontuação alta na Extroversão. No entanto, Baker e Bor (2008) verificou que a música Pop apresentava maior correlação com a Extroversão do que Heavy Metal.

Na investigação de Cattell e Saunders (1954), supracitados por Sigg (2009), a Extroversão foi associada a música com ritmos fortes, ritmo rápido, harmonias dissonantes e humores agitados e alegres (por exemplo, Rap, Hip-Hop, Dance, Punk, Ska, Pop)

McCown et al. (1997) descobriu que a Extroversão estaria associada a uma preferência para o Rock. Da mesma forma, no estudo Rawlings e Ciancarelli (1997), a Extroversão foi indicada como uma importante dimensão no estudo da influência das Preferências Musicais nos traços de Personalidade. Um estudo realizado por Kopacz (2005) demonstrou que tanto a Extroversão e introversão têm um efeito significativo sobre a preferência musical, porém, Pearson e Dollinger (2004) encontraram extrovertidos que preferem mais tipos de música do que os introvertidos. Daoussis e McKelvie (1986) encontraram mais extrovertidos a desfrutar de música Rock do que os introvertidos. Somente estudos limitados ligaram preferência musical com o traço de Neuroticismo. Neuroticismo é uma característica de Personalidade que denota uma pessoa com uma tendência marcada para as emoções negativas. Habitualmente, os sujeitos que apresentam pontuação alta em Neuroticismo são mais propensos a responder negativamente ao Stresse, e mais rapidamente assumir uma situação como irremediavelmente difícil (Nevid & Rathus, 2007). No estudo de Weaver (2000), este associa o Neuroticismo e preferência musical do estilo 'downbeat' e uma preferência para baixo 'club' (por exemplo, Rap, R & B e Dance), enquanto Dollinger (1993) descobriu que aqueles que apresentam pontuação alta no Neuroticismo preferem música Pop.

Os poucos estudos sobre Conscienciosidade preferência musical ligaram altos níveis deste traço com uma preferência por Jazz, Clássica (Delsing et al., 2008), Rap, Hip-Hop e Dança (Zweigenhaft, 2008) e baixos níveis com uma preferência por Heavy Metal, Punk e Rock (Delsing et al., 2008).

A Abertura à Experiência é um traço de Personalidade que está bastante associado a estilos musicais como Heavy Metal, Punk, Rock, Jazz, Clássica, Blues, Rap, Reggae, Hip-Hop e dança (Delsing et al, 2008; Dollinger, 1993; Rawlings & Ciancarelli, 1997; Zweigenhaft, 2008). Além disso, a investigação descobriu que uma preferência por Jazz,

Clássica, Hip-Hop, Rap, R & B, Pop e dance está associada a elevados níveis de Amabilidade (Delsing et al, 2008; Zweigenhaft, 2008).

Para o estudo atual, é relevante salientar as investigações desenvolvidas por Rentfrow e Gosling (2003), que desmistificaram algumas crenças sobre a música e Preferências Musicais, e as relações entre preferência musical e Personalidade.

No estudo de Rentfrow e Gosling (2003), os resultados apontaram que a preferência para a música Clássica, Jazz, Blues, ou música Popular apresentava uma correlação positiva com o traço Abertura à Experiência. Aqueles que preferiram música Alternativa, Rock ou Heavy Metal demonstraram relações positivas com o traço Abertura à Experiência, vendo-se como alguém Atlético, Inteligente, com altas habilidades verbais, mas, curiosamente, não pareceu apresentar quaisquer sinais de Neuroticismo ou desagrado. A preferência por Country, Pop, música religiosa e positivamente correlacionada com a Extroversão, Amabilidade e Conscienciosidade. A preferência musical por Hip-Hop, Rap, Soul, Funk, música eletrónica e dança revelou uma relação positiva com Extroversão e Amabilidade. Além disso, Rentfrow e Gosling (2003) encontraram uma ausência substancial de correlação entre a preferência musical e a estabilidade emocional, a Depressão e a autoestima (Sigg, 2009).

A primeira medida abrangente de Preferências Musicais, a STOMP; Rentfrow & tem sido utilizada em investigação desde 2003. 14 géneros musicais identificados, foram encontradas quatro dimensões gerais através de uma análise exploratória, confirmatória e de análise de fatores: ), , Apenas um estudo avaliando as Preferências Musicais com a escala não conseguiu con Consequentemente foi sugerida uma estrutura fatorial de seis dimensões, como alternativa a quatro fatores. No entanto, a constituição da dimensão Intensa e Rebelde manteve-se consistente.

Vários pesquisadores (Delsing et al, 2008; George, Stick- Rachid, e Wopnford, 2007; Rentfrow & Gosling, 2003; nvestigaram a correlação entre estas principais dimensões das Preferências Musicais e os Cinco fatores de Personalidade. (Modelo *Big Five*). e colegas Personalidade através do Big Five In aplicou o NEO-PI, Delsing e colegas (2008) avaliaram Personalidade com uma adaptação holandesa do Big Five seleccionado por Goldberg (1992). Medir as Preferências Musicais, Rentfrow e Gosling (2003) e Zweibrücken o STOMP. Delsing e colegas preferiu o Questionário de Preferência Musical é semelhante ao STOMP, excetuando os estilos folk, country, blues, e bandas sonoras que não estavam incluídos. Contrariamente à STOMP, as Preferências Musicais estavam categorizadas em e

Urbana (E & R). George e colaboradores (2007) utilizou uma lista de 30 tipos diferentes de música, que continha os géneros musicais de quatro dimensões STOMP, entre outros.

Em suma, todos os estudos apresentaram resultados de correlações positivas entre  $r$  = 2003). Abertura à Experiência também apresentou correlação, embora mais fraca,  $r$  = correlacionou positivamente com Extroversão em todos os estudos, exceto George e colaboradores (2007). De todos os traços considerados, a Abertura à Experiência é de longe o melhor preditor. O segundo preditor forte é a Extroversão. No entanto, a variação dos resultados pode ser devida os diferentes métodos aplicados (Langmeyer, Rudon & Tarnai, 2012).

De acordo com Hays e Minichiello (2005), a música é uma parte importante na vida das pessoas, porque é através dela que elas podem vir a conhecer e a refletir sobre si mesmas. Na sua pesquisa, de carácter qualitativo, os participantes alegaram usar a música como uma marca para definir o seu próprio sentido de *self*. A música seria uma representação simbólica de quem os participantes eram e de como eles gostariam de ser percebidos pelos outros.

Segundo Glassmire (2005), a música tem sido vista como algo que influencia o humor, a Personalidade e até os comportamentos do ouvinte. Numa pesquisa realizada por McCown et al. (1997), foi possível observar que os fatores Extroversão e Psicoticismo (Modelo de Eysenck) têm possibilitado conhecer antecipadamente a preferência por estilos de música com um timbre grave exagerado, como por exemplo, o *Rap e dance music*.

Usando a análise fatorial, Cattell e Saunders (1954 citado por Rentfrow, 2004) identificaram 12 fatores de preferência musical e interpretaram cada um como um reflexo inconsciente de características específicas da Personalidade, como, por exemplo, conservadorismo, cordialidade e Extroversão. Enquanto Cattell acreditava que a preferência musical permitia entrar no inconsciente, a maioria dos pesquisadores tem compreendido as Preferências Musicais como manifestações de traços de Personalidade explícitos. Assim, a *busca de sensações* parece relacionar-se de forma positiva com a preferência por *Rock, Heavy Metal e Rap*, e de forma negativa com a preferência por bandas sonoras e música religiosa (Rentfrow & Gosling, 2003).

Um interessante estudo sobre a Personalidade de 100 músicos de *Rock*, utilizando o NEO-PI-R, verificou que músicos de *Rock* apresentaram pontuações elevadas em Neuroticismo (Gillespie & Myers, 2000).

O estudo de Rawlings e Ciancarelli (1997), realizado na Austrália, utilizou uma versão atualizada da *Escala de Preferência Musical* (Little & Zuckerman, 1986), além do

*Inventário NEO de Personalidade – Revisto* (medida do *Big Five*). A análise fatorial identificou três padrões de preferências associadas com a predileção pela maioria dos tipos de *Rock* – dimensão música *Rock*; pela amplitude geral da preferência musical – dimensão música em geral, e pelo gosto por música *Pop* – dimensão música Popular, que engloba alguns tipos de *Rock* mas também dança e música instrumental. De acordo com este estudo, a maioria das correlações entre Personalidade e preferência musical envolveram os fatores Extroversão e Abertura à Experiência. Os extrovertidos obtiveram maiores pontuações na dimensão *Rock* e música Popular, e os indivíduos que se enquadravam no fator Abertura à Experiência possuíam uma preferência musical muito diversificada.

Em quatro estudos realizados por Rentfrow (2004), procurou-se verificar se as pessoas formam impressões (e quais são elas) quando sabem do gosto musical de um outro determinado indivíduo. Assim, a preferência musical elicia percepções sobre quem sejam os demais. A impressão de cada participante coincidiu de maneira acurada e consensual com a Personalidade presumida dos seus alvos (Rentfrow & Gosling, 2006). Rentfrow & Gosling (2003) aplicaram a sua escala de preferência musical, em formato reduzido (*STOMP – Short Test of Music Preferences*) com 14 gêneros distribuídos em 4 fatores como referido anteriormente e esse instrumento fora aplicado com o *Big Five Inventory* (BFI, John, & Srivastava, 1999) e outras medidas. Foram verificadas correlações estatisticamente significativas variando de 0,14 a 0,44 entre Preferências Musicais e traços de Personalidade em dois estudos independentes.

Verificou-se que a dimensão Reflexivo e Complexo se relacionou positivamente com o fator Abertura à Experiência (Estudo 2 (S2;  $N=1704$ ):  $r=0,44$  e Estudo 3 (S3;  $N=1383$ ):  $r=0,41$  ambos a  $p<0,05$ ). Para esses autores, aqueles que gostam mais de estilos relacionados com a dimensão Reflexivo, expressariam tendência à inventividade, seriam imaginativos, valorizariam experiências estéticas, consideram-se inteligentes, são tolerantes e rejeitam visões conservadoras. O mesmo ocorrera com a dimensão Intenso e Rebelde (S2:  $r=0,18$  e S3:  $r=0,15$ ,  $p<0,05$ ). Contrariamente ao que se costuma supor, a dimensão Intenso e Rebelde não se relacionou positivamente com Neuroticismo ou negativamente com Amabilidade. Rentfrow e Gosling (2003) pedem atenção especial para estes dados, explicando que os indivíduos que mostraram preferência por essa dimensão não apresentaram sinais de Neuroticismo ou Amabilidade. A dimensão Otimista e Convencional revelava correlações positivas entre Extroversão (S2:  $r=0,24$  e S3:  $r=0,15$ ), Amabilidade (S2:  $r=0,23$  e S3:  $r=0,24$ ) e Conscienciosidade (S2:  $r=0,15$  e S3:  $r=0,18$ ), e correlacionou-se negativamente com

Abertura à Experiência (S2:  $r=-0,14$  e S3:  $r=-0,08$ ), de maneira muito discreta nessa última amostra, mas estatisticamente significativa. A dimensão Energético e Rítmico se relacionou positivamente com o fator Extroversão (S2:  $r=0,22$  e S3:  $r=0,19$ ), e mostra, portanto, uma tendência a ser comunicativo e sociável, e, em bem menor grau, com Amabilidade (S2:  $r=0,08$  e S3:  $r=0,09$ ). Essas últimas correlações, porém, são muito pequenas, e talvez só se tenham mostrado significativas devido ao tamanho da amostra de participantes (Pasquali, 2003).

Nos estudos de Pearson e Dollinger (2004), estes observaram que pessoas intuitivas tendem a gostar de uma variedade maior de gêneros musicais, quando comparadas às pessoas que preferem a busca por sensações. Assim, os que pontuavam mais no tipo intuitivo demonstraram ter uma preferência particular por *jazz*, *soul*, *folk* e música Clássica. Além disso, como relataram Rawlings e Ciancarelli (1997), os intuitivos têm geralmente mais formação musical, o que pode ter contribuído para um maior conhecimento sobre diversos estilos musicais.

North, Desborough e Skarstein (2005) verificaram, em uma amostra de 200 estudantes universitários em Inglaterra, correlações entre preferência musical e os três fatores de Personalidade do Modelo de Eysenck. Especificamente, foram verificadas correlações entre preferência por *Rap* e Psicoticismo ( $r=0,20$ ,  $p<0,005$ ) e Extroversão ( $r=0,18$ ,  $p<0,01$ ); *nu metal* também se correlacionou positivamente com Psicoticismo ( $r=0,17$ ,  $p<0,016$ ), *Hip-Hop* se relacionou positivamente com Psicoticismo ( $r=0,25$ ,  $p<0,001$ ) e Extroversão ( $r=0,18$ ,  $p<0,009$ ), e a preferência por *Rock* se relacionou positivamente com Psicoticismo ( $r=0,21$ ,  $p<0,002$ ) e Extroversão ( $r=0,18$ ,  $p<0,02$ ), mas nenhuma dessas preferências se correlacionou estatisticamente com Neuroticismo. Através de análises de regressão múltipla, esses pesquisadores ainda observaram que o Psicoticismo prediz a preferência musical positiva ( $\beta=0,20$ ) e negativamente ( $\beta=-0,14$ ).

Conforme os dados analisados, verificaram-se correlações estatisticamente significativas com as dimensões de preferência musicais e os traços de Personalidade, de acordo com o modelo dos *Big Five* (medidos pelo BFI; John & Srivastava, 1999). Antes de verificar essas correlações, no entanto, e de acordo com a teoria psicométrica Clássica, o estudo de Anastasi e Urbina (2000) e Pasquali (2003) conseguiu demonstrar que a preferência musical pode ser mensurada de modo válido, apresentando uma estrutura parcimoniosa com três dimensões (música de massa, música refinada e música Alternativa) que respondem por 39,13% da variância explicada do construto, e, através da técnica Alfa de Cronbach, verificou-se que a escala tem (razoável) precisão, apresentando  $\alpha_{\text{médio}}=0,71$ . Pasquali (2003)

explica que esse coeficiente ( $\alpha$ ) aumenta conforme o tamanho do teste e o tamanho e variabilidade da amostra. De acordo com a análise de comparação de médias, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões de preferência musical entre os participantes.

