

Figuras da Capa: **Figura 1** - "*Rhythm & the key*" e **Figura 2** - "*Music is my life*" - Constituem obras de Alfred Alexander Gockel, nascido em 1952 na cidade alemã de Lüdinghausen, a norte do Reno. Aos 8 anos de idade vê publicada a sua primeira obra de arte e em 1973 ingressa no Politécnico de Münster, Alemanha, onde estudou arte e *design*, dando ênfase a áreas como a tipografia, o *design* gráfico e a publicidade. Em 1981 decide dedicar-se por inteiro à produção artística. Dois anos depois funda com sua esposa uma empresa referente à publicação de obras de arte, a *Avant Art*, tornando-se num dos mais prolíficos distribuidores de *posters* de arte moderna no mundo. As suas obras, próximas do expressionismo de Kandinsky, caracterizam-se pelo uso enérgico de cores vivas e primárias, bem como, pelas suas intrépidas e coloridas imagens abstratas, delimitadas por espessos traços pretos numa tela branca e por técnicas inovadoras no campo da serigrafia e da pintura, criando assim um estilo excepcional, inegavelmente único. O seu trabalho reflete elementos do seu duro passado, tendo como propósito demonstrar que é possível ultrapassar obstáculos através da expressão do gosto pela vida e das suas maravilhas.

Fonte: fineartamerica.com

Agradecimentos

A caminho de finalizar mais um capítulo importante da minha vida, repleto de grandes desafios, ansiedades e de esforços acrescidos... Quero expressar a minha mais profunda gratidão aos que direta e indiretamente me acompanharam e contribuíram na execução desta árdua tarefa, estimulando-me intelectual e emocionalmente, possibilitando-me também um enriquecimento pessoal, académico e profissional. Quero desta forma agradecer:

À Professora Doutora Margarida Pocinho, orientadora desta dissertação, pelas sábias indicações e valiosas correções, pela disponibilidade e por toda a atenção prestada, pela preciosa ajuda dispensada, pelos esclarecimentos e múltiplos incentivos. Também pela compreensão e infinita paciência que teve para comigo, nas minhas inúmeras dificuldades.

Ao Professor Doutor Adriano Vaz Serra pela disponibilidade e por todo o material facultado, bem como, a todos os autores que amavelmente me cederam material bibliográfico indispensável para esta investigação, além da partilha constante do seu saber e das suas experiências. Grata por tudo o que me ensinaram.

Aos que aceitaram participar voluntariamente, permitindo assim, a realização do presente estudo e a todos aqueles que colaboraram com os seus conhecimentos e interesse.

Aos meus pais, por tudo o que sou e quero ser, por todos os esforços e sacrifícios que fizeram, pela dedicação e compreensão inestimáveis, pelo constante encorajamento e pela confiança que depositaram em mim ao longo destes anos.

Finalmente à restante família, amigos e colegas da RUC e IEC por todo o alento e apoio incondicional, sobretudo nos momentos mais difíceis e de menor disponibilidade física e mental. Agradeço especialmente às maravilhosas: Débora R., Helena V., Elisabete L., Helga N., Ana R. e Soraia C. e aos fabulosos P.D., C.P., e J.P., pelo ânimo constante, pela amizade, pelos momentos de alegria, de humor e pelas reconfortantes e acertadas palavras nos meus momentos mais espinhosos e desesperantes.

A TODOS reitero sem exceção alguma, o meu apreço e o meu mais sincero e eterno **Agradecimento!**

Resumo

Objetivos: A música, incomum pela sua ubiquidade e antiguidade, constitui uma das atividades humanas que ocupa um lugar significativo nas diversas culturas e vida diária. Geralmente agradável para grande parte das pessoas, produz numerosos e desmedidos efeitos, na sua maioria positivos para o ser humano. Esta investigação teve como objetivo principal estudar a relação entre alguns dos diferentes géneros musicais e os de traços de personalidade de jovens e de adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos, fluentes em português. A investigação pretendeu descrever as preferências musicais em função da idade, género, estado civil e habilitações literárias; identificar os contextos, os períodos e as atividades mais comuns durante a escuta de música; reconhecer se a música é uma das atividades de lazer mais importantes para o grupo estudado; conhecer quais as razões mais frequentes apontadas pelos sujeitos para ouvir música; estudar a perceção que as pessoas têm sobre a influência da música na violência e no consumo de substâncias; verificar se os sujeitos consideram as preferências musicais como um fator importante e revelador de informações sobre a personalidade; avaliar o impacto e relação das preferências musicais com a personalidade e verificar quais os pares de emoções mais comuns, sentidos durante a escuta musical, e respetiva intensidade. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 320 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos sendo a faixa etária mais comum a que se situa entre os 24 a 29 anos, maioritariamente do sexo feminino, solteiros, de nacionalidade portuguesa, detentores ou a frequentar um curso superior, nas áreas das ciências sociais/serviços ou exatas e tecnológicas. Os participantes aceitaram responder voluntariamente a uma bateria de testes (QCS, EPI, QMQEC e STOMP-PT). Para a caracterização da amostra, determinaram-se frequências absolutas e relativas ou valores médios e desvios-padrão. A normalidade da distribuição das pontuações médias dos instrumentos foi validada com o teste de *Kolmogorov-Smirnov* com correção de Lilliefors. A consistência interna estudou-se através do *Alpha* de *Cronbach* e da fórmula de *Kuder Richardson*. As diferenças entre grupos foram avaliadas recorrendo a uma ANOVA, a intensidade e magnitude das relações entre variáveis determinou-se através do coeficiente Eta quadrado (ϵ^2) e com o coeficiente de correlação de Pearson avaliou-se a associação entre as variáveis em estudo. **Resultados:** Observou-se que a música energética é a mais típica dos escalões etários mais jovens, sendo que a rebelde trespassa todas as gerações, revelando os mais velhos também uma forte preferência pela música reflexiva. As

escolhas musicais parecem não ser influenciadas pelo sexo e estado civil. Os indivíduos menos escolarizados parecem preferir músicas do tipo energético, excluindo as convencionais enquanto os detentores de maiores habilitações preferem os estilos reflexivos e rebeldes. É em casa, no quarto, ao fim de semana e quando estão sozinhos que os participantes mais ouvem música, constituindo esta a mais frequente atividade de lazer, por ser uma atividade essencial para a existência, não apelando à violência e ao consumo de substâncias e revelando as preferências musicais aspetos da personalidade. Encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões da preferência musical e os traços de personalidade, sendo a música energética a que mais se destaca na extroversão e a rebelde no neuroticismo. Não se obtiveram resultados estatisticamente significativos entre os tipos de música e as emoções. **Conclusão:** Os resultados devem ser vistos a título de ensaio e como introdutórios, seguindo no entanto os referidos na literatura quer ao nível das preferências por idade, sexo e habilitações literárias, quer ao nível do contexto onde é ouvida, quer ainda entre as dimensões de preferência musical e traços de personalidade.

Palavras-Chave: Música, Preferências musicais, EPI, Personalidade, STOMP.

Abstract

Aims: Music, unusual for its ubiquity and age, is one of the human activities that occupies a significant place in different cultures and daily life. Generally pleasant to most people, produces many and huge positive effects in humans. This investigation aimed to study the relationship between some of the different music preferences and personality types of young and adults aged between 18 and 38 years, fluent in Portuguese. The research intended to describe the musical preferences based on age, gender, marital status and educational attainment; identify contexts, periods and the most common activities during music listening; recognize the music as one of the most important leisure activities for the group studied; know which are the most frequent reasons given by the subjects to listen to music; study the perception that people have about the influence of music on violence and substance use; check whether the subjects consider the musical preferences as a major factor that reveals information about personality; assess the impact and relationship of musical preferences with

the personality and see which pairs of most common emotions are felt during music listening, and its respective intensity. **Methods:** The sample consisted of 320 individuals aged between 18 and 38 years being the most common age group of between 24 to 29 years, mostly female, single, Portuguese, holders or to attend a higher education in the areas of social / services or exact science. Participants voluntarily agreed to answer a battery of tests (QCS, EPI, QMQEC and STOMP-PT). To characterize the sample, they were determined absolute and relative frequencies and mean values and standard deviations. The normality of the average scores of the instruments has been validated with the Kolmogorov-Smirnov test with Lilliefors correction. Internal consistency was studied using Cronbach's alpha and Kuder Richardson formula. Differences between groups were assessed using an ANOVA, intensity and magnitude of the relationship between variables was determined by Eta squared coefficient and the Pearson correlation coefficient evaluated the association between the study variables. **Results:** It was observed that the energetic music is the most usual among the younger age groups, and the rebel pierces all generations, revealing the older ones a strong preference for reflective music. The musical choices do not seem to be influenced by sex and marital status. The less educated individuals seems to prefer the energetic type songs, excluding conventional, holders of higher qualifications prefer reflective and rebellious styles. It is at home, in the room, on the weekends and when they are alone that participants listen more music, making this the most common leisure activity, the essential for existence, not calling for violence and substance use and revealing aspects of personality. We found significant differences between the dimensions of music preferences and personality traits, with the energetic music standing out in extraversion and neuroticism on rebel. We did not get significant results among the types of music and emotions. **Conclusions:** The results should be viewed under test and how introductory , however following the reported in the literature both in terms of preferences by age, sex and education level , both in terms of the context in which it is heard, still wants between music preference dimensions and personality traits .