No que toca aos traços de Personalidade, verificou-se que a música mais ouvida se relacionava positivamente com Extroversão e de forma negativa com Abertura à Experiência; a música erudita relacionava-se negativamente com Neuroticismo e positivamente com Abertura à Experiência; Música Alternativa relacionou-se negativamente com Neuroticismo. Apesar de não serem correlações de grande magnitude, é importante a ressalva de que estas aumentam de acordo com o tamanho (e a variabilidade) da amostra de respondentes. As demais pode-se verificar que traços de Personalidade predizem a preferência musical. Especificamente, observou-se que o fator Extroversão (maior) e Abertura à Experiência (menor) predizem a preferência por estilos de música mais ouvida. Os fatores Abertura à Experiência (maior) e Neuroticismo (menor) predizem o gosto por estilos de música erudita e o fator Neuroticismo (menor) prediz a preferência por músicas do estilo alternativo (Pimentel & Oliveira, 2008).

Rawlings e Ciancarelli (1997) verificaram que a maioria das correlações entre Personalidade e preferência musical envolvem os fatores Extroversão e Abertura à Experiência, como no estudo de Dollinger (1993), Rentfrow e Gosling (2003) e Rawlings e Ciancarelli (1997) verificaram que os extrovertidos obtiveram maiores pontuações na dimensão *Rock Popular* e que, os que se definiam mais pelo fator Abertura à Experiência mostraram um gosto musical mais amplo.

Rawlings e Ciancarelli (1997) verificaram que a maioria das correlações entre Personalidade e preferência musical envolvem os fatores Extroversão e Abertura à Experiência, como no estudo de Dollinger (1993), Rentfrow e Gosling (2003) e Rawlings e Ciancarelli (1997) verificaram que os extrovertidos obtiveram maiores pontuações na dimensão *Rock Popular* e que os que se definiam mais pelo fator Abertura à Experiência mostraram um gosto musical muito amplo.

Pearson e Dollinger (2004) já haviam verificado que os extrovertidos apresentaram maior preferência por *Rock e Pop music* em relação aos introvertidos. Aqueles que preferiram mais os estilos refinados, como MPB, música Clássica, *blues*, ópera e *jazz*, apresentaram-se mais imaginativos, abertos para novas experiências e interesses culturais.

Na literatura específica, têm-se encontrado associações entre preferência por estilos como *Heavy Metal e Rap* e diversos comportamentos e fatores de risco, como o consumo de bebidas alcoólicas, o uso de drogas, o comportamento sexual arriscado, a delinquência e o risco de suicídio (Arnett, 1991; Ballard, Dodson, & Bazzini, 1999; Lacourse, Claes, & Villeneuve, 2001; Pimentel, Gouveia, & Vasconcelos, 2005; Pimentel et al., 2007; Villani, 2001).

A respeito das relações efetuadas, como ocorre com toda pesquisa científica, esta também não é desprovida de aspetos que a limitam; ressalte-se que a comparação transcultural dos gêneros musicais não é uma tarefa simples, de sorte que cada estilo ganha muita peculiaridade de acordo com o contexto cultural. As classificações de músicas, os rótulos em geral, não são fixos e isentos de ambiguidades. A música Clássica, por sua vez, pode até ser considerada música Popular, dependendo do contexto (histórico) e do músico (não se pode negar, por exemplo, a Popularidade de Beethoven. Deve-se lembrar, por outro lado, que os próprios traços de Personalidade, construto que conta com uma história muito mais favorável à atividade de pesquisa, com instrumentos com validade transcultural, também enfrentam esses problemas de comparações (Schmitt et al., 2007). Nesse sentido, o mais importante a ser considerado, portanto, é a falta de padronização na avaliação da preferência musical. O que dificulta bastante a comparação com outros estudos e deve motivar a busca de dimensões da preferência musical (Gouveia et al., 2008), de estilos musicais universais, se possível.

As diferenças individuais nas preferências de música e Personalidade foram examinados ao longo dos anos com uma variedade de métodos e instrumentos (Dunn, 2009). primeiras investigações Preferências Musicais medidos com o IPAT Música Pref cia Test (Cattell & Anderson, 1953; Cattell & Saunders, onde os participantes tiveram de classificar peças de música que eles ouvido antes. As classificações foram interpretados como traços de Personalidade consciente. Ao longo da análise de diferentes grupos de indivíduos, os pesquisadores descobriram 12 fatores. No entanto, o resultados foram contraditórios e a validade e subsequente análise de responsabilidade transformou-se inconsistente (Healey, 1973). Uma segunda linha de pesquisa considerou classificações de música para medir Preferências Musicais. Litle e Zuckerdesenvolveram a Escala de Preferência Musical (MPS) relacionaram-na (Zuckerman, Eysenck, e Eysenck, 1978). Os resultados revelaram três padrões de Preferências Musicais música Rock, música Popular, e amplitude geral de Preferências Musicais (Rawlings & Ciancarelli, 1997). preditores de Preferências Musicais foram encontrados para ser Extroversão e Abertura à Experiência (Dollinger, 1993; Rawlings

& Cian com a pontuação alta na Extroversão em relação com a música Popular (Rawlings & Ciancarelli, 1997) e na música com maior potencial de excitação, como jazz e hard Rock respetivamente. A abertura foi encontrado ser positivamente correlacionada com a amplitude de fatores preferências e música Rock (Rawlings & Ciancarelli, 1997), com a nova idade, clássico, jazz, reggae, folk-étnica, e soul music (Dollinger, 1993). Nos estudos anteriores (Daoussis & McKelvie, 1986; Litle & Zuckerman, 1986), a faceta Extroversão "busca de sensações" foi encontrado para ser relacionado com Hard Rock (Dollinger, 1993; Rawlings & Ciancarelli, 1997). Em outros estudos, o projeto foi estendido adicionando soundclips para o MPS (Rawlings, Hodge, Sherr, & Dempsey, 1995; Rawlings, Twomey, Burns, & Morris, 1998). Personalidade foi avaliada pelo Eysenk Person Este estudo acabou por apresentar resultados similares a outros estudos, apesar de usar escalas diferentes, pois as dimensões da Personalidade Psicoticismo, Abertura à Experiência e Extroversão foram traços de Personalidade considerados os mais fortes preditores para as Preferências Musicais (Langmeyer, Rudon & Tarnai, 2012).

### **1.3. Ajustamento Emocional**

Ao longo dos tempos as relações entre as dimensões afetivas negativas, Ansiedade e Depressão, têm sido consideradas importantes tanto do ponto de vista teórico como no da saúde mental e, por isso, constituem dimensões clássicas na psicologia e na psicopatologia. A Ansiedade costuma estar estreitamente associada aos sintomas de Depressão. Até finais do século XIX as perturbações de Ansiedade não se separavam de outras perturbações do humor. Os casos menos graves eram, então, denominados de neurastenia. Estes construtos são considerados independentes mas é reconhecida a sobreposição entre a Ansiedade e Depressão tanto do ponto de vista da saúde mental como do ponto de vista estatístico (Gelder, Gath, Mayou, & Cowen, 1996).

Na psicopatologia, a Ansiedade e a Depressão são constituintes determinantes de um grande leque de doenças mentais. Brown, Chorpita, e Barlow (1998) explicam que, por exemplo, só no que respeita às perturbações da Ansiedade, o DSM II (*Diagnostic and Statistic Manual da American Psychiatric Association, 1968*), incluía três categorias relevantes enquanto a versão do DSM-IV (1994) inclui 12 categorias. Se, por um lado, tal multiplicação

pode expressar uma maior precisão das perturbações, por outro lado pode contribuir para distinguir erroneamente sintomas e perturbações que refletem variações inconsequentes da mesma síndrome. Tal parece confirmar-se porque uma variedade de perturbações designadas no DSM responde do mesmo modo ao mesmo medicamento ou ao mesmo tratamento psicossocial. Watson et al. (1995a,b) salientam a evidência de que a Ansiedade e Depressão são difíceis de diferenciar empiricamente. Numa investigação anterior, Clark e Watson (1991), propõem um modelo tripartido em que os sintomas de Ansiedade e Depressão se agrupam em três estruturas básicas. Uma primeira estrutura que designam por Stresse ou afeto negativo, inclui sintomas relativamente inespecíficos, que são experimentados tanto por indivíduos deprimidos como ansiosos e incluem ainda humor deprimido e ansioso assim como insónia, desconforto ou insatisfação, irritabilidade e dificuldade de concentração. Estes sintomas inespecíficos são responsáveis pela forte associação entre as medidas de Ansiedade e Depressão. Para além deste fator inespecífico a Ansiedade e a Depressão constituiriam as outras duas estruturas, como a tensão somática e a hiperatividade como específicas da Ansiedade, e a anedonia e a ausência de afeto positivo como específicas da Depressão.

Deste modo, e segundo o DSM-V (APA, 2014), Ansiedade pode ser caracterizada por medo e ansiedade excessivos, a antecipação de ameaça futura, sobreposição de medo com ansiedade. Esta pode variar consoante o nível de medo, o tipo de situações que o desencadeiam e a ideação cognitiva associada.

A Depressão é caracterizada pela presença de humor triste, vazio, irritável, que normalmente é acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. Pode ter duração variável, um momento específico e etiologia variável (DSM-V, APA, 2014).

A operacionalização do modelo tripartido levou à construção de medidas tais como a escala em estudo nesta investigação, a *Depression Anxiety Stresse Scale* (DASS) de Lovibond e Lovibond (1995), adaptada à População portuguesa por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal, que designada em português por Escalas de Ansiedade Depressão e Stresse (EADS). Estes autores desenvolveram uma escala que, teoricamente, se propunha expor a totalidade dos sintomas de Ansiedade e Depressão, que satisfizessem padrões elevados de critérios psicométricos, e que fornecessem uma discriminação máxima entre os dois construtos. O estudo fatorial desta escala apresentou um novo fator que incluía os itens menos discriminativos das duas dimensões, a Ansiedade e Depressão. Estes itens referiam-se a dificuldades em relaxar, tensão nervosa, irritabilidade e agitação. Este novo fator foi denominado pelos autores de “Stresse”.

A EADS assume que as perturbações psicológicas são dimensionais e não categoriais, ou seja assume que as diferenças na Depressão, Ansiedade e Stresse experimentadas por sujeitos normais e com perturbações, são essencialmente diferenças de grau. Os autores propõem uma classificação dimensional em cinco posições entre “normal” e “muito grave”. Lovibond e Lovibond (1995) caracterizam as escalas do seguinte modo: a Depressão principalmente pela perda de auto-estima e de motivação, e está associada com a percepção de baixa probabilidade de alcançar objetivos de vida que sejam significativos para o indivíduo enquanto pessoa. A Ansiedade salienta as ligações entre os estados persistentes de Ansiedade e respostas intensas de medo. O Stresse sugere estados de excitação e tensão persistentes, com baixo nível de resistência à frustração e desilusão.

Apesar da Ansiedade e Depressão serem distintos, tem sido difícil de distinguir entre as duas construções por meios empíricos ao usar auto-avaliações ou medidas médicas como relatórios (Clark & Watson, 1991). As escalas de auto-avaliação para a Ansiedade e Depressão existentes medem predominantemente o fator comum de afetividade negativa (Watson & Clark, 1984). A Afetividade Negativa (NA) é definida como uma dimensão onde a NA elevada reflete a experiência de sofrimento subjetivo e desagradável e a NA baixa reflete a ausência desses sentimentos. Estudos têm suportado a existência de uma dimensão dominante de NA, que constitui prova de um relacionamento proeminente com os sintomas e diagnóstico de Ansiedade e Depressão (Brown, Chorpita, Korotitsch, & Barlow, 1997; Clark e Watson, 1991; Watson e Clark, 1984).

No entanto, o modelo tripartido sugere que, em adição a este fator comum específico, existem componentes para a Ansiedade e Depressão que permitem a diferenciação. No caso de Ansiedade, o componente definitivo é fisiológico, a hiper-excitação, e, no caso da Depressão a baixa afetividade positiva. Existindo evidências de que a DASS - Escala de Depressão e Ansiedade constitui medidas válidas dos construtos eles eram destinados a representar (Crawford & Henry, 2003; Henry & Crawford, 2005; Lovibond e Lovibond, 1995).

Relativamente aos dados estatísticos, a literatura revela uma possível ligação entre o bem-estar psicológico, identidade social, traços de Personalidade e preferência musical, mas muito poucas pesquisas sobre a possível correlação entre estes. Além disso, embora diferentes dimensões da preferência musical tenham sido examinadas, nunca foi feito um estudo que englobasse todas estas variáveis numa única amostra. Existe um caso específico na População da Nova Zelândia, um estudo que avalia estas relações com essa População. Além disso, por

meio da avaliação destas variáveis num único estudo reduz a probabilidade dos resultados serem confundidos por diferenças individuais. Se for encontrada uma correlação entre as preferências música e qualquer uma das três variáveis, poderia permitir fazer uma ponte e ajudar os terapeutas numa melhor compreensão dos clientes e fornecer sugestões. (Branco, 1985)

Ballard e Coates (1995) afirmam que nenhum dado empírico liga a Depressão com Heavy Metal ou Rap. E uma declaração apoiada por Lester e Whipple (1996), afirma que as medidas de Depressão não foram associadas com qualquer preferência musical. No entanto, Martin et al. (1993) constatou que uma preferência por Heavy Metal foi associada à Depressão. Além disso, Rosenbaum e Prinsky (1991) estabeleceu que os indivíduos com uma preferência para a música Heavy Metal têm uma maior taxa de incidência de hospitalização para problemas psiquiátricos. Muitos indivíduos com diagnóstico de transtornos de humor tendem a ter uma preferência por Rap, Rock, Heavy Metal, enquanto que aqueles com distúrbio de oposição desafio preferem Rap e Dance music (Doak, 2003). Os estudos acima indicam que uma preferência para estes géneros são um sintoma destas doenças mentais, embora isto seja extremamente discutível, pois existem igualmente sujeitos que preferem estes estilos musicais como muitos mas que não têm história ou presença de doença mental.

A música não pode causar Depressão, no entanto existe a possibilidade de se sentir deprimido ao ouvir um determinado género ou tipo de música. Estudos apontam que a música Clássica reduz Ansiedade e Depressão (McCraty, Barrios-Choplin, Atkinson & Tomasino, 1998).

Nos Estados Unidos da América surgiu uma pesquisa por Stack et al. (1994), que constatou que, embora o estilo Heavy Metal reflita e alimente o desespero e desesperança, é realmente a subcultura associada e criada por preferências para esta música que contribui para o referido desespero e desesperança. Leblanc (1999) descobriu que o ser parte da subcultura de Punk tem uma influência positiva sobre as Mulheres. Portanto, é discutível se a música em si não tem influência sobre o bem-estar psicológico, mas é simplesmente membro de uma maior subcultura que é a influência. No entanto, Epstein (1998) argumenta que a compreensão de uma subcultura de determinadas Preferências Musicais é fundamental para a compreensão da subcultura. A teoria argumenta que os indivíduos tanto procuram estímulos internos e/ou externos para minimizar o mau humor e maximizar o bom humor (Zillmann, 1988). Se os indivíduos podem usar ativamente a música para criar certos Estados de Humor, então a música também pode ser vista como um recurso, em vez de apenas uma mercadoria (Norte,

Hargreaves et al., 2004). Apoiando esta noção, Arnett (1991) descobriu que os jovens do sexo masculino com uma preferência por Heavy Metal relataram sentir que a música produzia um estado de catarse. Por exemplo, Roe, 1985, revelou nos seus estudos que a função desempenhada pela música nos Estados de Humor era de grande importância. Enquanto outros autores como Gantz, Gartenberg, Pearson & Shiller (1978) referiram que a música não tem qualquer importância para a melhoria do humor.

Segundo Sylvan (2005), a cultura da música e de dança cedo adotou as noções de paz, amor, unidade e respeito o que implica uma relação com o bem-estar psicológico. Dito isso, uma das principais características de membros dentro da cultura da música de dança é a alta frequência de uso de drogas ilícitas, especialmente o ecstasy (Kavanaugh & Anderson, 2008).

Uma pesquisa feita por Klitzman (2006) observou que os efeitos secundários do ecstasy são muitas vezes a Depressão, a Ansiedade, ou ambos. Portanto, o pressuposto, acima mencionado, que indicava que a paz, amor, unidade e respeito transmitidos pela cultura da música de dança causavam bem-estar psicológico, seria incorreto ou unicamente aplicável quando um indivíduo é influenciado pela droga.

Sacks (2007) apresentou a crença de que a música influencia os nossos mais profundos sentimentos e que afeta o nosso estado mental, suportado por estudos que indicavam que a música instrumental é relatada como dando “calafrios”, o que é indicado pelo tegmentum ventral e nucléolo accumbens que proporcionam uma recompensa agradável através dos canais de dopamina (Blood & Zatorre, 2001; Menon & Levitin, 2005).

White (1985) acreditava que a música pode ser uma ponte para os terapeutas que trabalham com jovens adultos, e que as pesquisas que relacionam a música com o bem-estar psicológico, Ajustamento Emocional e Estados de Humor permitem uma melhor compreensão dos seus clientes e tornar o método ideal para a realização de terapia. Além disso, esta pesquisa espera contribuir para a compreensão das razões porque nós ouvimos a música que ouvimos e qual o efeito que esta tem sobre nós (Sigg, 2009).

#### **1.4. Estados de Humor**

O humor foi definido como contendo uma série de sentimentos. O humor é efêmero na sua natureza, variando em intensidade e duração e, normalmente, envolvendo mais do que uma emoção (Lane & Terry, 2000).

O Humor é o primo sem *glamour* das emoções. Apesar das alegações - o humor é hoje reconhecido como um elemento central do comportamento humano. Esta afirmação reflete ambiguidade em vez de impacto, pois parece haver uma grande dose de humor no mundo - muito mais do que emoção - e mais do que é facilmente ignorado ou esquecível. A onnipresença do humor está associada a uma grande ocorrência e insinuação, tanto no mundo real como em laboratório. Existe portanto, uma infinidade de procedimentos laboratoriais simples que envolvem humor e música. (Thayer, Newman & McClain, 1994).

Os Estados de Humor podem não pressionar como a emoção faz, ou pode ou não estar ciente disso, mas a componente experimental de um estado de humor é claramente acessível a atenção e análise. Os Estados de Humor podem ser tão difusos e subtilmente diversificados que o termo parece ter sido expandido de modo a salientar a parte consciente sobre um estado interior. O humor pode ser algo que está sempre conosco, mas que oscila continuamente ao longo do tempo. Na sociedade contemporânea, a nível mundial, o humor pode ser substituído por música na frase acima citada. Pode-se ver como os atributos da presença constante, dispersão, subtileza e diversidade faria do humor um parceiro natural para a música - na linguagem quotidiana, na ecologia social, nas teorias leigas e na pesquisa psicológica (Konecni, 2010).

O Humor foi cuidadosamente distinguido de emoção por numerosos autores. Há um consenso no que diz respeito às dimensões em que humores e emoções podem ser distinguidos. De acordo com Parkinson et al (1996), estes incluem: duração, padrão de tempo (início gradual, contínua), intensidade (baixa), e a especificidade de causa (nenhum evento particular), e objeto (não especificada). A distinção fundamental é que a extensão da resposta fisiológica pode ser classificada sob a dimensão intensidade. A diferença entre humor e emoção é talvez o mais impressionante quando se considera o tipo e número de procedimentos laboratoriais pelos quais estes foram induzidos.

Um estudo realizado por Saarikallio e Erkkila (2007) tentou desenvolver uma teoria fundamentada sobre a regulação do humor através da música - que se baseou exclusivamente em dados recolhidos em duas entrevistas em grupo: noventa minutos com oito adolescentes. Este acarretou questões estruturais e alguns pontos fracos, não sendo possível retirar elações sobre a influência da música na regulação dos Estados de Humor. Existem restrições e sutilezas de como estado de humor influencia a preferência musical mas esses resultados não devem obscurecer o que é, sem dúvida, uma questão central: uma boa manutenção do estado de humor é menos importante do que a reparação do mau humor (Tice e Wallace, 2000).

Segundo Larsen (2000) falar de uma ciência da regulação do humor é discutível. Knobloch e Mundorf (2003) vêem esta regulação do humor como uma especulação cínica dos desenvolvimentos futuros, é a visão de uma próxima geração de interfaces que provavelmente irá decodificar o humor do usuário e a necessidade da preferência musical corresponder a uma determinada informação, tais como: a frequência cardíaca, a temperatura corporal, e a dilatação das pupilas. A perturbação mensurável dos índices mencionados não é característica de humor - mas não há dúvida de que o humor pode ser regulado, controlado, ajustado e otimizado pela exposição à música e pela preferência musical.

O estado de humor foi uma das variáveis psicológicas mais estudadas, a partir dos anos 70, mensurado pelo POMS – *Profile of Mood States* (McNair et al, 1971). O POMS é composto por seis variáveis: tensão/Ansiedade, Depressão/rejeição, cólera/hostilidade, fadiga/inércia, confusão mental/desorientação e vigor/atividade, sendo esta última considerada a variável positiva do humor e as demais negativas. Altos valores de vigor e baixos valores de tensão, Depressão, cólera, fadiga e confusão mental caracterizam o que foi denominado de Perfil Iceberg ou Perfil de Saúde Mental Positiva. Entende-se estado de humor como um conjunto de sentimentos subjetivos, composto por aspetos positivos e negativos, mensurados pelo POMS, que variam em intensidade e duração, sendo de carácter transitório, sensível às experiências do indivíduo, e em geral, uma representação de saúde psicológica do indivíduo. (McNair et al, 1971).

O humor de quem ouve música tem sido alvo de alguns estudos e também tem sido avaliado como variável influenciada por fatores que afetam o humor/respostas emocionais dos ouvintes à música. Os estudos reportam que o estado de humor preexistente do ouvinte provavelmente irá afetar a sua resposta emocional e estado de humor à música ouvida. Eagle (1971) avaliou em primeiro lugar o estado de humor presente nos sujeitos através da *Test for Existing Mood* (TEM), em seguida, os sujeitos foram expostos a 20 excertos musicais, ambos vocais e instrumentais. Este estudo teve como resultados: o humor avaliado inicialmente pela escala tinha influencia na resposta emocional e de humor em relação à música ouvida. A ordem em que foram apresentados os tipos de música não afetou a resposta emocional e humor dos sujeitos. A resposta emocional e humor dos sujeitos ouvintes diferiu entre músicas vocais ou instrumentais (Abeles & Chung, 1996).

Shatin (1970) interessou-se em examinar a habilidade que a música apresenta para alterar o humor “normal” dos sujeitos. Os sujeitos reportaram o seu humor/emoções em quatro escalas verbais. Este autor verificou que a análise destas respostas indicam mudanças

significativas nas respostas verbais dos sujeitos sobre o humor e emoções sentidas nas quatro escalas quando expostos a diferentes estilos musicais (Abeles & Chung, 1996).

Fisher e Greenberg (1972), sugeriram que a existência de humor e humor/respostas emocionais à música avaliados pelas escalas podem interagir para afetar a performance dos sujeitos em certos testes (Abeles & Chung, 1996).

Wheeler (1985) teve como principal objetivo do seu estudo, relacionar as características de personalidade com o humor e o prazer depois de ouvir música. Deste modo, estudou a influência do humor dos ouvintes antes de ouvir música e as alterações de humor que aconteceram depois de ouvir essa música. Aparentemente, segundo este estudo, a música pode afetar as mudanças de Estados de Humor, dependendo do humor que as pessoas apresentam antes de ouvir a música e se gostam ou não da mesma. O humor melhorou progressivamente para quem estava com um humor triste e ouviu música que gostava. Enquanto aconteceu o contrário para quem estava com um humor feliz e ouviu música que não gostava, o seu humor foi piorando. Quem estava com humor triste, e ouviu música que não gostava, permaneceu com humor triste. Quem estava feliz e ouviu música que gostava, permaneceu com um estado de humor feliz. O humor previo à exposição à música era um preditor negativo do prazer: sujeitos que estavam com bom humor antes de ouvir música não apreciaram a música de forma profunda, enquanto os sujeitos com mau humor antes de ouvir música tendiam a apreciar a música de uma forma mais profunda (Abeles & Chung, 1996).

## **Capítulo II. Método**

## 2.1. Participantes

Neste estudo, participaram 700 estudantes universitários, dos quais 133 eram do sexo masculino (19%) e 567 do sexo feminino (81%). Quanto ao estado civil, 609 sujeitos eram solteiros (as), 81 eram casados (as) /união de facto, 8 eram divorciados (as) e 2 eram viúvos (as). Dos 700 indivíduos participantes, 504 encontram-se a frequentar uma licenciatura (que corresponde à maior parte da amostra - 72%), 136 estão a frequentar o mestrado (19,4%), 35 frequentam o doutoramento (5%), 7 frequentam a pós graduação (1%) e 18 têm terminado os seus estudos académicos (2,6%).

As idades variaram entre os 17 e os 67, com uma média de 23,94 (DP=7,02).

**Tabela 1:** Dados Sociodemográficos da amostra (N=700)

	Frequência	Percentagem (%)	Percentagem válida (%)	Percentagem acumulada (%)
<b>Sexo</b>				
Masculino	133	19	19	19
Feminino	567	81	81	100
<b>Estado Civil</b>				
Solteiro(a)	609	87	87	87
Casado (a)/ União de facto	81	11.6	11.6	98.6
Divorciado(a)	8	1.1	1.1	99.7
Viúvo(a)	2	0.3	0.3	100
<b>Grau Académico</b>				
Licenciatura	504	72	72	72
Mestrado	136	19.4	19.4	91.4
Doutoramento	35	5	5	96.4
Pós-Graduação	7	1	1	97.4
Terminado	18	2.6	2.6	100
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Idade	17	67	23.94	7.01

Os sujeitos foram ainda questionados a propósito da sua formação musical, como se pode verificar na tabela 2. Verificou-se que 267 indivíduos têm formação musical (38,1%) e 433 não têm formação musical (61,9%). Entre os 700 participantes, 346 referem tocar um (ou mais) instrumento musical (49,4%), enquanto 354 referem não o fazer (50,6%). Em relação ao tipo de instrumento musical, estes foram distribuídos pelo teclado (N=68), sopro (N= 83), cordas (N=102), percussão (N=11), outro (s) (N=7) e mais que um instrumento (N=75).

**Tabela 2:** Dados relativos à Formação musical

	Frequência	Percentagem (%)	Percentagem válida (%)	Percentagem acumulada (%)
<b>Tem formação musical</b>				
Sim	267	38.1	38.1	38.1
Não	433	61.9	61.9	100
<b>Toca instrumento musical</b>				
Sim	346	49.4	49.4	49.4
Não	354	50.6	50.6	100
<b>Tipo instrumento musical</b>				
Teclado	68	9.7	9.7	9.7
Sopro	83	11.9	11.9	21.6
Cordas	102	14.6	14.6	36.1
Percussão	11	1.6	1.6	37.7
Outro (s)	7	1	1	38.7
Mais que um	75	10.7	10.7	49.4
Nenhum	354	50.6	50.6	100

Todos os participantes pertenciam a estabelecimentos de Ensino Superior a nível nacional, aos quais o investigador teve acesso, sendo por isso uma amostra de conveniência.

## 2.2. Instrumentos

O protocolo construído para esta investigação apresenta como medidas de avaliação: o questionário de dados sociodemográficos; o teste *Short Test of Music Preferences Revised*, (STOMP-R), que avalia as Preferências Musicais (Rentfrow & Gosling, 2009), que foi traduzida e adaptada para esta investigação; o Inventário dos Cinco Fatores de Personalidade, *Big Five Inventory* (BFI) (John & Srivastava, 1999); a Escala de Avaliação do Ajustamento Emocional, *Depression Anxiety Stresse Scale* (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) e a Escala de Avaliação dos Estados de Humor, *Profile of mood states* (POMS) (McNair, 1971).