Keywords: Music, Music Preferences, Personality, EPI, STOMP

Índice

Índice de Tabelas.....	ix
Introdução	1
Metodologia	10
Procedimentos e Amostra	10
Instrumentos.....	11
Resultados.....	18
Discussão e conclusão	26
Referências Bibliográficas.....	31

Apêndices

Apêndice A – Autorização para a utilização do EPI

Apêndice B – Bateria de instrumentos

Anexos

Anexo 1 – Inventário de Personalidade de Eysenck (EPI - A)

Anexo 2 – Exemplo de temas para cada um dos 14 géneros musicais (dimensões):

STOMP de Rentfrow e Gosling (2003)

Lista de Abreviaturas

BSO - Banda Sonora Original

DSM-5 - Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais 5.^a edição

EPI - Inventário de Personalidade de Eysenck

MPI - Maudsley Personality Inventory

OPP - Ordem dos Psicólogos Portugueses

PALOP - Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa

QCS - Questionário de caracterização sociodemográfica

QMQEC - Questionário sobre música, quotidiano, emoções e comportamentos

R&B - Rhythm and Blues

STOMP - PT - Escala abreviada sobre as preferências musicais

Índice de figuras

	<i>pág.</i>
Figura 1. <i>Rhythm & the key</i>	
Figura 2. <i>Music in my life</i>	
Figura 3. <i>Violin</i> de Rui Carruço	x
Figura 4. Evolução, ao longo dos anos, dos estudos sobre música	8
Figura 5. Relação entre preferências musicais e traços de personalidade	25

Índice de Tabelas

	<i>pág.</i>
Tabela 1. Caraterização sociodemográfica da amostra	19
Tabela 2. Preferências musicais em função das caraterísticas biográficas	20
Tabela 3. Contextos mais comuns durante a escuta de música	21
Tabela 4. Períodos mais frequentes na escuta musical	21
Tabela 5. Atividades ou estados mais comuns durante a escuta de música	22
Tabela 6. Frequência das atividades de lazer	22
Tabela 7. Importância da música em comparação com outras atividades de lazer	22
Tabela 8. Razões mais frequentes para ouvir música	23
Tabela 9. Música, violência e consumo de substâncias	24
Tabela 10. Perceção dos inquiridos acerca das preferências musicais como fator revelador da personalidade	24
Tabela 11. Personalidade e preferências musicais	24
Tabela 12. Sensações/emoções em função do tipo de música	26

“A vida é como a música. Deve ser composta de ouvido, com sensibilidade e intuição, nunca por normas rígidas”

"Toda a obra de um homem, seja em literatura, música, pintura, arquitetura ou em qualquer outra coisa, é sempre um autorretrato; e quanto mais ele se tentar esconder, mais o seu carácter se revelará, contra a sua vontade."

Samuel Butler - The Way of All Flesh

“A música é capaz de reproduzir, em sua forma real, a dor que dilacera a alma e o sorriso que inebria.”

Ludwig van Beethoven



Figura 3: Violin de Rui Carruço

Fonte: fineartamerica.com

Introdução

Este trabalho está organizado em duas partes: a parte teórica e a parte empírica. Na parte empírica, para além da parte metodológica apresenta-se a análise dos resultados, sua discussão, sensibilizando para os principais resultados e para as dificuldades sentidas neste estudo, deixando também algumas sugestões para futuras investigações neste âmbito, terminando com a conclusão.

O entusiasmo pela temática aqui abordada aumentou com a leitura de livros e artigos, onde especialistas refletem sobre os processos de subjetivação da música no âmbito da psicologia social e da personalidade.

A música, incomum pela sua ubiquidade e antiguidade, tão natural como respirar ou andar (Levitin, 2007) constitui uma das atividades humanas que ocupa um lugar significativo nas diversas culturas e vida diária. Geralmente agradável para grande parte das pessoas, produz numerosos e desmedidos efeitos, na sua maioria positivos para o ser humano. As suas consequências, a curto e a longo prazo, verificam-se quer a nível das funções cerebrais e nas emoções (especialmente na sua regulação) (e.g. Blood & Zatorre, 2001; Chanda & Levitin, 2013; Haas & Brandes, 2009; Habibi & Damasio, 2014; Juslin & Sloboda, 2011; Lamont & Eerola, 2011; Levitin, 2009; Pereira et al., 2011; Peretz & Hébert, 2000; Peretz & Zatorre, 2005; Scherer, 2004; Schubert, 2013; Van den Tol & Ritchie, 2014; Wilkins, Hodges, Laurienti, Steen, & Burdette, 2014); quer a nível fisiológico (e.g. Gowensmith & Bloom, 1997; McNamara & Ballard, 1999; Rickard, 2004) e quer ainda a nível social (e.g. Boal-Palheiros & Hargreaves, 2001; Boer et al., 2011; Cochrane, Fantini, & Scherer, 2013; Hays, 2005; North, Hargreaves, & O'Neill, 2000; North & Hargreaves, 1999, 2003; Rentfrow, 2012; Shipley, Weiss, Der, Taylor, & Deary, 2007; Tarrant, North, & Hargreaves, 2001).

Segundo o psiquiatra Anthony Storr (2008) a música é relevante na redução da fadiga; no alívio do aborrecimento; torna os movimentos mais ritmados; é gratificante; anima e tem ainda a vantagem de chamar a nossa atenção para pensamentos de outra forma ignorados ou reprimidos, cumprindo assim uma função semelhante à dos sonhos. Para além dos anteriores benefícios citados por Storr, a música promove ainda o autoconhecimento (e.g., Beukeboom, Tanis, & Vermeulen, 2012; Carta, 2009; Krueger, 2011; Rentfrow & Gosling, 2006; Rentfrow,

McDonald, & Oldmeadow, 2009; Van den Tol & Ritchie, 2014); melhora a comunicação (e.g. Jaschke, 2014; Molnar-Szakacs & Heaton, 2012), fortalece a memória (e.g. Janata, Tomic, & Rakowski, 2007; Jäncke, 2008; Simmons-Stern, Budson, & Ally, 2010; Van den Tol & Ritchie, 2014), ameniza a dor (e.g. Brown, Chen, & Dworkin, 1989; Mitchell, MacDonald, Knussen, & Serpell, 2007; Nilsson, 2008; Thompson & Schlaug, 2015; Upadhyay, 2013), permite criar vínculos e estimular a atividade física (Baym & Ledbetter, 2009; Boer et al., 2011; Greenberg, Rentfrow, & Baron-Cohen, 2015; Kampfe, Sedlmeier, & Renkewitz, 2011; Khalifa, Roy, Rainville, Dalla Bella, & Peretz, 2008; Schäfer, Sedlmeier, Städtler, & Huron, 2013).

Já Oliver Sacks (2008) faz menção aos estudos de William James, o qual refere que a música tem a capacidade de nos afetar: tranquilizando, animando, reconfortando, emocionando ou mesmo ajudando a organizar e sincronizar as nossas atividades lúdicas ou laborais (e.g. Friedmann, 1980; North & Davidson, 2013; North, Hargreaves, & Hargreaves, 2004; North & Hargreaves, 2007). Além disto o autor ainda refere que a música pode ser particularmente eficaz e detém um enorme potencial terapêutico em pacientes com uma grande multiplicidade de doenças do foro neurológico (e.g. Altenmüller, Finger, & Boller, 2015; Hanser & Thompson, 1994; Hsu & Lai, 2004; Lester & Whipple, 1996).