### 2.2.1. Short Test of Music Preferences Revised (STOMP-R)

O *Short Test of Music Preferences Revised* (STOMP) (Rentfrow & Gosling, 2009) avalia as Preferências Musicais através de quatro escalas divididas em 23 itens, Reflexiva e Complexa (itens 2, 3, 4, 7, 11, 12, 13, 15), Intensa e Rebelde (itens 1, 10, 17, 21), Otimista e Convencional (itens 5, 9, 14, 16, 20, 23) e Energética e Rítmica (itens 6, 8, 18, 19, 22). Os itens são avaliados segundo uma escala de Likert de sete pontos (de 1 a 7) na qual 1 simboliza “Detesto” e 7 “Gosto Muito”.

A consistência interna da STOMP-R foi verificada mediante o coeficiente Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ), sendo que os valores variaram entre .43 e .93, sendo adequados (Rentfrow & Gosling, 2009). Os dados relativos às qualidades psicométricas da escala traduzida e adaptada pelo investigador e respetivo orientador serão apresentados posteriormente no Capítulo III.

### 2.2.2. Big Five Inventory (BFI)

O inventário BFI (John, & Srivastava, 1999) avalia a Personalidade através de cinco escalas (fatores) divididas por 44 itens, Neuroticismo [(Itens 4, 9 (invertido) 14, 19, 24 (invertido), 29, 34 (invertido) e 39)]; Abertura à Experiência [(Itens 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 (invertido), 40, 41 (invertido) e 44)]; Conscienciosidade [(Itens 3, 8 (invertido), 13, 18 (invertido), 23 (invertido), 28, 33, 38 e 43 (invertido)]; Extroversão [(itens 1, 6 (invertido), 11, 16, 21 (invertido), 26, 31 (invertido) e 36)]; e Amabilidade Social [(itens 2 (invertido), 7, 12 (invertido), 17, 22, 27R (invertido), 32, 37 (invertido) e 42)]. Todos os itens são avaliados através de uma escala do tipo Likert de cinco pontos (de 1 a 5) em que o sujeito indica até que ponto concorda ou discorda com a afirmação, sendo que: 1 = Discordo fortemente, 2 =

Discordo um pouco, 3 = Nem concordo nem discordo, 4 = Concordo um pouco e 5 = Concordo fortemente.

Relativamente às qualidades psicométricas de BFI, John e Srivastava (1999) consideraram em termos de fidelidade, que os valores de  $\alpha$  para a fidelidade das escalas encontra-se entre .75 e .90, e acima da média .80. Em teste-reteste o  $\alpha$  varia entre .80 e .90, média de .85.

### 2.2.3. *Depression Anxiety Stresse Scale (DASS)*

A DASS (Lovibond & Lovibond, 1995, tradução por: Baptista, Santos, Silva, Baptista, Rosa & Carvalho, 2000) é uma escala que avalia a Ansiedade, Depressão e Stresse, e é constituída no total por 42 itens, distribuídos por três dimensões: Depressão (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42), Ansiedade (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41) e Stresse (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39). Cada dimensão engloba vários conceitos, tais como: a Depressão, que inclui disforia, desanimo, desvalorização da vida, auto-depreciação, falta de interesse ou de envolvimento, anedonia, inércia; a Ansiedade, que inclui excitação do sistema autónomo, efeitos músculo-esqueléticos, Ansiedade situacional, experiências subjetivas de Ansiedade; e o Stresse, que engloba dificuldade em relaxar, excitação nervosa, facilmente agitado/chateado, irritável/ reação exagerada e impaciência. Cada item corresponde a uma frase ou uma afirmação que remete para sintomas emocionais negativos. O sujeito deve responder se a afirmação se aplicou “durante a última semana”, assinalando a resposta numa escala tipo Likert em que: 0=Não se aplicou nada a mim, 1=Aplicou-se a mim algumas vezes, 2=Aplicou-se a mim muitas vezes ou 3=Aplicou-se a mim a maior parte do tempo. Esta escala está direcionada a sujeitos maiores de 17 anos. A escala fornece uma nota para cada dimensão, sendo que o valor mínimo é zero e o valor máximo é 42. Os resultados mais elevados em cada dimensão correspondem a estados afetivos mais negativos.

Quanto à consistência interna da escala, Lovibond e Lovibond (1995) verificou uma consistência interna bastante favorável, sendo que apresenta um  $\alpha$  de Cronbach de .96 para a escala da Depressão, .89 para a dimensão da Ansiedade e .93 para a dimensão Stresse.

#### 2.1.1 *Profile of mood states (POMS)*

O teste POMS (*Profile of Mood States*) (McNair, 1971, aferido por Azevedo, Silva & Veiga, 1992) é um teste constituído por 65 adjetivos que avalia estados flutuantes e transitórios de humor. Os itens/adjetivos são avaliados através de uma escala do tipo Likert,

em que os sujeitos têm de escolher entre 0=De maneira nenhuma, 1=um pouco, 2=moderadamente, 3=muito ou 4=muitíssimo. O teste avalia seis dimensões do humor: tensão-Ansiedade (itens: 2, 10, 16, 20, 22, 26, 27, 34, 41), Depressão-rejeição (5, 9, 14, 18, 21, 23, 32, 35, 36, 44, 45, 48, 58, 61, 62), cólera-hostilidade (3, 12, 17, 24, 31, 33, 39, 42, 47, 52, 53, 57), vigor-actividade (7, 15, 19, 38, 51, 56, 60, 63), fadiga-inércia (4, 11, 29, 40, 46, 49, 65) e confusão-desorientação (3, 23, 37, 50, 54, 59, 64). A cotação, em cada uma das escalas, é a soma dos valores assinalados pelos sujeitos em cada item. Os itens de 22 a 54 são cotados de forma invertida. Existe uma formula que fornece um valor total que se determina da seguinte forma: Nota Total=T+D+H+(-V)+F+C.

Ao nível da consistência interna das escalas, todas as escalas apresentam valores de  $\alpha$  de Cronbach acima de .7, o que significa uma excelente consistência interna das escalas da POMS para a População portuguesa (Viana, Almeida & Santos, 2001).

### **2.3. Procedimento**

Antes de proceder à aplicação do protocolo de investigação foi pedida autorização às várias instituições de Ensino Superior em Portugal, através de mensagem enviada por correio eletrónico para as coordenações e direcções das respetivas instituições. Aquando da aprovação, procedeu-se à aplicação do mesmo online, tendo os professores sido contactados no sentido de divulgar o estudo pelos alunos, através de correio eletrónico.

Os participantes receberam a hiperligação de acesso ao questionário, divulgado na internet, através da aplicação GoogleDrive, leram e aceitaram um termo de consentimento informado, tendo procedido ao preenchimento do formulário *online*, individualmente.

Para a realização deste estudo foi constituído um questionário de dados demográficos que incluía: idade, sexo, estado civil, grau académico, se teve ou tem formação musical, se toca ou tocou algum instrumento musical e, em caso afirmativo, especificar qual o instrumento musical.

Em seguida, foram aplicadas as escalas: Escala de Avaliação das Preferências Musicais – STOMP-R (Rentfrow & Gosling, 2009), o Inventário dos Cinco Fatores de Personalidade - BFI (John & Srivastava, 1999), a Escala de Avaliação do Ajustamento Emocional – DASS (Lovibond & Lovibond, 1995) e a Escala de Avaliação dos Estados de Humor– POMS (McNair, 1971). A duração total da aplicação do protocolo foi de aproximadamente 15 minutos.

Neste caso, trata-se de um estudo transversal, onde os participantes são avaliados uma única vez e de forma retrospectiva e actual. O desenho de investigação deste estudo será do tipo correlacional pois terá como objetivo relacionar/associar as variáveis Preferências Musicais, Personalidade, Ajustamento Emocional e Estados de Humor.

## **Capítulo III. Resultados**

Uma vez que a medida STOMP-R, que avalia as Preferências Musicais, pode estar sujeita a influências culturais e ao que musicalmente se produz e ouve em cada país, procedeu-se a uma análise fatorial aos 26 itens, dois dos quais foram acrescentados ao instrumento, por essa mesma razão: a música pimba e o fado. Numa fase inicial, procedeu-se a uma análise fatorial sem determinar o número de fatores, tendo surgido 7 fatores, sendo que o último fator contemplava um único item e os restantes fatores apresentavam agrupamentos que não eram interpretáveis à luz do que tinha surgido na literatura. De acordo com a análise dos valores próprios e do *screen plot* optou-se por forçar a solução fatorial a 4 fatores, tendo sido encontrado, então, um primeiro fator que foi designado de música Energética e Rítmica, constituída por 6 itens (Hip-Hop, Soul/R&B, Rap, Pop, Eletrónica/Dança, Reggae), com valores de saturação que variaram entre .536 e .823, o segundo fator agrupou 6 itens (Blues, Jazz, Bluegrass, Clássica, Oldies, Funk) que foram considerados como música Reflexiva e Complexa, em que os valores de saturação estavam entre .444 e .827, o terceiro fator inclui 9 itens (Folclore, Religiosa, Ópera, Pimba, Gospel, Fado, Country, Banda Sonora, New Age) que designam a música Otimista e Convencional, com valores de saturação entre .401 e .710, e o quarto e último fator, que inclui 4 itens (Heavy Metal, Rock, Alternativa, Punk), corresponde ao estilo de música considerado Intenso e Rebelde, onde os valores de saturação variaram entre .583 e .777. Relativamente à variância explicada, o primeiro fator explicou 21.97%, o segundo 12,35%, o terceiro 8.68% e o quarto 5,58%. Os valores próprios variaram entre 5,713 para o primeiro fator e 1,451 para o último fator.

**Tabela 3:** Análise Fatorial das Preferências Musicais - STOMP-R

	Componente			
	1	2	3	4
19. Hip Hop	.823			
23. Soul/ R&B	.728			
18. Rap	.686			
16. Pop	.675			
6. Eletrónica/Dança	.577			
20. Reggae	.536			
11. Internacional/Estrangeira				
3. Blues		.827		
12. Jazz		.789		
2. Bluegrass		.587		
4. Clássica		.504	.473	
14. Oldies		.470		
8. Funk		.444		
7. Folclore			.710	
21. Religiosa			.707	
15. Ópera		.422	.577	
26. Pimba			.564	
9. Gospel		.414	.495	
25. Fado			.484	
5. Country			.446	
24. Banda Sonora			.404	
13. New Age			.401	
10. Heavy Metal				.777
22. Rock				.690
1. Alternativa				.630
17. Punk	.442			.583
Variância Explicada	21.97	12.35	8.68	5.58
Valor próprio	5.713	3.211	2.257	1.451

Procedeu-se, então, à análise de fidelidade para a mesma escala, STOMP-R, os valores de  $\alpha$  de Cronbach obtidos para o primeiro fator (Energética e Rítmica) foi de .791, com uma correlação média inter itens de .39 e uma amplitude da correlação inter itens que variou entre .43 e .75. O segundo fator (Reflexiva e Complexa) obteve um  $\alpha$  de Cronbach de .762, com uma correlação média inter itens de .35 e uma amplitude da correlação inter itens que variou entre .38 e .64. O terceiro fator (Otimista e Convencional), obteve valor de  $\alpha$  de Cronbach de .783, com uma correlação média inter itens de .29 e uma amplitude da correlação inter itens que variou entre .28 e .53. O quarto e último fator (Intensa e Rebelde) obteve valores  $\alpha$  de Cronbach de .666, com uma correlação média inter itens de .34 e uma amplitude da correlação inter itens que variou entre .34 e .55.

**Tabela 4:** Fidelidade da escala STOMP-R

	Nº Itens	$\alpha$ de Cronbach	Correlação média Inter Itens	Amplitude da correlação Item-total
1)Energética e Rítmica	6	.791	.39	.43-.75
2) Reflexiva e Complexa	6	.762	.35	.38 -.64
3)Otimista e Convencional	9	.783	.29	.28 -.53
4)Intensa e Rebelde	4	.666	.34	.34 -.55

Com o objetivo de avaliar até que ponto pertencer ao sexo masculino ou feminino poderia justificar as diferenças ao nível das Preferências Musicais procedeu-se a uma análise de comparação de médias através do teste *t-student* tendo-se encontrado diferenças estatisticamente significativas entre sexos em todas as variáveis desta escala, sendo que no caso de Energética e Rítmica ( $t(698) = -2.415, p=.016$ ) foram as Mulheres que apresentaram valores superiores. No caso da Reflexiva e Complexa ( $t(698) = 2.967, p = .003$ ), Otimista e Convencional ( $t(698) = 2.503, p=.013$ ), e Intensa e Rebelde ( $t(698) = 4.170, p= .000$ ), foram os Homens que apresentaram médias superiores.

**Tabela 5:** Comparação de médias das Preferências Musicais em função do Sexo Participantes

	Masculino		Feminino		t
	(N=133)		(N=567)		
	Média	DP	Média	DP	
Energética e Rítmica	25.95	6.87	27.53	6.81	-2.415*
Reflexiva e Complexa	26.62	6.15	24.80	6.41	2.967**
Otimista e Convencional	30.87	9.55	28.77	8.50	2.503*
Intensa e Rebelde	18.77	4.47	16.82	4.96	4.170***

Legenda: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Com o objetivo de averiguar até que ponto a formação musical poderá condicionar diferenças no Ajustamento Emocional, Estados de Humor, Personalidade e Preferências Musicais, procedeu-se a uma análise através do teste t-student, de comparação entre aqueles que tinham tido ou não formação musical e foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível da fadiga inércia, no que diz respeito aos Estados de Humor ( $t(698) = 2.130$ ,  $p = .034$ ), tendo o grupo com formação musical apresentado mais fadiga inércia. No Ajustamento Emocional e na Personalidade não se verificaram diferenças estatisticamente significativas. No entanto, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nas Preferências Musicais, na Reflexiva e Complexa ( $t(698) = 6.335$ ,  $p = .000$ ), Otimista e Convencional ( $t(698) = 5.020$ ,  $p = .000$ ) e na Intensa e Rebelde ( $t(698) = 2.095$ ,  $p = .037$ ), ou seja, onde o grupo com formação musical apresentou médias superiores.

**Tabela 6:** Comparação de médias das Variáveis Psicológicas em Função da Formação Musical

	Formação Musical				t
	Sim		Não		
	(N=267)		(N=433)		
	Média	DP	Média	DP	
Stresse	12.20	9.28	11.51	9.93	.918
Ansiedade	6.90	6.90	7.48	8.02	-1.014
Depressão	7.63	9.05	7.25	8.90	.542
Tensão Ansiedade	14.48	5.93	13.68	6.20	1.677
Depressão Rejeição	13.36	10.97	12.89	11.48	.530
Cólera Hostilidade	9.89	7.64	10.08	8.83	-.304
Vigor Atividade	17.74	5.47	17.90	5.54	-.374
Fadiga Inércia	9.97	6.06	8.97	5.97	2.130*
Confusão Desorientação	8.28	3.69	8.34	4.12	-.210
Extroversão	27.55	2.82	27.41	2.73	.627
Amabilidade	30.99	3.33	30.81	3.24	.680
Conscienciosidade	32.18	3.47	32.15	3.58	.077
Neuroticismo	25.54	2.79	25.14	3.06	1.740
Abertura à Experiência	34.27	4.35	33.86	4.56	1.160
Energética e Rítmica	27.03	6.74	27.36	6.91	-.615
Reflexiva e Complexa	27.04	5.82	23.97	6.45	6.335***
Otimista e Convencional	31.25	8.67	27.89	8.54	5.020***
Intensa e Rebelde	17.69	5.01	16.88	4.85	2.095*

Legenda: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Com o objetivo de avaliar até que ponto a prática continuada e atual da utilização de instrumento musical produziria diferenças ao nível do Ajustamento Emocional, Estados de Humor, Personalidade e Preferências Musicais, foi feito mais um teste t-student de comparação de médias onde se verificou que ao nível do Ajustamento Emocional se verificaram diferenças estatisticamente significativas, tendo o grupo que toca instrumento musical apresentado mais Stresse (t (698) = 1.987, p=.047). No que respeita aos Estados de Humor verificou-se uma diferença estatisticamente significativa na Tensão Ansiedade (t (698) = 2.128, p= .034), sendo que o grupo de sujeitos que toca instrumento musical apresenta valores superiores. Quanto à Personalidade, foram encontradas diferenças na Abertura à Experiência (t (698) = 2.961, p=.003), sendo o grupo que toca instrumento musical aquele que apresenta uma média superior. E nas Preferências Musicais, o padrão é similar ao verificado para os indivíduos que tinham tido formação musical, ou seja, apresentam médias superiores aqueles que tocam instrumentos musicais, nos estilos de música Reflexiva e Complexa (t (698) = 4.998, p= .000), Otimista e Convencional (t (698) = 4.767, p=.000) e Intensa e Rebelde (t (698) = 3.249, p=.001).

**Tabela 7:** Comparação de médias das Variáveis Psicológicas em função variável “se toca ou não algum Instrumento Musical”

	Toca Instrumento Musical				
	Sim		Não		T
	(N=346)		(N=354)		
	Média	DP	Média	DP	
Stresse	12.51	9.68	11.06	9.65	1.987*
Ansiedade	7.47	7.73	7.06	7.52	.710
Depressão	7.66	9.06	7.14	8.85	.769
Tensão Ansiedade	14.48	6.08	13.50	6.10	2.128*
Depressão Rejeição	13.47	11.24	12.68	11.33	.933
Cólera Hostilidade	10.24	8.56	9.78	8.23	.716
Vigor Atividade	17.95	5.49	17.73	5.54	.512
Fadiga Inércia	9.77	5.98	8.94	6.03	1.829
Confusão Desorientação	8.42	3.92	8.21	4.00	.711
Extroversão	27.65	2.89	27.27	2.61	1.819
Amabilidade	30.95	3.36	30.79	3.18	.658
Conscienciosidade	32.23	3.50	32.09	3.57	.484
Neuroticismo	25.45	2.87	25.13	3.05	1.394
Abertura à Experiência	34.52	4.30	33.52	4.59	2.961**
Energética e Rítmica	26.94	6.99	27.51	6.69	-1.089
Reflexiva e Complexa	26.34	5.88	23.97	6.65	4.998***
Otimista e Convencional	30.73	8.54	27.63	8.66	4.767***
Intensa e Rebelde	17.79	4.98	16.59	4.80	3.249***

Legenda: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Com o propósito de observar até que ponto as Preferências Musicais poderiam, assim, justificar ou apresentar associações com as variáveis Ajustamento Emocional, Estados de Humor e Personalidade procedeu-se a uma análise através do teste  $r$  de Pearson, tendo-se verificado que no caso concreto do Ajustamento Emocional, há uma associação negativa e significativa entre a Ansiedade e o estilo Reflexivo e Complexo ( $r(700) = -.092$ ;  $p = .015$ ). No que diz respeito aos Estados de Humor e as Preferências Musicais, verificou-se que há uma relação positiva e significativa do vigor atividade com estilo musical Reflexivo e Complexo ( $r(700) = .132$ ;  $p = .000$ ) e do vigor atividade com o estilo musical Otimista e Convencional ( $r(700) = .193$ ;  $p = .000$ ). Foi encontrada ainda uma relação positiva e significativa entre a confusão/desorientação com a música Energética e Rítmica ( $r(700) = .078$ ;  $p = .040$ ), e entre a confusão/desorientação com a música Intensa e Rebelde ( $r(700) = .075$ ;  $p = .048$ ). No que diz respeito à Personalidade, o padrão de associações foi mais significativo sendo que os sujeitos que preferem música Energética e Rítmica apresentam maiores índices de Extroversão ( $r(700) = .124$ ;  $p = .001$ ) e de Conscienciosidade ( $r(700) = .084$ ;  $p = .027$ ). Aqueles que têm preferência pela música Reflexiva e Complexa apresentam também valores superiores na Extroversão ( $r(700) = .128$ ;  $p = .001$ ), Amabilidade ( $r(700) = .130$ ;  $p = .001$ ), Conscienciosidade ( $r(700) = .167$ ;  $p = .000$ ), Neuroticismo ( $r(700) = .189$ ;  $p = .000$ ) e Abertura à Experiência ( $r(700) = .303$ ;  $p = .000$ ). Aqueles que optam pela música Otimista e Convencional apresentam maiores índices de Extroversão ( $r(700) = .115$ ;  $p = .002$ ), Neuroticismo ( $r(700) = .086$ ;  $p = .022$ ) e Abertura à Experiência ( $r(700) = .212$ ;  $p = .000$ ). E por fim, os sujeitos que preferem a música Intensa e Rebelde associa-se aos cinco fatores de Personalidade, a Extroversão ( $r(700) = .075$ ;  $p = .049$ ), a Amabilidade ( $r(700) = .076$ ;  $p = .045$ ), a Conscienciosidade ( $r(700) = .209$ ;  $p = .000$ ), o Neuroticismo ( $r(700) = .167$ ;  $p = .000$ ) e a Abertura à Experiência ( $r(700) = .245$ ;  $p = .000$ ).

**Tabela 8:** Associação entre as Preferências musicais e as variáveis psicológicas

	Energética	Reflexiva	Otimista	Intensa
	Rítmica	Complexa	Convencional	Rebelde
Stresse	-.011	-.010	-.042	.044
Ansiedade	.030	-.092*	-.069	.017
Depressão	-.014	-.029	-.57	.050
Tensão Ansiedade	.061	-.014	-.024	.053
Depressão Rejeição	.013	-.010	-.025	.040
Cólera Hostilidade	.002	-.023	.032	.052
Vigor Atividade	.042	.132**	.193**	.044
Fadiga Inércia	.013	-.012	-.061	.069
Confusão Desorientação	.078*	.025	.063	.075*
Extroversão	.124**	.128**	.115**	.075*
Amabilidade	.046	.130**	.071	.076*
Conscienciosidade	.084*	.167**	.043	.209**
Neuroticismo	.007	.189**	.086*	.167**
Abertura à Experiência	.029	.303**	.212**	.245**

Legenda: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## **Capítulo IV. Discussão**

No início desta investigação foi proposto um objetivo a ser estudado. Deste modo, pretendia-se estudar a relação entre as Preferências Musicais e a Personalidade, Ajustamento Emocional e Estados de Humor em estudantes universitários.

Com base neste objetivo principal, foram elaboradas e apresentadas hipóteses de estudo, com base em pesquisa bibliográfica e no enquadramento teórico realizado. Assim como, a escala STOMP-R também foi traduzida, adaptada e utilizada, não com o intuito de validar esta escala para a população portuguesa, pois não era uma amostra adequada para o efeito nem era esse o objetivo da investigação, mas somente para fins de investigação.

Face aos resultados encontrados, a escala STOMP-R apresenta características psicométricas adequadas e eficaz na avaliação das Preferências Musicais. Em relação aos resultados da análise fatorial, estes indicam que a estrutura sugerida por Rentfrow e Gosling (2009) na revisão elaborada é satisfatória, pois os quatro fatores encontrados na STOMP-R replicam em termos gerais as dimensões da escala original. No entanto, a distribuição dos itens pelas quatro dimensões sofreram ligeiros ajustes, tendo sido acrescentados à escala, os itens “Fado” e “Pimba”, e alguns itens ficaram inseridos em outras dimensões. Os itens “Fado” e “Pimba” foram integrados no fator correspondente à música Otimista e Convencional.

Através da análise da fidelidade da escala STOMP-R, verificou-se que esta apresentava uma boa consistência interna, apresentando uma média do valor de  $\alpha$  de Cronbach de .75, os valores oscilaram entre .666 e .791, sendo considerados adequados. Segundo a Rentfrow e Gosling (2009) os valores de consistência interna para a STOMP-R variavam entre .43 a .93, o que indica que a STOMP-R adaptada superou em termos de homogeneidade a escala que a originou.

Por conseguinte, e observando as hipóteses em estudo, e relativamente à primeira hipótese: «é esperado que uma maior preferência por música Energética e Rítmica e Otimista e Convencional esteja associada a maiores índices de Extroversão, Neuroticismo e Abertura à Experiência.» Os dados obtidos confirmam que quando existe uma maior preferência pela música Otimista e Convencional estão associados maiores índices de Extroversão, Neuroticismo e Abertura à Experiência. No entanto, apenas se confirmou que para uma maior preferência pela música Energética e Rítmica existe um índice superior de Extroversão, não se confirmando a relação desta preferência musical com o Neuroticismo e Abertura Experiência, como defende a literatura.

A revisão de literatura está em concordância, referindo que a Abertura à Experiência é um traço de Personalidade que está bastante associado a estilos musicais como Intensa e Rebelde, Reflexiva e Complexa, Energética e Rítmica (Delsing et al, 2008;. Dollinger, 1993; Rawlings & Ciancarelli, 1997; Zweigenhaft, 2008). Pimentel e Oliveira (2008) constataram que quanto maior a Abertura à Experiência, maior a preferência por música Convencional. Outros autores como Langmeyer, Rudan e Tarnai (2012) abordaram as Preferências Musicais e sua relação com os fatores de Personalidade, confirmando que os indivíduos mais Abertos à Experiência preferem música Complexa e Reflexiva (Clássica) e música Intensa e Rebelde (Rock), em detrimento de estilos de música mais convencionais (Pop). Rentfrow e Gosling (2003) verificaram que a dimensão Reflexivo e Complexo se relacionou positivamente com o fator Abertura à Experiência, e que aqueles que gostam mais de estilos relacionados à dimensão Reflexiva, expressariam tendência à inventividade, seriam imaginativos, valorizariam experiências estéticas, consideravam-se inteligentes, tolerantes e rejeitavam visões conservadoras. E o mesmo ocorrera com a dimensão Intensa e Rebelde.

Neste estudo era também esperado que a um maior índice de Extroversão estivesse associada uma maior preferência por música Energética e Rítmica e Otimista e Convencional, o que facto se conseguiu atestar com os resultados obtidos, confirmando também o que Rentfrow e Gosling (2003) encontraram nos seus trabalhos de investigação, confirmando que a música Energética e Rítmica está associada de forma positiva à Extroversão, tal como acontece com a música Otimista e Convencional. Contrariamente ao que aconteceu no estudo de George e colaboradores (2007), que não confirmaram esta relação positiva. Pasquali (2003), vem concordar, referindo que a dimensão Energética e Rítmica se relaciona positivamente com o fator Extroversão, e em menor grau, com Amabilidade. Essas últimas correlações, porém, são muito pequenas, e talvez só se tenham mostrado significativas devido ao tamanho da amostra de participantes utilizada nesse estudo. Por outro lado, Langmeyer, Rudan e Tarnai (2012) referem também que os mais extrovertidos preferem música mais Convencional ou mais comum (Pop) e música com ritmo e energia (Rap, Hip-Hop). North et al. (2005) desenvolveu um estudo com População britânica e demonstrou também que a preferência por música Energética e Rítmica está associada positivamente com a Extroversão. Tal como Delsing et al. (2008) e Zweigenhaft (2008) também encontraram preferência para a música Energética e Rítmica por parte dos sujeitos mais extrovertidos. Baker e Bor (2008) verificaram que a música Pop apresentava maior correlação com a Extroversão do que Heavy Metal. Na investigação de Cattell e Saunders (1954) a Extroversão foi associada a música com

ritmos fortes, ritmo rápido, harmonias dissonantes e humores agitados e alegres (por exemplo, Rap, Hip-Hop, Dance, Punk, Ska, Pop) (cit in Sigg, 2009). Assim como, Sigg (2009) também encontrou dados que sugerem uma relação positiva entre a música Energética e Rítmica e a Abertura à Experiência.