De acordo com Levitin (2007) até a data, desconhece-se a ausência de música em qualquer cultura humana. Embora seja culturalmente transversal, a partida parece não existir funções adaptativas ligadas à música (Sacks, 2008). No entanto, a função da música pode ser melhor compreendida se se estudarem os seus usos na nossa vida diária (Baltazar, 2009). Presente então, em todas as sociedades possui um importante papel na comunicação entre as mesmas. É para algumas um ritual e para a maioria, um ato artístico individual que possibilita ao seu executante a capacidade de expressar e comunicar os mais variados tipos de sentimentos e experiências de vida (Batalha, 2004). Assim Sacks (2008) afirma que a música pode ser considerada como inata por estar tão profundamente enraizada em nós.

A música serve como um elemento que define a identidade cultural de um povo, uma produção sociocultural que constantemente sofre processos de redefinição e de reapropriação, tornando sua trajetória imprevisível (Batalha, 2004). Pode ser criada ou moldada consoante a cultura onde nos inserimos ou mesmo pelos contextos, qualidades e defeitos que cada um de nós possui, enquanto indivíduos (Sacks, 2008). Para Croizer (1997), a música é essencialmente uma experiência repleta de significado social, de modo que, a forma como a vivenciamos e

interpretamos suas características e qualidades depende essencialmente, do contexto cultural onde se insere o ouvinte.

As canções de cada cultura manifestam certas emoções e uma visão muito própria do mundo, que pode perdurar no tempo e ir além do contexto de origem (Batalha, 2004). Exemplo disso é o fado, o género musical que de entre outros elementos, define a identidade nacional portuguesa, a par do sentimento saudade.

Embora seja efémera, paradoxalmente, encerra em si, “tempo congelado em espaço” (Hesse, 2003 p.18). Constitui não só a exaltação de sons, mas também “um narcótico tão perigoso quanto elevado o entretenimento” que proporciona, isto na perspectiva de Hermann Kasack, citado por Hesse (2003 p. 7). A música é vista como um antídoto para a tristeza, possui uma função pedagógica e é fundamentalmente formativa do carácter (personalidade), nela reside algo de consolador, de libertador – uma terapia da alma (Hesse, 2003). Uma terapia acessível a todos e de baixo custo económico. Daí o seu uso alargado em diversos âmbitos da saúde física e psicológica: como nas demências (e.g. Baird & Samson, 2015; Cuddy & Duffin, 2005; McDermott, Orrell, & Ridder, 2014; Omar, Hailstone, Warren, Crutch, & Warren, 2010; Raglio et al., 2010); na depressão (e.g. Maratos, Gold, Wang, & Crawford, 2008; Miranda & Claes, 2009); na esquizofrenia (e.g. Batt-Rawden, DeNora, & Ruud, 2005; Mula & Trimble, 2009); no autismo (e.g. Molnar-Szakacs & Heaton, 2012; Quintin, Bhatara, Poissant, Fombonne, & Levitin, 2011); na perda (e.g. Bertman, 1999; Bright, 1999; Hilliard, 2008; Loewy & Hara, 2002; Soto et al., 2009); na dor crónica (e.g. Mitchell et al., 2007; Nicol, 2010); no cancro e redução de *stress* em intervenções cirúrgicas distintas (e.g. Bailey, 1984; Núñez et al., 2002; Tam, Wong, & Twinn, 2008); nos cuidados paliativos (e.g. Munro & Mount, 1978; Renz, Schütt Mao, & Cerny, 2005); na qualidade do sono (e.g. Harmat, Takács, & Bódizs, 2008; Lai & Good, 2005); na promoção do bem-estar (e.g. Croom, 2015; Hays & Minichiello, 2005; Laukka, 2007; MacDonald, 2013; Sigg, 2009) e como reguladora de emoções (e.g. Cardoso, 2010; Juslin, Liljeström, Västfjäll, Barradas, & Silva, 2008; Saarikallio, 2011). É também utilizada na educação como facilitadora da aprendizagem e concentração (e.g. Batt-Rawden & DeNora, 2005; De Groot, 2006; Dobrota & Ercegovic, 2014; Kang & Williamson, 2013; MacDonald, Hargreaves, & Miell, 2008; North & Davidson, 2013; North et al., 2004; North & Hargreaves, 2007; Vicente-Nicolás & Mac Ruairc, 2014) e ainda na prática desportiva (e.g. Brooks & Brooks, 2010; Gfeller, 1988; C I Karageorghis, Jones, & Stuart, 2008; C I

Karageorghis & Priest, 2012; Costas I Karageorghis, Jones, & Low, 2006; Laukka & Quick, 2013).

Para Juslin e Sloboda (2011) a música exerce os seus efeitos através das emoções evocadas por ela e pela sua interação simultânea com o meio (Liljeström, Juslin, & Västfjäll, 2012). Este poder da música sobre as emoções, é apontado como principal motivo para a sua escuta (Sloboda & O'Neill, 2001). A música cumpre funções na regulação do humor, de relaxamento, de identidade, de pertença e de promoção do agenciamento humano, tem ainda a capacidade de expressar, atingir, alterar, modular, induzir e manter emoções (Baltazar, 2009; Campbell, Connell, & Beegle, 2007; Juslin & Laukka, 2004; Scherer & Zentner, 2001). Proporciona equilíbrio psicoemocional e tem repercussões práticas, usadas diariamente pelas mães, para embalar os seus bebés ou para os distrair (e.g. Ilari, 2002, 2003; Pocinho, 2011; Walworth, 2009); pela saúde, como método alternativo e/ou complementar (e.g. Cariani, 2009; Hilliard, 2003; Raglio et al., 2010; Robarts, 2006; Yehuda, 2011); pelo *marketing*, para tornar atraente um produto e apelar ao seu consumo (Gorn, 1982; Larsen, Lawson, & Todd, 2010; Milliman, 1982) e ainda pela sétima arte, para induzir em nós sentimentos em momentos dramáticos, de ação ou suspense ou mesmo para manipular intencionalmente as nossas emoções de modo a experimentar sensações (Boltz, 2004; Eschrich, Münte, & Altenmüller, 2008; Levitin, 2007; Sammler, Grigutsch, Fritz, & Koelsch, 2007).

A Física, define a música como sendo um aglomerado de sons com frequências, amplitudes e timbres particulares que são construídos, pelo compositor e/ou cantor, em padrões previsíveis e altamente organizados. O que torna esses sons em música é a forma como as pessoas lhes atribuem significado musical, tendo em conta o contexto social e cultural em que o som existe (North & Hargreaves, 2000).

Através da música e dos elementos que a compõem (ritmo, melodia, intensidade, andamento, timbre dos instrumentos), conseguimos exprimir sentimentos e idéias que as palavras apenas definem de modo vago (Pocinho, 2011). É altamente estruturada por sons e movimentos que o ouvido organiza e é considerada como uma espécie de pré-linguagem. Deste modo, a música reproduz alguns dos traços inerentes a linguagem, transmite algumas das emoções igualmente transmitidas pela linguagem verbal (inespecífica) e recorre de uma forma abrangente às estruturas primitivas do cérebro associadas à motivação, recompensa e emoção (Levitin, 2007; Pocinho, 2011). É ainda uma linguagem universal acessível a todos, na qual podemos entender os detalhes de cada problemática abordada, sem recorrer a gestos ou

palavras, usando apenas a sensibilidade (Almeida, 1987). Frequentemente está associada a memórias ou a acontecimentos significativos da vida.

Numa perspectiva mais dinâmica, a música, de acordo com Sekeff (2005), constitui um processo subjetivo que implica pulsões e desejos, inconsciente e emoções. É um produto cultural que lê a pessoa no seu quotidiano e no seu percurso histórico, possibilitando-lhe a autorrealização e um espaço de expressão que constantemente pressupõe um empenho pessoal e um investimento inconsciente. A obra musical engloba sempre uma visão genérica do mundo, produz a sua marca, o seu traço, a sua singularidade, onde cada época possui uma característica especial, uma tendência dominante que na atualidade continua a enfatizar os processos psíquicos e psicológicos que lhe deram origem (Sekeff, 2005).