Confirma-se que para um elevado índice de Neuroticismo está associada a preferência por música Otimista e Convencional, no entanto, não há relação entre o Neuroticismo e a música Energética e Rítmica. O que contraria a literatura, que diz no estudo de Weaver (2000), onde este associa o Neuroticismo e preferência musical do estilo 'downbeat' e uma preferência para baixo 'club' – música Energética e Rítmica (por exemplo, Rap, R & B e Dance), enquanto Dollinger (1993) descobriu que aqueles que apresentam pontuação alta no Neuroticismo preferem música Otimista e Convencional (Pop). Rentfrow e Gosling (2003) referem que ao contrário do que tinham esperado, a dimensão Intenso e Rebelde não se relacionou positivamente com o Neuroticismo, pedindo atenção especial para estes dados, e explicando que os indivíduos que mostraram preferência por essa dimensão não apresentaram sinais de Neuroticismo ou Amabilidade.

Na segunda hipótese, em que se esperava que uma maior preferência por música Reflexiva e Complexa e Intensa e Rebelde estivesse relacionada com maiores níveis de Amabilidade, Conscienciosidade e Abertura à Experiência, os resultados sugerem esta associação, confirmando a hipótese. Apesar de existirem poucos estudos sobre Conscienciosidade e preferência musical, estes ligaram altos níveis deste traço com uma preferência por música Reflexiva e Complexa (Delsing et al., 2008), Energética e Rítmica (Zweigenhaft, 2008) e baixos níveis de Conscienciosidade com uma preferência musical Intensa e Rebelde (Delsing et al., 2008).

Segundo os estudos de Sigg (2009), os dados apontam para uma relação negativa entre a música Intensa e Rebelde e a Conscienciosidade, não encontrando também nenhuma relação entre a preferência pela música Reflexiva e Complexa e Intensa e Rebelde e a Amabilidade.

No entanto, foi possível confirmar os dados fornecidos por Rentfrow e Gosling (2003), que apontam uma relação positiva entre a música Intensa e Rebelde e a Amabilidade. No entanto, os trabalhos desenvolvidos por Delsing et al (2008) e Zweigenhaft (2008)

apontam que uma preferência por música Reflexiva e Complexa e Energética e Rítmica está associada a elevados níveis de Amabilidade.

Em relação à hipótese: «Espera-se que uma maior preferência pela música Intensa e Rebelde esteja relacionada com maiores níveis de Depressão» Não se verificou a existência de uma associação entre estas duas variáveis, tal como Ballard e Coates (1995) afirmaram que nenhum dado empírico ligava a Depressão com Heavy Metal ou Rap. Também Lester e Whipple (1996), disseram que as medidas de Depressão não estavam associadas com qualquer preferência musical. No entanto, em concordância com a hipótese, Martin et al. (1993) constatou que uma preferência por Heavy Metal (Intensa e Rebelde) estava associada à Depressão. E, Rosenbaum e Prinsky (1991) identificou que os indivíduos com uma preferência para a música Heavy Metal tinham uma maior taxa de incidência de hospitalização para problemas psiquiátricos. Muitos indivíduos com diagnóstico de transtornos de humor tendem a ter uma preferência por Rap, Rock, Heavy Metal, enquanto aqueles com distúrbio de oposição desafio preferem Rap e Dance Music (Doak, 2003). Por outro lado, e comparativamente à música clássica, McCraty, Barrios-Choplin, Atkinson & Tomasino (1998) referem que esta reduz a Ansiedade e Depressão. Contudo, também Rentfrow e Gosling (2003, cit in Sigg, 2009) encontraram uma ausência substancial de correlação entre a preferência musical e a estabilidade emocional e a Depressão.

Por fim, a hipótese: «É esperado que uma maior preferência por música Intensa e Rebelde esteja relacionada com maiores níveis de tensão e ansiedade.» Também não se confirmou, não existindo nenhuma relação entre a música Intensa e Rebelde e o estado de tensão e ansiedade, contrariamente ao que está documentado na literatura. Os autores Rea, MacDonald e Carnes (2010) investigaram as Preferências Musicais relacionadas com os Estados de Humor, tendo verificado que o estilo Heavy Metal (Intensa e Rebelde) aumenta os sentimentos de tensão e ansiedade, enquanto a música Clássica potencia sentimentos de relaxamento nos participantes. Verificaram, ainda, que a música Pop tem um efeito similar à música Clássica, ou seja, aumenta os sentimentos de relaxamento e diminui Estados de Humor correspondentes à tensão e à preocupação. No entanto, a música Intensa e Rebelde surge associada ao estado de confusão e desorientação, o que significa que os sujeitos mais interessados em música Rebelde e Intensa também apresentam um maior estado de confusão e desorientação, o que não foi possível sustentar do ponto de vista teórico.

O presente estudo permitiu retirar dados estatísticos que não estavam diretamente relacionados com o tema, e o objetivo principal do mesmo. Deste modo, e a título

exploratório, (não tendo sido elaborada uma fundamentação teórica e sustentação destes mesmos resultados), foi possível verificar que existem diferenças estatisticamente significativas de Preferências Musicais entre sexos. O sexo feminino prefere estilos de música mais Energéticos e Rítmicos, enquanto o sexo masculino prefere mais o estilo Intenso e Rebelde, seguido do Reflexivo e Complexo e também Otimista e Convencional. Gouveia, Pimentel, Santana, Chaves e Paraíba (2008) confirmaram também haver diferenças entre sexos, referindo que as Mulheres apreciam mais o estilo de música Convencional, enquanto os Homens preferem o estilo Intenso e Rebelde, propondo a necessidade de incluir novos estilos musicais em investigações futuras.

Em relação aos estados de humor e formação musical, verificou-se que há diferenças estatisticamente significativas entre sujeitos com e sem formação musical. Os sujeitos com formação musical apresentam valores superiores de fadiga inércia.

As preferências musicais entre indivíduos com e sem formação musical também varia, havendo diferenças estatisticamente significativas. O grupo com formação musical apresentou valores superiores de preferência musical quanto à música Reflexiva e Complexa, Otimista e Convencional, e Intensa e Rebelde. Tal como sugere Treacy (2013), que obteve dados que sustentam que os sujeitos com formação musical apresentam maior preferência por estilos musicais mais Reflexivos e Complexos.

Há também diferenças estatisticamente significativas de Stresse entre sujeitos que tocam/tocaram ou não algum tipo de instrumento musical, pois os indivíduos que tocam/tocaram algum instrumento musical apresentam média superior de Stresse em relação aos que nunca tocaram. E o mesmo acontece relativamente aos estados de humor, os sujeitos que tocam/tocaram algum tipo de instrumento musical apresentam valores superiores de tensão ansiedade comparativamente aos sujeitos que nunca tocaram nenhum instrumento musical.

Os sujeitos que tocam/tocaram algum instrumento musical exibem valores superiores de Abertura à Experiência, no que respeita aos traços de personalidade.

À semelhança do que aconteceu com os sujeitos com formação musical, o grupo de pessoas que toca/tocou algum tipo de instrumento musical apresenta maior preferência musical pelos estilos musicais: Reflexiva e Complexa, Otimista e Convencional, e Intensa e Rebelde.

Perante os resultados e discussão apresentados, é possível afirmar que o principal contributo deste estudo centra-se no desejo de encontrar ou não uma relação entre as

Preferências Musicais e os traços de Personalidade e quais os traços que se destacam, se existia uma relação entre as Preferências Musicais e a Depressão, Ansiedade e Stresse, e também se existia uma relação entre as Preferências Musicais e os Estados de Humor.

Deste modo, permitiu alargar o espectro de conhecimentos psicológicos sobre a relação da música com as variáveis psicológicas referidas anteriormente.

Relativamente às limitações deste estudo, é possível determinar que sendo uma amostra de conveniência pode limitar os resultados apenas a uma determinada População, neste caso, os estudantes universitários. No entanto, estes eram os participantes mais acessíveis ao investigador deste estudo.

O estudo em questão sendo ele exploratório, é importante referir a escassez de literatura que permitisse relacionar as Preferências Musicais com a Depressão, Ansiedade e Stresse, e principalmente, referências que relacionassem as Preferências Musicais com os Estados de Humor, de modo a sustentar da melhor forma a investigação. Assim, a maioria dos estudos apresentados e a literatura referida é sobretudo internacional, não havendo literatura portuguesa que apoie a investigação.

A Escala de Avaliação das Preferências Musicais – *Short Test of Music Preferences Revised* - STOMP-R (Rentfrow & Gosling, 2009) foi traduzida e adaptada para ser aplicada neste estudo, no entanto não está validada para a População portuguesa, e não existia nenhum instrumento em português validado para a População portuguesa que avaliasse as Preferências Musicais dos participantes.

A aplicação do protocolo de investigação foi feita num único momento, o que tornou este estudo transversal. Contudo, este poderia ter sido longitudinal, permitindo avaliar as variações das características dos sujeitos no decorrer de um longo período de tempo e o controlo da amostra.

A não aplicação de um teste de desejabilidade social, poderá também ter contribuído para o não controlo dos resultados da amostra.

Após a realização deste trabalho de investigação, considerou-se pertinente para estudos futuros a utilização de outras amostras de participantes que não incluíssem somente estudantes universitários. Assim como proceder a um estudo de comparação de grupos, onde fosse possível expor os participantes a diferentes estilos musicais, e avaliar em contexto laboratorial algumas medidas psicofisiológicas associadas a determinados Estados de Humor.

Deste modo, seria possível proceder a uma investigação com um desenho experimental e um estudo longitudinal, pois permitiria comparar os grupos num determinado intervalo de tempo e assim avaliar as oscilações de Estados de Humor dos participantes.

## **Conclusão**

A presente Dissertação e trabalho de investigação teve como objetivo primordial encontrar e tentar compreender a relação entre as Preferências Musicais e a Personalidade, o Ajustamento Emocional e os Estados de Humor em estudantes universitários. Deste modo, entende-se que este estudo contribuiu para uma melhor compreensão das relações que podem existir entre as Preferências Musicais de cada sujeito e os seus traços de Personalidade, Ajustamento Emocional no que concerne à Depressão, Ansiedade e Stresse, e Estados de Humor.

Esta investigação decorreu com base em uma metodologia consistente, utilizando-se medidas com propriedades psicométricas adequadas, apresentando validade e fidelidade apropriadas para o conjunto de participantes. No entanto, seria importante considerar a possibilidade de em estudos futuros (como por exemplo, tese de doutoramento) a construção de raiz de uma escala sobre as preferências musicais que seja adaptada e validada à cultura e população portuguesa.

Em suma, este trabalho de investigação permitiu confirmar que, uma maior preferência por música: Energética e Rítmica está associada a maiores níveis de Extroversão; Reflexiva e Complexa está relacionada com maior índice de Amabilidade, Conscienciosidade e Abertura à Experiência, assim como a música Intensa e Rebelde; Otimista e Convencional está associada a maior índice de Extroversão, Neuroticismo e Abertura à Experiência; o sexo feminino prefere música Energética e Rítmica, enquanto o sexo masculino prefere mais o estilo de música Intenso e Rebelde e Reflexivo e Complexo; e os sujeitos com formação musical e que tocam/tocaram algum instrumento musical apresentam maior preferência por música Reflexiva e Complexa.

Ao contrário do que está documentado em literatura, não foi possível confirmar a terceira hipótese que nos remete para que maior preferência pela música Intensa e Rebelde esteja associada a maiores níveis de Depressão. Assim como também não se conseguiu atestar que para uma maior preferência por música Intensa e Rebelde estejam associados maiores níveis de tensão e ansiedade.

O estudo apresentado tem um contributo muito importante para a Psicologia Clínica e da Saúde pois permitiu aprofundar os conhecimentos de psicologia relativamente às relações existentes entre as Preferências Musicais e os traços de Personalidade, o Ajustamento Emocional e os Estados de Humor. Tal como Blood & Zatorre (2001) Menon & Levitin (2005) e Sacks (2007), referiram nos seus trabalhos, a música influencia os nossos mais profundos sentimentos e afeta o nosso estado mental. Estes conhecimentos podem ser

utilizados posteriormente em terapia, no sentido de adaptar técnicas e metodologias terapêuticas junto da População que acompanham, contribuindo também para a compreensão das razões porque nós ouvimos a música que ouvimos e qual o efeito que esta tem sobre nós (Sigg, 2009).

## Referências

- Abeles, H. & Chung, J. (1996). Responses to Music. In Hodges, D. (1996). Handbook of music psychology (pp. 285-342). San Antonio: University of Texas.
- American Psychiatric Association (2002). *DSM-IV-TR: Manual de diagnóstico e estatística das Perturbações Mentais* (4ª ed., texto revisto, J.N. Almeida, trad.). Lisboa: Climepsi Editores, trabalho original publicado em 2000.
- American Psychiatric Association (2014). *DSM-V: Manual de diagnóstico e estatística de transtornos mentais* (5ª ed.) Porto Alegre: Artmed, trabalho original publicado em 2014.
- American Psychological Association (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (Sixth Edition). Washington: American Psychological Association.
- Azevedo, M. Silva, C. & Veiga, M. (1992). *Manual de utilização do POMS*. Coimbra: Universidade de Coimbra.
- Ballard, M.E., & Coates, S. (1995). The immediate effects of homicidal, suicidal, and non-violent heavy metal and rap songs on the moods of college students. *Youth and Society*, 27, 148 – 168.
- Baker, F., & Bor, W. (2008). Can music preference indicate mental health status in young people? *Australasian Psychiatry*, 16(4), 284 – 288.
- Banich, M.T. (2004). *Cognitive Neuroscience and Neuropsychology* (2nd ed.). Massachusetts: Houghton Mifflin Company.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750.
- Best, S., & Kellner, D. (1998). Beavis and Butt-Head: No future for postmodern youth. In J. S. Epstein (Ed.), *Youth Culture: Identity in a Postmodern World*. Massachusetts: Blackwell Publishers Inc.
- Blood, A.J., & Zatorre, R.J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Science*, 98(20), 11818 – 11823.
- Brown, T.A., Chorpita, B.F., Korotitsch, W., & Barlow, D.H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) in clinical samples. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 79 – 89.