A atividade musical apela à expressão, à descarga emocional; desenvolve a imaginação e a criatividade e é transversal a uma série de processos psicológicos diferentes como a perceção, cognição, capacidade e aprendizagem, penetrando profundamente na vida e no corpo, (North & Hargreaves, 2000; Pocinho, 2011; Sekeff, 2005). Para Sacks (2008 p.13) a música não afirma nada, é desprovida de noções, imagens ou símbolos, “exprime apenas a quintessência da vida e dos seus acontecimentos” citando Schopenhauer. Consiste numa experiência auditiva, emocional e motora que nos influencia.

Alguns autores, como Alexandra Lamont, afirmam que a preferência por certos tipos de música e sua respetiva influência, despontam ainda no ventre materno, modificando-se ao longo da infância e adolescência, oscilando em menor grau durante a vida adulta e acompanhando-nos até a morte (Bonneville-Roussy, Rentfrow, Xu, & Potter, 2013; Greasley & Lamont, 2006; Lamont & Webb, 2010; Levitin, 2007).

As preferências musicais, constituem uma variável que influencia a indução de emoções (Kreutz, Ott, Teichmann, Osawa, & Vaitl, 2007), estão relacionadas com a expressão de dificuldades próprias derivadas dos desafios do desenvolvimento (Schwartz & Fouts, 2003) e são consideradas como um constructo essencial para a compreensão dos traços de personalidade (McNamara & Ballard, 1999), comportamentos, atitudes e valores (North, Desborough, & Skarstein, 2005). Refletem as várias influências sociais que o indivíduo sofre ao longo da vida e são um canal de comunicação primordial, que permite manifestar sentimentos, emoções e valores e ainda partilhar com os outros ideais e modos de estar, espelhando a nossa personalidade. Possuem uma função de configuração da identidade pessoal

e social, influenciando desde a escolha do vestuário a atração ou rejeição de certos grupos (e.g. subculturas) consoante o autoconceito e percepção da realidade social, articulada às vivências reais ou idealizadas (Kemp, 1997; Tekman & Hortaçsu, 2002). Desta forma, os grupos a partir das suas preferências musicais, criam intragrupalmente sentimentos de afiliação e de pertença e intergrupalmente sentimentos de indiferença e de desafio, distanciando-se e vincando a sua posição face aos outros. As preferências musicais são mediadoras, quer das características prováveis dos fãs de um determinado estilo musical, quer da avaliação geral da pessoa em termos qualitativos (com traços positivos ou negativos), tendo por isso, consequências sociais (Pessoa, 2008). Em suma, as preferências musicais influenciam e são influenciadas socialmente, tendo capacidade de induzir afectos, atitudes, comportamentos e escolhas observáveis (Croizer, 1997; Kemp, 1997). A nível individual influenciam o funcionamento corporal, psicológico e/ou emocional dos seres humanos (Russell, 1997).

Cada género musical pode ter objetivos diferentes que segundo Delsing, Ter Bogt, Engels e Meus (2008) se relacionam com diversas dimensões psicológicas e com comportamentos específicos. Schwartz e Fouts (2003) referem que a preferência por estilos musicais como o *heavy metal*, *punk* e *rap* (mais preocupantes para a opinião pública por romperem com as normas sociais) deixa transparecer características do ouvinte (e.g., busca de sensações, pouca sensibilidade ou romantismo) e uma certa vulnerabilidade para comportamentos de risco e de violência (uma vez que as letras relatam na generalidade, sentimentos negativos e de desafio a autoridade) ou mesmo para a existência de problemas psiquiátricos (e.g., depressão e sentimentos de alienação). No entanto, a preferência dada a géneros musicais supracitados, pode representar também a hipótese de experimentar uma atividade com sentido e de recusa a subjugar-se às alternativas existentes/dominantes (Pimentel, Gouveia, & Pessoa, 2007), envolvendo assim também a manifestação dos traços de personalidade.

Desde os primórdios da Humanidade que a personalidade tem suscitado inúmeras definições e teorias, a tal ponto que, na atualidade, existem tantas, quantos os autores que abordaram esta temática, tendo em conta a metodologia ou corrente pela qual se pautaram (Hall, Lindzey, & Campbell, 2000; Hansenne, 2006). Apesar da imensa diversidade conceptual, o termo personalidade centra-se em alguns itens importantes como a consistência, estabilidade, estrutura e continuidade (Monteiro & Santos, 1999). Pode ser definida como um conjunto de peculiaridades (modo de pensar, sentir e agir; comportamentos; aptidões; motivações; capacidades, etc.) de um indivíduo que o caracterizam e diferenciam dos outros.

É a essência da condição humana; apela a singularidade de cada sujeito, sendo persistente, complexa e dinâmica. É influenciada pela hereditariedade e experiências pessoais, estando em constante interação com o meio (Hall et al., 2000; Hansenne, 2006; Monteiro & Santos, 1999). Determina a individualidade pessoal e social de cada um, com alguma estabilidade ao longo do tempo, permitindo prever a reação em determinados contextos ou perante uma determinada situação (Hansenne, 2006). É o que nos torna únicos, distinguindo-nos de todos os outros (carácter), permitindo ao mesmo tempo que nos reconheçamos e sejamos reconhecidos, mesmo quando desempenhamos vários papéis sociais. Representa uma fidelidade, uma continuidade de formas de estar e de ser (Monteiro & Santos, 1999) Inclui o carácter (aquilo que há de estático e imutável numa pessoa, abrangendo as componentes instinto-afetivas) e o traço (padrão habitual de comportamento, pensamento e emoção) (Hall et al., 2000). Para a Psicologia, todos possuímos uma personalidade única (exceto os que sofrem da perturbação da personalidade múltipla) e esta não é mais forte nem maior em função do nosso comportamento. As perturbações de personalidade são padrões estáveis ao longo do tempo de vivências internas e comportamentais anómalas para um indivíduo numa determinada cultura, que lhe causam mal-estar ou incapacidade (American Psychiatric Association, 2014). De acordo com o DSM-5 (2014) existem 3 grupos orientativos de perturbações da personalidade: o grupo A (dos estranhos ou excêntricos) - paranoide; esquizoide e esquizotípica; o grupo B (dos dramáticos, emocionais e inconstantes) - antissocial; estado-limite (*borderline*); histriónica e narcísica; o grupo C (dos ansiosos e medrosos) - evitante; dependente e obsessivo-compulsiva, além de outras alterações da personalidade devidas a distintas condições médicas, com outra especificação ou não especificadas. Contudo, assim como os objetos têm cor, mesmo mostrando diferentes tonalidades, todos os seres humanos possuem uma personalidade ainda que esta se manifeste de modo diferente.

Alguns teóricos da personalidade, entre eles destacamos Hans Eysenck e Raymond Cattell, preocuparam-se em encontrar uma taxonomia, um conjunto sistemático de características que permitisse resumir a personalidade de uma pessoa (Hall et al., 2000; Pimentel & Donnelly, 2008). Neste prisma, o modelo dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (*Big Five Model*), modelo abrangente e descritivo dos traços de personalidade, que teve por base alguns dos elementos da teoria dos traços de Eysenck, constitui hoje em dia um dos mais importantes progressos no estudo da personalidade e um dos mais utilizados na hora de estudar e explicar a relação entre a música e a personalidade.

Acredita-se que os traços de personalidade são refletidos através das preferências musicais. Raymond Cattell foi um dos investigadores pioneiros “a teorizar sobre como a música poderia contribuir para a compreensão da personalidade” (Pimentel & Donnelly, 2008 p.698). Desde então foram realizados alguns estudos no sentido de confirmar tal relação, cada vez mais

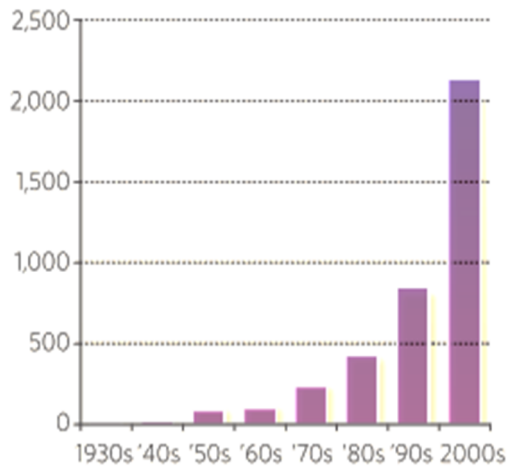


Figura 4: Evolução ao longo dos anos dos estudos sobre música. Fonte: Levitin, 2010.

consistente. Até bem pouco tempo esta relação foi menosprezada pela Psicologia e por outras áreas do saber (cf. figura 4), no entanto desde o ano 2000, tem-se felizmente assistido a um crescente interesse, nacional e internacional, transposto para inúmeras publicações, que abordam quer a música, quer a personalidade, quer a interação de ambas com outras variáveis.

Rentfrow e Gosling (2003) são outros, entre os muitos autores que têm contribuído para a evolução dos estudos da música em Psicologia. Eles desenvolveram uma teoria sobre as preferências musicais que inclui a personalidade, os pontos de vista e as aptidões cognitivas, demonstrando como todos estes itens tem a sua influência nas preferências musicais. Verificaram que participantes com semelhantes preferências musicais partilhavam traços de personalidade e uma visão muito similar de si próprios. Tal como os autores anteriores, North também se debruça sobre o estudo da música e em como os meios físicos e sociais jogam um papel importante no espelhar de aspetos da personalidade, preferências musicais e ambiente cultural.

Em síntese geral, além da origem mais antiga da música e das suas funções evolutivas, é surpreendente o espaço que ocupa nas nossas vidas (Baltazar, 2009). A música está em todo lado, na natureza e centros urbanos, nas rádios, nas nossas casas e trabalhos, no lazer, nos eventos sociais principais, no quotidiano de cada um e até mesmo nas nossas cabeças (Rentfrow & Gosling, 2003; Sacks, 2008). Mexe praticamente com todos os sentimentos humanos. Tem o poder de nos acalmar, alegrar, inspirar e ajuda a expressar-nos de maneira positiva ou negativa, de nos influenciar e de alterar os nossos comportamentos, emoções, estados de espírito e formas de perceber o mundo, desde que somos gerados até a nossa morte. Segundo Rentfrow e Gosling (2003) é considerada pela maioria das pessoas como sendo uma parte importante da sua vida e indicada como uma atividade frequente no quotidiano.

Tendo em conta os pressupostos teóricos descritos anteriormente, o presente trabalho partiu da questão de investigação: “Exercerá a música alguma influência na personalidade, nos comportamentos, nas emoções e no quotidiano de jovens e adultos fluentes em português?”. Esta questão depois de problematizada transformou-se no objetivo geral deste estudo: conhecer o impacto da música na personalidade, nos comportamentos, nas emoções e no quotidiano de jovens e adultos de língua portuguesa. Em termos específicos pretendemos:

1. Descrever as preferências musicais em função da idade, género, estado civil e habilitações literárias;
2. Identificar os contextos, os períodos e as atividades mais comuns durante a escuta de música;
3. Reconhecer se a música é uma das atividades de lazer mais importante para o grupo estudado;
4. Conhecer quais as razões mais frequentes, apontadas pelos sujeitos para ouvir música;
5. Estudar a perceção que as pessoas tem sobre a influência da música na violência e consumo de substâncias;
6. Verificar se os sujeitos consideram as preferências musicais como um fator importante e revelador de informações sobre a personalidade, sua e da dos outros.
7. Avaliar o impacto e relação das preferências musicais com a personalidade e ainda
8. Verificar quais os pares de emoções mais comuns, sentidos durante a escuta musical e sua respetiva intensidade.

A pertinência de um estudo deste cariz surge da necessidade de conhecer o impacto da música a vários níveis e se existem diferenças em relação a outros estudos ou mesmo a nível cultural. Esta escolha deveu-se à escassez de estudos nesta temática em Portugal. Alguma da literatura científica (maioritariamente anglo-saxónica) que pesquisámos aponta para uma correspondência entre preferências musicais e personalidade (e.g. Langmeyer, Guglhör-Rudan, & Tarnai, 2012; Pimentel, Gouveia, Júnior, Athayde, & Lima, 2014; Rentfrow & Gosling, 2003). Por este motivo achámos interessante conhecer e analisar a relação entre as variáveis apresentadas e constatar ou refutar fatos dados como certos, de modo a contribuir para esta área promissora de pesquisa, ainda em constante desenvolvimento e carente de evidências empíricas na Psicologia social e da personalidade (Rentfrow & Gosling, 2003).

Metodologia

Após breve fundamentação teórica, necessária para enquadrar e contextualizar o tema em estudo, apresentamos as opções e os procedimentos metodológicos adotados para a elaboração desta pesquisa, nomeadamente, os procedimentos efetuados, a amostra e o tipo de estudo, terminando nos diversos instrumentos utilizados na recolha, tratamento e análise de dados.

Procedimentos e Amostra

Após a delimitação dos objetivos do estudo, realizou-se a seleção dos instrumentos para a recolha de dados. De seguida, efetuaram-se os pedidos de autorização (cf. apêndice A) para utilização dos instrumentos necessários para a investigação. Após a obtenção das devidas autorizações, procedeu-se à elaboração de um questionário de caracterização sociodemográfica (QCS) e à construção do questionário sobre música, quotidiano, emoções e comportamentos (QMQEC), produzido com base numa série de questionários existentes que foram adaptados para que os conteúdos se ajustassem à realidade portuguesa e com a finalidade de abarcar os objetivos propostos. Depois, o formulário foi inserido no *Google Forms* e administrado a um grupo constituído por 5 pessoas. Este pré-teste possibilitou excluir ambiguidades e falhas estruturais, confirmou a compreensibilidade do formulário e permitiu aferir o tempo médio de preenchimento.

Utilizámos como metodologia básica de recolha dos dados, questionários de autorresposta administrados a jovens e a adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos inclusive. Posteriormente o protocolo de instrumentos de avaliação (cf. apêndice B) foi administrado via *on-line* através da plataforma *Google Forms*. A divulgação da hiperligação do formulário foi feita por todos os contatos da investigadora e em diversas páginas e grupos do Facebook: desde páginas das universidades de Coimbra, Aveiro, Minho, Porto e Lisboa, a páginas de conservatórios e escolas técnicas como a Etic e Restart, para além de grupos de investigação em Psicologia e de outras áreas. Foi facultada uma explicação breve dos objetivos do estudo, assegurando o carácter voluntário da participação, o anonimato e a confidencialidade dos dados, assim como, a apropriação do estudo e a liberdade de desistência a qualquer momento.

Usámos o mesmo procedimento para todos os sujeitos com vista a uniformizar o processo. A participação dos sujeitos foi voluntária e informada, tendo em consideração, os princípios

éticos presentes no ponto 7 do código deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) (2011) que abrangem: o não causar danos; garantir a participação voluntária e informada; a capacidade de consentimento; o anonimato e a confidencialidade de dados recolhidos; a integridade científica; a apresentação de resultados verdadeiros e sua respetiva comunicação de forma adequada para a comunidade científica e o público em geral, e ainda o crédito autoral de ideias e trabalho nos termos devidos. Após o preenchimento de todos os itens do formulário, submetido pelos respondentes, o registo era validado e processado de forma automática, numa base de dados virtual, que em tempo real agrupava todos os questionários efetuados. A recolha de dados foi realizada entre Abril e Maio de 2015, de forma consecutiva, mediante o uso de uma rede social. Apenas dois critérios obrigatórios foram solicitados: ter idade entre os 18 até os 38 anos e ser fluente em português, implicando assim os nativos do país, pessoas oriundas do Brasil e de países africanos de língua oficial portuguesa (PALOP) sem qualquer restrição geográfica.

A amostra inicial era de 323 sujeitos, sendo que 3 deles foram eliminados por respostas inadequadas, incoerentes ou repetidas. Desta forma, a amostra final constituiu-se de 320 sujeitos.