- Burge, M., Goldblat, C., & Lester, D. (2002). Music Preferences and Suicidality: A Comment on Stack. *Death Studies* 26 (6): 501-504.
- Cattell, R.B., & Saunders, D.R. (1954). Musical preference and personality diagnosis: A factorization of one hundred and twenty themes. *Journal of Social Psychology*, 39(1), 3-34.
- Clark, L.A., & Watson, D. (1991) Theoretical and empirical issues in differentiating depression for anxiety. In J. Becker & A. Kleinman (Eds.), *Psychosocial Aspects of Depression*. New Jersey: Erlbaum.
- Coley, A. (2008). Young people's musical taste: Relationship with gender and gender related traits. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(8), 2039 – 2055.
- Delsing, M. Bogt, T. Engels, R. e Meeus, W. (2007). Adolescents' Music Preferences and Personality Characteristics. *European Journal of Personality* 22: 109-130.
- DeNora, T. (2000). *Music in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Diamond, J. (2002). The therapeutic power of music. In S. Shannon (Ed.), *Handbook of Complementary and Alternative Therapies in Mental Health* (pg. 517-537). California: Academic Press.
- Dittmar, H. (2004). Are you what you have? *The Psychologist*, 17, 206 – 210.
- Doak, B.A. (2003). Relationship between adolescent psychiatric diagnosis, music preferences, and drug preferences. *Music Therapy Perspectives*, 21, 69 – 73.
- Dollinger, S. J. (1993). Research note: personality and music preference: Extraversion and excitement seeking or openness to experience? *Psychology of Music*, 21, 73 – 77.
- Dorrell, P. (2005). *What Is Music? Solving a Scientific Mystery*. Pesquisa feita a 10 de Outubro de 2014, <http://whatismusic.info/>.
- Epstein, J.S. (1998). Introduction: Generation X, youth culture, and identity. In J.S. Epstein (Ed.), *Youth Culture: Identity in a Post Modern World*. Queensland, Australia: Wiley – Blackwell.
- Frith, S. (1996). Music and identity. In S. Hall & P. du Gay (Eds.), *Questions of Cultural Identity*. California: SAGE Publications.
- Gaines, D. (1994). Suicidal tendencies: Kurt Cobain did not die for you. *Rolling Stone*, June 2, 59 – 61.
- Gantz, W., Gartenberg, H.M., Pearson, M.L., & Shiller, S.O. (1978). Gratifications and expectations associated with pop music amongst adolescents. *Popular Music and Society*, 6, 81-89.
- Gouveia, V. V., Pimentel, C. E., Santana, N. L., Chaves, W. A., & Rodrigues, C. A. (2008). Escala abreviada de preferência musical (STOMP): Evidências de sua validade fatorial e consistência interna. *Psico (PUCRS)*, 39(2), 201-210.

- Hall, C. S., Lindsey, G., & Campbell, J. B. (2000). *Teorias da Personalidade* (4a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Hays, T. & Minichiello, V. (2005) The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. *Psychology of music* 10 (33): 437-451.
- Jobes, D.A., Berman, A.L., O'Carroll, P.W., Eastgard, S., & Knickmeyer, S. (1996). The Kurt Cobain suicide crisis: Perspectives from research, public health, and the news media. *Suicide & Life – Threatening Behavior*, 26(3), 260 – 264.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In Pervin, L. A. & John, O. P. (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 2, pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York, NY: Guilford Press: 114-158.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory--Versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- Kavanaugh, P.R., & Anderson, T.L. (2008). Solidarity and drug use in the electronic music scene. *The Sociological Quarterly*, 49(1), 181 – 208.
- Knobloch, S., & Zillman, D. (2002). Mood management via the digital jukebox. *Journal of Communication*, 52, 351 – 366.
- Konecni, V. (2010). The influence of Affect on music choice. In Juslin, P. & Sloboda, J. (2010).
- Krumhansl, C. L. (2002). Music: A link between cognition and emotion. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 45-50.
- Kuhn, T.L. (1980). Instrumentation for the measurement of music attitudes. *Contributions of Music Education*, 8, 2 – 38.
- Handbook of music and emotion (pp. 697-723). Oxford: Oxford University Press.
- Lane, A. & Terry, P. (2000). Test of a Conceptual Model of Mood – Performance relationships with a focus on depression: a review and synthesis five years on: University of Wolverhampton, UK.
- Langmeyer, A. Rudon, A. & Tarnai, C. (2012). What do music preferences reveal about personality? *Journal of Individual Differences*, 33 (2), 119-130.

- Langmeyer, A. Guglhor-Rudan & Tarnai, C. (2012). What do music preferences reveal about personality? A cross-cultural replication using self-ratings and ratings of music samples. *Journal of individual differences* 33(2): 119-130.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8, 215 – 241.
- Lester, D., & Whipple, M. (1996). Music preference, suicidal preoccupation, and personality. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26(1), 68 – 70.
- Levitin, D. (2006). *This is your brain on Music – Understanding a Human Obsession*. London: Atlantic Books.
- Lima, M., & Simões, A. (2000). *NEO-PI-R manual profissional*. Lisboa: CEGOC.
- Little, P., & Zuckerman, M. (1986). Sensation seeking and music preferences. *Personality and Individual Differences*, 7(4), 575-577.
- Livingston, J., & Evans, R. (1962). Songs for sale. *Music Journal*, 20(2), 24 – 25.
- Lovibond, P. & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety Stresse scales (DASS) with Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and TheRapy* 33 (3): 335-343.
- Martin, G., Clarke, M., & Pearce, C (1993). Adolescent suicide: Music preference as an indicator of vulnerability. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 32 (3): 530-536.
- McNair, D. et al (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: Educational and Industrial Testing Services.
- McCraty, R., Barrios-Choplin, B., Atkinson, M., & Tomasino, D. (1998). The effects of different types of music on mood, tension, and mental clarity. *Alternative Therapies*, 4(1), 75 – 84.
- McCown, W., Keiser, R., Mulhearn, S., & Williamson, D. (1997). The role of personality and gender in preferences for exaggerated bass in music. *Personality and Individual Differences*, 23(4), 543-547.
- McNamara, L., & Ballard, M.E. (1999). Resting arousal, sensation seeking, and music preference. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125(3), 229-250.
- Menon, V., & Levitin, D.J. (2005). The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of themesolimbic system. *NeuroImage*, 28(1), 175 –184.
- Mount, M. Murray, R. & Strauss, J. (1994). Validity of observer ratings of the Big Five Personality Factors. *Journal of Applied Psychology* 79 (2): 272-280.
- North, A., & Hargreaves, D.J. (2003). Is music important? *The Psychologist*, 16, 406 – 410.

- North, A. C., & Hargreaves, D.J. (2005). Brief report: Labelling effects on the perceived deleterious consequences of pop music listening. *Journal of Adolescents*, 28, 433-440.
- North, A. C., Hargreaves, D.J., & Hargreaves, J.J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception*, 22(1), 47 – 77.
- Pais-Ribeiro, J. L. Honrado, A. & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS) de 21 itens de Lovidond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças* 5 (2): 229-239.
- Pasquali, L. (2003). *Psicometria: teoria dos testes na psicologia e na educação*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Pearson, J.L., & Dollinger, S.J. (2004). Music preference correlates with Jungian types. *Personality and Individual Differences*, 36, 1005 – 1008.
- Pimentel, C. & Donnely, J. (2008). A relação da preferência musical com os cinco grandes fatores de personalidade. *Psicologia, Ciência e Profissão* 28 (4): 696-713.
- Pimentel, C. & Oliveira, E. (2008). A relação da preferência musical com os cinco grandes fatores da Personalidade. *Psicologia, ciência e profissão* 28 (4): 696-713.
- Pimentel, C. Gouveia, V., Júnior, L. Athayde, R. & Lima, T. (2014). Preferência musical e busca de sensações entre jovens. *Psicologia: ciência e profissão*, 34 (1), 4-17.
- Primo, J. & Mateus, D. (2014). *Normas para a elaboração e apresentação de teses de doutoramento (Aplicáveis às dissertações, trabalhos de projeto e relatórios de estágio de Mestrado)*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Rawlings, D., & Ciancarelli, V. (1997). Music preference and the five-factor model of the NEO personality inventory. *Psychology of Music*, 25, 120 – 132.
- Rea, C. MacDonald, P. & Carnes, G. (2010). Listening to classical, Pop and metal music: an investigation of mood. *Emporia state research studies* 46 (1): 1-3.
- Renfrow, P. J. Goldberg, L. Stillwell, D. Kosinski, M. Gosling, S. & Levitin, D. (2012). The song remains the same: a replication and extension of the music model. *Music Perception* 30 (2): 161-185.
- Renfrow, P.J. & Gosling, S.D. (2003). The Do Re Mi's of everyday Life: the structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84 (6): 1236-1258.
- Renfrow, P. Gosling, S. & Levitin, D. (2011). The Structure of Musical Preferences: A Five-Factor Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100 (6): 1139-1157.
- Renfrow, P. & McDonald, J. (2010). Preference, Personality and Emotion. In Juslin, P. & Sloboda, J. (2010). *Handbook of music and emotion* (pp. 669-695). Oxford: Oxford University Press.

- Rosenbaum, J.L. & Prinsky, L. (1991). The presumptions of influence: Recent responses to popular music subcultures. *Crime & Delinquency*, 37(4), 528 – 535.
- Sacks, O. (2007). *Musicophilia*. New York: Random House.
- Scheel, K.R., & Westefeld, J.S. (1999). Heavy Metal Music and Adolescent Suicidality: An Empirical Investigation. *Adolescence* 34 (134): 253-267.
- Schmitt, D., Allik, J., McCrae, R., & Benet-Martínez, V. (2007). The geographic distribution of big five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173-212.
- Schwartz, K.D., & Fouts, G.T. (2003). Music preferences, personality style, and developmental issues of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(3), 205-213.
- Sigg, N. (2009). *An investigation into the relationship between music preference, personality and psychological wellbeing*. New Zealand: Auckland University of Technology.
- Sloboda, J. (1985). *The Musical Mind – The Cognitive Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.
- Steel, J.R., & Brown, J.D. (1995). Adolescent room culture: Studying media in the context of everyday life. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 551 – 576.
- Stack, S., Gundlach, J. , & Reeves, J.L. (1994). The heavy metal subculture and suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 24(1), 15-23.
- Stack, S., & Gundlach, J. (1992). The effect of Country music on suicide. *Social Forces* 71 (1): 211-218.
- Svrisvastava, John, Gosling & Potter (2003). Development of Personality in Early and middle adulthood: set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (5): 1041-1053.
- Tarrent, M., North, A.C., & Hargreaves, D.J. (2001). Social Categorization, Self-Esteem, and the Estimated Musical Preference of Male Adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 141 (5), 565-581.
- Teo, T. (2003). Relationship of selected musical characteristics and music preference. *Visions of Research in Music Education*, 3. Pesquisa feita a 10 de Outubro de 2014, retirado de <http://www-usr.rider.edu/~vrme/>.
- Thayer, R. Newman, R. & McClain, P. (1994). Self-Regulation of Mood: strategies for changing a bad mood, raising energy and reducing tension. *Journal of Personality and social Psychology* 67 (5): 910-925.
- Thigpen, D. (1993). Restricted access. *Rolling Stone*, 665, 13.
- Todd, N.P.M. (1999). Motion in music: A neurobiological perspective. *Music Perception*, 17, 115-126.

- Treacy, A. (2013). *Music Preferences, and their effect on Personality, Coping Styles and Perceived Scholastic Competence in students*. Dublin: Department of Psychology, School of Arts.
- Weinstein, D. (1991). *Heavy Metal: A Cultural Sociology*. New York: Lexington.
- Wells, A., & Hakanen, E.A. (1991). The emotional use of popular music by adolescents. *Journalism Quarterly*, 68(3), 445 – 454.
- Viana, M. Almeida, P. & Santos, R. (2001). Adaptação Portuguesa do Perfil de Estados de Humor – POMS. *Análise Psicológica* 1 (19): 77-92.
- Zillmann, D., Aust, C.F., Hoffman, K.D., Love, C.C., Ordman, V.L., Pope, J.T., Seigler, P.D., & Gibson, R.J. (1995). Radical Rap: Does it further ethnic division? *Basic and Applied Social Psychology* 16(1): 1 – 25.
- Zweigenhaft, R.L. (2008). A do re mi encore: A closer look at the personality correlates of music preferences. *Journal of Individual Differences*, 29(1), 45 – 55.

## **ANEXOS**

## **Anexo 1**

### **Protocolo de Investigação**

Caro(a) Estudante,

Gostaria de solicitar a sua colaboração, voluntária, para uma investigação que tem como objetivo avaliar as preferências musicais e a sua relação com o tipo de personalidade, ajustamento emocional e estados de humor em estudantes universitários.

Caso deseje colaborar, a sua participação consiste no preenchimento de um questionário composto por várias questões. Desta forma, peço-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, não existindo respostas certas ou erradas.

Responda apenas de forma a refletir as suas opiniões e atitudes.

Os dados facultados são confidenciais e anónimos, destinando-se a tratamento estatístico em grupo, pelo que solicito que não escreva o seu nome em nenhuma página do questionário.

Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sinta-se à vontade para se retirar.

Agradeço a sua colaboração.

\*Questionário inserido *online* adaptado ao formato Google Drive, disponível em:

[https://docs.google.com/forms/d/1Iqx4Va\\_hJkrnGvKCW0\\_Qa4dUsZCHvqpbhNmbggQjyOo/viewform?c=0&w=1&usp=mail\\_form\\_link](https://docs.google.com/forms/d/1Iqx4Va_hJkrnGvKCW0_Qa4dUsZCHvqpbhNmbggQjyOo/viewform?c=0&w=1&usp=mail_form_link)

### DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Número de Participantes (Data de nascimento sem espaços. Exemplo: 19061985)
2. Idade: \_\_\_\_\_
3. Sexo: Masculino \_\_\_\_\_ Feminino \_\_\_\_\_
4. Estado civil:  
Solteiro (a) \_\_\_\_\_ Casado (a)/União de fato \_\_\_\_\_ Divorciado (a) \_\_\_\_\_ Viúvo (a) \_\_\_\_\_
5. Curso: \_\_\_\_\_
6. Grau Académico:  
Licenciatura \_\_\_\_\_ Mestrado \_\_\_\_\_ Doutorado \_\_\_\_\_ Pós-Graduação \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_
7. Tem ou teve formação musical? (exemplo: aulas de piano, aulas de canto)  
Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_
8. Toca ou tocou algum instrumento musical? Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_
9. Se sim, que instrumento musical?  
Teclado \_\_\_\_\_ Sopro \_\_\_\_\_ Cordas \_\_\_\_\_ Percussão \_\_\_\_\_ Mais que um \_\_\_\_\_ Nenhum \_\_\_\_\_ Outro \_\_\_\_\_

**STOMPR:** Rentfrow, P.J. & Gosling, S.D. (2003).

**Tradução:** Figueiredo, V. & Rosa, J. (2014)

**Instruções:** Por favor indique a sua preferência para cada um dos seguintes géneros musicais utilizando a escala fornecida. Responda escrevendo um número à esquerda de cada uma das opções para indicar a intensidade da sua preferência. Utilize a escala de 1 (Detesto) a 7 (Gosto muito).