Face ao exposto a amostra considera-se não probabilística e acidental, uma vez que os instrumentos foram colocados no *Google Forms* para preenchimento de quem se mostrasse disponível. Assim, esta investigação é de índole quantitativa, de tipo transversal, observacional e exploratória de base descritiva-correlacional, uma vez que se avaliou a população-alvo deste estudo num momento único, exploraram-se as relações entre as variáveis e procedeu-se à descrição dos resultados obtidos, sem pretensões de descobrir ou obter relações de causa-efeito, mas apenas de padrões que permitam colocar hipóteses de investigação aquando do delinear de um estudo mais profundo acerca do tema.

Instrumentos

Depois de enunciado o problema, definido o objeto de estudo e escolhido o tipo de investigação, torna-se imprescindível planear a colheita dos dados, bem como a construção dos instrumentos necessários à sua execução, de forma a procurar respostas às questões formuladas. Deste modo, recorreremos a utilização de uma bateria de instrumentos (cf. Apêndice B) com as respetivas instruções e constituída por:

- 1) Questionário de caracterização sociodemográfica, (QCS)
- 2) Inventário de Personalidade de Eysenck (EPI);
- 3) Questionário sobre música, cotidiano, emoções e comportamentos (QMQEC);
- 4) Escala abreviada sobre as preferências musicais (STOMP- PT).

Questionário de caracterização sociodemográfica

Este instrumento composto por questões, na sua maioria fechadas, foi construído especificamente para a população em estudo e de acordo com as suas particularidades, tendo em conta os objetivos da investigação. Visa adquirir informações relativas a variáveis sociodemográficas como a idade, género, nacionalidade, habilitações literárias, estado civil, atividade profissional ou ocupação (cf. apêndice B).

Inventário de Personalidade de Eysenck

O Inventário da Personalidade de Eysenck (*Eysenck Personality Inventory – EPI*) desenvolvido em 1964 por Hans. J. Eysenck e Sybil B. G. Eysenck revela características duradouras da personalidade dos indivíduos (traços), através de questões que exigem resposta dicotómica. O EPI (cf. anexo 1) tem como principal objetivo medir duas das dimensões, que segundo Eysenck e Eysenck (1964) são fundamentais para definir a personalidade: o Neuroticismo-Estabilidade emocional, designada apenas por neuroticismo (N) e a Extroversão-Introversão, conhecida vulgarmente por extroversão (E). Inclui também uma escala de mentira (L), que tem o intuito de controlar os efeitos das respostas socialmente desejáveis dadas pelos sujeitos no teste (Eysenck & Eysenck, 1964; Vaz Serra, Ponciano, & Freitas, 1980).

Surgiu para colmatar as falhas do *Maudsley Personality Inventory* (MPI), sendo que as correlações entre estes dois instrumentos são muito elevadas, levando a concluir que as dimensões N e E medidas por ambos são idênticas (Eysenck & Eysenck, 1964; Vaz Serra et al., 1980). O EPI tem, comparativamente, com o MPI melhores qualidades psicométricas, sobretudo a nível de precisão. Não inclui perguntas formuladas na negativa, ao contrário do que acontece no MPI, e as dimensões neuroticismo e extroversão são independentes. É composto por perguntas claras, tornando-o acessível a indivíduos com menor grau de instrução e de cultura (Vaz Serra et al., 1980).

A sua aplicabilidade vai desde o diagnóstico clínico, à orientação vocacional, até aos meios industriais, experimentais e de investigação. A administração deste inventário de personalidade pode ser individual e/ou coletiva, aplicável a adolescentes e adultos e o tempo para o seu preenchimento é variável, sendo aproximadamente de 10 minutos. Este instrumento, aferido em 1980 para a população portuguesa por Adriano Vaz Serra; Emanuel Ponciano e Fidalgo Freitas existe nas Formas A e B, paralelas, que permitem a realização de avaliações repetidas com os mesmos indivíduos, eliminando fatores de memória. É constituída por 57 itens, sendo que 24 itens correspondem à dimensão da extroversão, os outros 24 à do neuroticismo e 9 à de mentira. Para cada uma das dimensões supracitadas admite-se, no entanto, que o indivíduo se possa localizar num dado ponto dessa dimensão. Conforme o lugar que ocupa, o sujeito pode ser considerado um introvertido de neuroticismo baixo ou elevado, o mesmo sucedendo com a extroversão (Vaz Serra et al., 1980). “Considera-se que um introvertido é um indivíduo voltado para o mundo interior e subjetivo, enquanto o extrovertido se encontra atento ao mundo exterior e objetivo” (Vaz Serra et al., 1980 p.127).

A escala extroversão traduz a quantidade e intensidade das interações interpessoais, os níveis de atividade, a necessidade de estimulação e a capacidade de exprimir alegria. Abrange ainda a impulsividade, a desinibição, a sociabilidade, a capacidade de comunicação e a espontaneidade. O típico extrovertido é sociável; descontraído; aprecia o convívio com os outros, com os grupos e as multidões; é conversador; afirmativo; otimista; alegre; animado; dinâmico; pleno de segurança; amante da diversão; gosta de sair, de “rir e ser feliz”. Geralmente aprecia a mudança e situações excitantes, arrisca, é fisicamente ativo, impulsivo e agressivo, perde a calma com facilidade e nem sempre é confiável (Eysenck & Eysenck, 1964; Vaz Serra et al., 1980). Em oposição, o introvertido comum é tranquilo, inibido, reservado, reflexivo introspetivo e distante, exceto com amigos íntimos. Tende a traçar planos para o futuro, pensa antes de agir e não confia no impulso momentâneo. Não gosta de excitação, trata dos assuntos diários com seriedade e tem um modo de vida regrado. Mantém os seus sentimentos sob controlo restrito, raramente se comporta de modo agressivo e possui grande autocontrolo. É confiável, por vezes pessimista e atribui grande valor aos padrões éticos (Vaz Serra et al., 1980).

A escala de neuroticismo avalia a adaptação versus a instabilidade emocional e encontra-se associada a esta última. A labilidade emocional inclui nervosismo, ansiedade, somatização (com queixas vagas: dores de cabeça, problemas digestivos, insónias, enxaquecas, etc.),

preocupação, variações de humor, sensibilidade extrema, constrangimento, busca pela excitação, tensão e irritabilidade (Eysenck & Eysenck, 1964) com respostas de *coping* desadequadas. As pessoas com elevados valores nesta escala apresentam as características mencionadas anteriormente, além da tendência para experimentar sentimentos negativos, como tristeza, medo, embaraço, raiva, remorso e repulsa. Sob *stress* estes indivíduos tem predisposição para desenvolver distúrbios neuróticos, nutrindo uma estima de si negativa e com sentimentos de culpa. Não obstante, podem funcionar adequadamente no trabalho, a nível sexual, familiar e social (Eysenck & Eysenck, 1964).

A escala de mentira foi incluída para detetar traços de personalidade subordinados a deseabilidade social - os indivíduos tendem a responder às questões de acordo com aquilo que julgam ser favorável ou esperado, para dar uma boa impressão de si. Os autores sugerem que em caso de obtenção de um valor igual ou superior a 5,98 nesta dimensão, o teste deve ser repetido ou invalidado (Eysenck & Eysenck, 1964).

Quanto às instruções de aplicação, no inventário é pedido ao sujeito que, relativamente a cada pergunta, assinale a maneira como reage, sente ou atua, sendo que o “sim” ou o “não” representam a maneira habitual de agir ou sentir (Vaz Serra et al., 1980).

Na sua versão original, estudos realizados com o EPI revelam excelentes qualidades de fidedignidade e validade. Na versão de Vaz Serra, Ponciano e Freitas (1980), foi obtida uma média de 10,01 (DP=5,04) para o sexo masculino em relação à subescala do neuroticismo, sendo de 11,37 (DP=5,27) o valor correspondente para o sexo feminino, não sendo estas diferenças, estatisticamente significativas. O valor médio geral obtido nesta subescala foi de 10,56 (DP=5,04). No que diz respeito à dimensão relacionada com a Extroversão foram obtidos, respetivamente, os valores médios de 12,49 (DP=3,53) e 12,56 (DP=3,71) para os sexos masculino e feminino, tendo-se obtido no geral o valor médio de 12,52 (DP=3,00). As diferenças encontradas nos valores médios desta subescala, em relação ao género foram estatisticamente significativas ($t=2,952$; $p < 0,05$). Finalmente, para a subescala da mentira, os valores médios obtidos foram de 4,31 (DP=1,83) e 3,88 (DP=1,86) novamente para os sexos masculino e feminino, respetivamente, sendo o valor geral de 4,13 (DP=1,85). Estas diferenças são estatisticamente significativas ($t=2,576$; $p < 0,05$). Com a finalidade de comparar os valores obtidos nesta investigação com os anteriormente referidos, determinou-se também a média e o desvio-padrão de cada uma das dimensões no geral e depois em função do sexo. Obteve-se para a subescala de Neuroticismo um valor médio de 12,21 (DP=5,28) sendo o correspondente

para o sexo masculino de 10,93 (DP=5,44) e para o sexo feminino de 12,84 (DP=5,10). Estas diferenças encontradas são estatisticamente significativas ($t(318)=3,072$; $p<0,05$). Para a subescala de Extroversão os valores médios foram de 11,77 (DP=3,92) para o total da amostra, tendo sido o valor médio obtido para o sexo masculino de 11,48 (DP=3,77) e para o sexo feminino de 11,91 (DP=3,99). As diferenças encontradas não são significativas do ponto de vista estatístico ($p>0,05$). Para a subescala de mentira, o valor médio foi de 3,28 (DP=1,70), tendo-se obtido para o sexo masculino o valor médio de 3,11 (DP=1,63) e para o feminino de 3,37 (DP=1,73), não sendo significativas as diferenças nos valores médios desta subescala, em relação ao sexo ($p>0,05$).

Os autores da escala utilizaram a fórmula de *Kuder-Richardson* para determinar a fidelidade da escala. “Com este método mede-se o mesmo fator ou as mesmas combinações de fatores na mesma proporção e serve assim para analisar a homogeneidade que existe, psicologicamente para todas as questões que constituem a escala” (Vaz Serra et al., 1980 p.130). Nesse estudo foram obtidos os valores de 0,839, 0,695 e 0,519 para as dimensões neuroticismo, extroversão e mentira do EPI. Na presente investigação determinaram-se os coeficientes *alpha* de *Cronbach* tendo-se determinado também os valores obtidos com fórmula utilizada pelos autores. Deste modo obtiveram-se coeficientes *alpha* de *Cronbach* de 0,849 para a subescala neuroticismo e de 0,7031 para a subescala de extroversão. Por ser bastante baixo, não se apresentam os valores obtidos para a subescala da mentira, não tendo esta sido considerada ao longo desta investigação.

Questionário sobre música, quotidiano, emoções e comportamentos

O QMQEC foi elaborado para este estudo com o intuito de conhecer com mais detalhe como os sujeitos vivenciam a música. Usámos, uma lista de 11 grupos de afirmações geradas por discussão com especialistas na área e com a orientadora da pesquisa, aliadas a outros itens retirados e reformulados de outras fontes (e.g. Juslin et al., 2008; Rentfrow & Gosling, 2003) o que resultou num questionário com 25 itens que exploram os contextos, atividades, motivos, emoções e comportamentos associados a música (cf. apêndice B).

Escala abreviada sobre preferências musicais

A categorização dos estilos musicais tem sido, até hoje, a tarefa mais complicada na estruturação sistemática das preferências musicais, dado a sua subjetividade (Levitin, 2007). Apesar disso, para a realização desta pesquisa encontramos a Escala Abreviada de Preferências Musicais (*Short Test Of Music Preference - STOMP*), originalmente desenvolvida por Rentfrow e Gosling (2003) para mensurar o grau das preferências musicais.

Estes autores criaram um conjunto de categorias de preferências musicais englobando géneros e subgéneros. Através de associação livre de 5 júris e complementando com pesquisas em *sites* de música, depararam-se com um total de 80 géneros e subgéneros musicais, variando em especificidade. Subsequentemente apresentaram 14 géneros e 66 subgéneros para um grupo de 30 participantes que indicaram o grau de preferência para as categorias musicais numa escala de Likert de 1 (Detesto) a 7 (Gosto muito) e ainda assinalaram as categorias musicais desconhecidas. Este procedimento último mostrou que poucos participantes (7%) tinham familiaridade com subgéneros específicos e 97% dos respondentes mostraram conhecimento dos géneros musicais gerais listados. Isto sugeriu a pertinência do uso de géneros musicais gerais para se aferir a preferência musical, estratégia considerada pelos autores como a melhor forma para mensurar as preferências musicais (Rentfrow & Gosling, 2003), surgindo assim o STOMP.

A STOMP-PT resulta da análise do STOMP inicial de Rentfrow e Gosling (2003) (cf. anexo 2 e 3) e das suas subseqüentes revisões, bem como, do estudo das particularidades psicométricas apresentadas que asseguram a sua generalização a respeito da população, método, época e região geográfica. Todos esses critérios, associados à concretização dos objetivos de investigação, conduziram a adaptação deste instrumento para a população portuguesa, à semelhança do que foi feito para a cultura brasileira por Gouveia, Pimentel, Santana, Chaves, & Rodrigues (2008) e para a Nova Zelândia por Sigg (2009).

Sendo assim a STOMP-PT foi criada (cf. apêndice B) com 19 itens, correspondentes a estilos musicais, acompanhados dos respetivos exemplos: clássica/erudita; jazz; eletrónica; blues; R&B; soul; funk; hip hop; rap; músicas do mundo/world; pop; bandas sonoras originais (BSO); reggae; religiosa; infantil; rock; alternativa/indie; heavy metal e ainda música pimba e ligeira portuguesa. Cada género musical foi avaliado numa escala Likert de 7 pontos, onde 1 correspondia a desagrada-me bastante e 7 a agrada-me bastante. Os géneros musicais encontram-se distribuídos pela 4 dimensões de Rentfrow e Gosling (2003):

- a) **Reflexiva e complexa:** composta por géneros musicais que se consideram facilitadores da introspeção, com letras e arranjos estruturalmente complexos. Suscitam emoções quer positivas, quer negativas e são de ritmo e energia mais lentos do que as outras dimensões. Recorrem maioritariamente a instrumentos acústicos e com pouca voz (Rentfrow & Gosling, 2003). Integra música clássica/erudita, *jazz*, *blues* e músicas do mundo/*world*;
- b) **Intensa e rebelde** engloba *rock*, *heavy metal* e música alternativa/*indie*. Esta caracteriza-se por estilos musicais carregados de energia e de ritmo rápido, com letras e estrutura moderadamente complexas que enfatizam temas de insurreição, com predomínio de emoções e energia negativas. Utilizam instrumentos elétricos e tem voz em quantidade moderada (Rentfrow & Gosling, 2003).
- c) **Convencional** abrange os géneros musicais onde há uso de instrumentos quer acústicos, quer elétricos, com estrutura simples, direta e com quantidade moderada de voz. As energias podem ser positivas ou negativas (mais baixas), evocando emoções predominantemente positivas, sendo de ritmo moderado (Rentfrow & Gosling, 2003) tal como acontece nas BSO, música pimba e ligeira portuguesa; religiosa, infantil e *pop*.
- d) **Energética e rítmica** corresponde a estilos de música um pouco complexos e ativos, com ausência de carga afetiva, variando entre níveis altos e médios de energia e com quantidades regradas de voz. O ritmo e as batidas são moderadas e dominam tal como o uso dos instrumentos eletrónicos (Rentfrow & Gosling, 2003). Inclui a música eletrónica, *R&B*, *soul*, *funk*, *rap*, *hip hop* e *reggae*.

Para além dos géneros musicais foi incluída uma questão dicotómica sobre a perceção das preferências musicais como fator revelador da personalidade, item que encerra a nossa escala abreviada sobre preferências musicais (STOMP-PT).

Estratégias utilizadas no tratamento estatístico dos dados

Para a realização deste estudo, todas as análises foram efetuadas através do programa informático de análise estatística - *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 21 para *Windows*, utilizando o valor habitual de 0,05 para o nível de significância. Para a caracterização da amostra, foi realizada a estatística descritiva, recorrendo à determinação de frequências absolutas e relativas e, sempre que necessário, às medidas de tendência central e dispersão (médias e desvios-padrão). Na análise descritiva das pontuações dos instrumentos,

estudámos a normalidade da distribuição das pontuações. O pressuposto da normalidade foi validado com o teste de *Kolmogorov-Smirnov* (KS) com a correção de Lilliefors. Analisou-se a consistência interna através do *Alpha* de *Cronbach* e da fórmula de *Kuder Richardson*. Recorreu-se ainda à ANOVA Univariada (*F*) para verificar as diferenças entre grupos e ao coeficiente Eta quadrado (ϵ^2) para medir a intensidade e magnitude das relações entre variáveis. Foi ainda calculado o coeficiente de correlação de Pearson para avaliar a associação entre as variáveis em estudo.