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Detesto

Não gosto  
Nem detesto

Gosto muito

1. \_\_\_\_ Alternativa
2. \_\_\_\_ Bluegrass (exemplo: Bill Monroe)
3. \_\_\_\_ Blues (exemplo: B.B. King, Ray Charles, Joss Stone)
4. \_\_\_\_ Clássica (exemplo: Mozart)
5. \_\_\_\_ Country (exemplo: Shania Twain)
6. \_\_\_\_ Eletrónica/Dança (exemplo: Chemical Brothers, Swedish House Mafia)
7. \_\_\_\_ Folclore
8. \_\_\_\_ Funk (exemplo: James Brown, Prince)
9. \_\_\_\_ Gospel
10. \_\_\_\_ Heavy Metal (exemplo: Korn, Metallica)
11. \_\_\_\_ Internacional/Estrangeira
12. \_\_\_\_ Jazz (exemplo: Michael Bubl , Frank Sinatra)
13. \_\_\_\_ New Age (exemplo: Enya, Enigma)
14. \_\_\_\_ Oldies (exemplo: ABBA, Beatles, Elvis)
15. \_\_\_\_  pera
16. \_\_\_\_ Pop (exemplo: Coldplay, James Blunt)
17. \_\_\_\_ Punk (exemplo: Greenday)
18. \_\_\_\_ Rap (exemplo: Eminem, 50 Cent)
19. \_\_\_\_ Hip-Hop (exemplo: Black Eyed Peas, Chris Brown)
20. \_\_\_\_ Reggae (exemplo: Bob Marley, Shaggy)
21. \_\_\_\_ Religiosa
22. \_\_\_\_ Rock (exemplo: Guns n´Roses, Eric Clapton, Nickleback)
23. \_\_\_\_ Soul/ R&B (exemplo: Alicia Keys, Usher, Michael Jackson)
24. \_\_\_\_ Banda sonora (exemplo: filmes, banda desenhada)
25. \_\_\_\_ Fado (exemplo: Am lia Rodrigues, Marisa, Caman )
26. \_\_\_\_ Pimba (exemplo: Emanuel, Quim Barreiros, Rute Marlene)

**BFI:** John, O.P. & Srivastava, S. (1999).

**Instruções:** Nesta folha vai encontrar um conjunto de características que podem ou não aplicar-se a si. Por exemplo, concorda que é uma pessoa que gosta de passar tempo com os outros? Responda escrevendo um número à esquerda de cada uma das afirmações para indicar até que ponto concorda ou discorda com essa afirmação. Utilize a escala de 1 (Discordo fortemente) a 5 (Concordo fortemente):

1 = Discordo fortemente

2 = Discordo um pouco

3 = Nem concordo nem discordo

4 = Concordo um pouco

5 = Concordo fortemente

Vejo-me como alguém que ...

- |           |  |           |   |
|-----------|--|-----------|---|
| _____ 1.  | É falador                                    | _____ 23. | Tende a ser preguiçoso.                               |
| _____ 2.  | Tende a encontrar defeitos nos outros        | _____ 24. | É emocionalmente estável, não se perturba facilmente. |
| _____ 3.  | É minucioso a trabalhar                      | _____ 25. | É engenhoso.  |
| _____ 4.  | É deprimido, triste.                         | _____ 26. | Tem uma personalidade assertiva.                      |
| _____ 5.  | É original, tem novas ideias.                | _____ 27. | Pode ser frio e distante.                             |
| _____ 6.  | É reservado.                                 | _____ 28. | Persiste até terminar a tarefa.                       |
| _____ 7.  | Ajuda os outros, não é egoísta.              | _____ 29. | Pode ser de humores.                                  |
| _____ 8.  | Pode ser um pouco descuidado.                | _____ 30. | Valoriza experiências artísticas e estéticas.         |
| _____ 9.  | É relaxado, lida bem com o stresse.          | _____ 31. | É por vezes, tímido, inibido.                         |
| _____ 10. | É curioso acerca de muitas coisas diferentes | _____ 32. | É atencioso e simpático para quase todas as pessoas.  |
| _____ 11. | É cheio de energia.                          | _____ 33. | Faz as coisas de um modo eficiente.                   |
| _____ 12. | Inicia conflitos com os outros.              | _____ 34. | Permanece calmo em situações de tensão.               |
| _____ 13. | É um trabalhador de confiança.               | _____ 35. | Prefere o trabalho que é rotineiro.                   |
| _____ 14. | Pode estar tenso.                            | _____ 36. | É extrovertido, sociável.                             |
| _____ 15. | É um pensador engenhoso e profundo.          | _____ 37. | Por vezes, é rude para os outros.                     |
| _____ 16. | Gera muito entusiasmo.                       | _____ 38. | Faz planos e leva-os em frente.                       |
| _____ 17. | Perdoa por natureza.                         | _____ 39. | Fica facilmente nervoso.                              |
| _____ 18. | Tende a ser desorganizado.                   | _____ 40. | Gosta de reflectir, de jogar com as ideias.           |
| _____ 19. | Preocupa-se muito.                           | _____ 41. | Tem poucos interesses artísticos.                     |
| _____ 20. | Tem uma imaginação activa.                   | _____ 42. | Gosta de cooperar com os outros.                      |
| _____ 21. | Tende a ser calado.                          | _____ 43. | Distrai-se facilmente.                                |
| _____ 22. | É geralmente de confiança.                   | _____ 44. | É sofisticado na arte, música, literatura             |

*Por favor confirme* se respondeu a todas as questões, isto é, se escreveu um número no lado esquerdo de cada uma das afirmações.

**DASS:** Lovibond & Lovibond, 1995. *Tradução:* A. Baptista, R. Santos, A. I. Silva, I. Baptista, J. Rosa & M. Carvalho, 2000.

**Instruções:** Para cada uma das frases que vai ler seguidamente assinale com uma cruz o número que melhor indica até que ponto cada uma das frases se aplicou a si **DURANTE A ÚLTIMA SEMANA**. Não existem respostas certas ou erradas, responda de acordo com a seguinte escala:

<b>0-Não se aplicou nada a mim</b>	<b>1- Aplicou-se a mim algumas vezes</b>	<b>2- Aplicou-se a mim muitas vezes</b>	<b>3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo</b>
1. Fiquei perturbado com facilidade por coisas triviais do dia a dia .....	0	1	2 3
2. Senti a minha boca seca .....	0	1	2 3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo .....	0	1	2 3
4. Senti dificuldades em respirar (por exemplo respirar de modo excessivamente rápido ou falta de ar na ausência de exercício físico) .....	0	1	2 3
5. Não consegui fazer nada .....	0	1	2 3
6. Reagi em demasia a determinadas situações .....	0	1	2 3
7. Senti-me trémulo (por exemplo sem forças nas pernas) .....	0	1	2 3
8. Senti dificuldade em me relaxar .....	0	1	2 3
9. Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que só me senti aliviado quando essas situações terminaram.....	0	1	2 3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro .....	0	1	2 3
11. Fiquei perturbado com facilidade .....	0	1	2 3
12. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa .....	0	1	2 3
13. Senti-me triste e deprimido .....	0	1	2 3
14. Senti-me impaciente quando me faziam esperar (por exemplo nos elevadores, semáforos ou em qualquer outra situação em que tive que esperar) .....	0	1	2 3
15. Tive sensações de desmaio .....	0	1	2 3
16. Senti que tinha perdido interesse praticamente em tudo .....	0	1	2 3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa .....	0	1	2 3
18. Senti que estava demasiado susceptível ou irritável .....	0	1	2 3
19. Tive suores intensos (por exemplo mãos suadas) que não foram provocados por temperatura elevada ou por exercício físico .....	0	1	2 3
20. Senti-me assustado sem ter uma boa razão para isso .....	0	1	2 3
21. Senti que não vale a pena viver .....	0	1	2 3

<b>0-Não se aplicou nada a mim</b>	<b>1-Aplicou-se a mim algumas vezes</b>	<b>2-Aplicou-se a mim muitas vezes</b>	<b>3-Aplicou-se a mim a maior parte do tempo</b>
22. Tive dificuldade em me acalmar .....	0	1	2 3
23. Tive dificuldades em engolir .....	0	1	2 3
24. Não consegui ter prazer nas coisas que fiz .....	0	1	2 3
25. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico (aumentos no ritmo cardíaco ou falta de batimentos) .....	0	1	2 3
26. Senti-me desanimado e triste .....	0	1	2 3
27. Senti-me muito irritável .....	0	1	2 3
28. Senti-me quase a entrar em pânico .....	0	1	2 3
29. Senti dificuldade em me acalmar depois de algo que me perturbou .....	0	1	2 3
30. Tive medo de me sentir "derrotado" no desempenho de algumas tarefas com as quais não estou familiarizado, ainda que triviais.....	0	1	2 3
31. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada .....	0	1	2 3
32. Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer .....	0	1	2 3
33. Estive num estado de tensão nervosa .....	0	1	2 3
34. Senti-me desvalorizado .....	0	1	2 3
35. Estive intolerante em relação ao que me impediu de terminar o que estava a fazer	0	1	2 3
36. Senti-me aterrorizado .....	0	1	2 3
37. Não consegui ver nada no futuro para ter esperança .....	0	1	2 3
38. Senti que a vida não tinha sentido .....	0	1	2 3
39. Senti-me agitado .....	0	1	2 3
40. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2 3
41. Senti tremores (por exemplo nas mãos) .....	0	1	2 3
42. Tive muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas .....	0	1	2 3

**POMS:** McNair, 1971. **Aferição:** M. H. P. Azevedo, C. F. Silva & M. Veiga, 1992.

**Instruções:** A seguir encontrará uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor leia cada uma com cuidado. À frente de cada palavra coloque um círculo (O) no número que melhor descreve **como se tem sentido durante a última semana, incluindo hoje.** Utilize a escala de 0 (de maneira nenhuma) a 4 (muitíssimo).

		DE MANEIRA NENHUMA	UM POUCO	MODERA- DAMENTE	MUITO	MUITÍSS- MO
1.	Afável	0	1	2	3	4
2.	Tenso	0	1	2	3	4
3.	Irado	0	1	2	3	4
4.	Esgotado	0	1	2	3	4
5.	Infeliz	0	1	2	3	4
6.	Com ideias claras	0	1	2	3	4
7.	Animado	0	1	2	3	4
8.	Baralhado	0	1	2	3	4
9.	Desgostoso com coisas que aconteceram	0	1	2	3	4
10.	Trémulo	0	1	2	3	4
11.	Desatento	0	1	2	3	4
12.	Irritado	0	1	2	3	4
13.	Atencioso	0	1	2	3	4
14.	Triste	0	1	2	3	4
15.	Activo	0	1	2	3	4
16.	Enervado	0	1	2	3	4
17.	Rabugento	0	1	2	3	4
18.	Neura	0	1	2	3	4
19.	Cheio de força	0	1	2	3	4
20.	Aterrorizado	0	1	2	3	4
21.	Sem esperança	0	1	2	3	4
22.	Descontraído	0	1	2	3	4
23.	Indigno	0	1	2	3	4
24.	Rancoroso	0	1	2	3	4
25.	Simpático	0	1	2	3	4
26.	Resmungão	0	1	2	3	4
27.	Agitado	0	1	2	3	4
28.	Incapaz de me concentrar	0	1	2	3	4
29.	Fatigado	0	1	2	3	4
30.	Prestável	0	1	2	3	4
31.	Chateado	0	1	2	3	4
32.	Desanimado	0	1	2	3	4
33.	Ressentido	0	1	2	3	4
34.	Nervoso	0	1	2	3	4
35.	Só	0	1	2	3	4
36.	Desgraçado	0	1	2	3	4
37.	Desnorteado	0	1	2	3	4
38.	Alegre	0	1	2	3	4
39.	Amargurado	0	1	2	3	4
40.	Exausto	0	1	2	3	4
41.	Ansioso	0	1	2	3	4
42.	Disposto para brigar	0	1	2	3	4
43.	Bom carácter	0	1	2	3	4

		<b>DE MANEIRA NENHUMA</b>	<b>UM POUCO</b>	<b>MODERA- DAMENTE</b>	<b>MUITO</b>	<b>MUITÍSSI- MO</b>
44.	Pessimista	0	1	2	3	4
45.	Desesperado	0	1	2	3	4
46.	Indolente	0	1	2	3	4
47.	Revoltoso	0	1	2	3	4
48.	Desamparado	0	1	2	3	4
49.	Saturado	0	1	2	3	4
50.	Espantado	0	1	2	3	4
51.	Desperto	0	1	2	3	4
52.	Desiludido	0	1	2	3	4
53.	Furioso	0	1	2	3	4
54.	Eficiente	0	1	2	3	4
55.	Seguro de si	0	1	2	3	4
56.	Cheio de vida	0	1	2	3	4
57.	Mau humor	0	1	2	3	4
58.	Inútil	0	1	2	3	4
59.	Esquecido	0	1	2	3	4
60.	Despreocupado	0	1	2	3	4
61.	Assustado	0	1	2	3	4
62.	Culpado	0	1	2	3	4
63.	Vigoroso	0	1	2	3	4
64.	Hesitante	0	1	2	3	4
65.	Desorientado	0	1	2	3	4

Agradeço a colaboração!