Resultados

Após a exposição da metodologia apresentamos os resultados obtidos pela seguinte sequência:

1. **Análise descritiva** das características sociodemográficas dos sujeitos em estudo e cumprimento dos objetivos específicos: a) Descrever as preferências musicais em função da idade, o género, o estado civil e habilitações literárias; b) Identificar os contextos, os períodos e as atividades mais comuns durante a escuta de música. c) Reconhecer se a música é uma das atividades de lazer mais importante para o grupo estudado. d) Conhecer quais as razões mais frequentes, apontadas pelos sujeitos para ouvir música. e) Estudar a perceção que os sujeitos têm sobre a influência da música na violência e consumo de substâncias. f) Verificar se os sujeitos consideram as preferências musicais como um fator importante e revelador de informações sobre a sua e a personalidade dos outros.
2. **Análise exploratória** das relações entre as variáveis com recurso a testes estatísticos inferenciais: a) Avaliar o impacto e relação das preferências musicais e a personalidade e b) Verificar quais os pares de emoções mais comuns, sentidos durante a escuta musical e sua respetiva intensidade.

Análise descritiva das características sociodemográficas da amostra

Neste ponto é apresentada a caracterização sociodemográfica da amostra deste estudo, de modo a obter um conhecimento mais profundo dos sujeitos que compõem a amostra (cf. tabela 1).

A amostra foi assim constituída por indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos onde a faixa etária mais comum se situa entre os 24 a 29 anos, constituindo 26,6 % da amostra. Para o género, verificou-se que 66,9% são do sexo feminino e 33,1% são do sexo masculino.

Quanto ao estado civil, os indivíduos da amostra são, em maior percentagem, solteiros (87,5%) e divorciados ou em união de facto (12,2%). A maior parte dos participantes são de nacionalidade portuguesa (97,5%).

Relativamente à ocupação, os inquiridos, são maioritariamente estudantes (54,1 %), sendo que, em termos de habilitações literárias, a maior parte frequenta ou é detentora de um curso superior (42,5%) ou do ensino secundário/profissional (32,5%). Em termos da área de estudos ou profissional, 31,6 % inserem-se nas ciências sociais/serviços e 29,4 % nas ciências exatas e tecnológicas.

Tabela 1: Caracterização sociodemográfica da amostra.

		N	%
Género/Sexo	Masculino	106	33,1
	Feminino	214	66,9
Nacionalidade	Portuguesa	312	97,5
	PALOP	8	2,5
Grupo etário	<= 20,0	77	24,1
	21,0 - 23,0	80	25,0
	24,0 - 29,0	85	26,6
	30,0+	78	24,4
Estado Civil	Solteiro	280	87,5
	Casado/União de Facto	39	12,2
	Divorciado/Separado	1	3,0
Habilitações Literárias*	2.º CEB	2	0,6
	3.º CEB	5	1,6
	Secundário/ Profissional	104	32,5
	Curso Superior	136	42,5
	Cursos pós-graduados	72	22,5
Ocupação*	Desempregado	33	10,3
	Estudante	173	54,1
	Trabalhador estudante	23	7,2
	Empregado/ a trabalhar	90	28,1
Área de Estudos ou Profissão	Artes	27	8,4
	Saúde	53	16,6
	C. Exatas e Tecnológicas	94	29,4
	C. Sociais/ Serviços	101	31,6
	Total	320	100,0

Preferências musicais em função da idade, género, estado civil e habilitações literárias

Como se pode observar (cf. tabela 2) a música energética (*hip-hop, soul, eletrónica, R&B, rap, e reggae*) é mais típica dos escalões etários mais jovens, sendo que a rebelde (*alternativa, heavy metal e rock*) trespassa todas as gerações. Os grupos etários mais velhos tem forte preferência pela música reflexiva (*blues, clássica, músicas do mundo e jazz*) para além da rebelde.

As escolhas musicais parecem não ser influenciadas pelo sexo nem pelo estado civil, com exceção do estilo convencional que tem mais adeptos do sexo feminino e na população casada ou em união de fato. Relativamente às habilitações parece haver um padrão, com os sujeitos com menos escolaridade a preferir as músicas do tipo energético e a excluir as convencionais, enquanto os detentores de maiores habilitações preferem os estilos reflexivos e rebeldes.

Tabela 2: Preferências musicais em função das características biográficas

		Reflexiva		Rebelde		Convencional		Energética	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Grupo etário	<= 20,0	21	27,6%	35	46,1%	2	2,6%	18	23,7%
	21,0 - 23,0	15	19,2%	39	50,0%	7	9,0%	17	21,8%
	24,0 - 29,0	31	38,3%	36	44,4%	3	3,7%	11	13,6%
	30,0+	29	37,7%	37	48,1%	2	2,6%	9	11,7%
Sexo	Feminino	72	35,0%	83	40,3%	13	6,3%	38	18,4%
	Masculino	24	22,6%	64	60,4%	1	0,9%	17	16,0%
Estado Civil	Solteiro	83	30,4%	128	46,9%	12	4,4%	50	18,3%
	Casado/UF	12	31,6%	19	50,0%	2	5,3%	5	13,2%
	Divorciado/S	1	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%
Habilitações	2.º CEB	0	0,0%	1	50,0%	0	0,0%	1	50,0%
	3.º CEB	3	60,0%	0	0,0%	0	0,0%	2	40,0%
	Secundário/ Profissional	18	17,5%	58	56,3%	5	4,9%	22	21,4%
	Curso Superior	44	33,6%	56	42,7%	8	6,1%	23	17,6%
	Cursos PG	31	44,3%	31	44,3%	1	1,4%	7	10,0%
	Total	320	100,0	320	100,0	320	100,0	320	100,0

Notas: UF – União de fato; S – Separado, CEB – ciclo de ensino básico; PG – pós-graduados

Contextos, períodos e atividades/estados mais comuns durante a escuta de música.

A respeito dos contextos mais frequentes para ouvir música, verifica-se que é em casa (31,6%) no quarto (22,5%) e no carro (18,4%) que os respondentes mais efetuam esta atividade (cf. tabela 3).

Tabela 3: Contextos mais comuns durante a escuta de música

		N	%
Contextos	A estudar	1	,3
	Bar // Discoteca	4	1,3
	Caminhar	1	,3
	Carro	59	18,4
	Casa	101	31,6
	Concerto // Festival // Teatro	2	,6
	Duche // Casa de Banho	5	1,6
	Em todo o lado	2	,6
	Escola	6	1,9
	Exterior // Ar Livre: Parque, Praia, etc.	6	1,9
	Festa	1	,3
	Ginásio	1	,3
	Lugares de prática religiosa: Igreja // Sinagoga // Mesquita // etc.	1	,3
	Quarto	72	22,5
	Trabalho	38	11,9
	Transportes Públicos	20	6,3
	Total	320	100,0

A escuta de música (cf. tabela 4) tem lugar mais frequentemente durante os fins-de-semana (51,2%), seguida de todos os dias (48,4%) e é feita em geral durante a tarde (40,9%).

Tabela 4: Períodos mais frequentes na escuta musical

	Nada frequente	Pouco frequente	Nem pouco nem muito frequente	Frequente	Muito frequente
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
De manhã	22 (6,9%)	72 (22,5%)	51 (15,9%)	80 (25%)	95 (29,7%)
À tarde	9 (2,8%)	22 (6,9%)	47 (14,7%)	111 (34,7%)	131 (40,9%)
À noite -madrugada	18 (5,6%)	43 (13,4%)	46 (14,4%)	95 (29,7%)	118 (36,9%)
Ao longo do dia	9 (2,8%)	26 (8,1%)	50 (15,6%)	117 (36,6%)	118 (36,9%)
Fins-de-semana	3 (0,9%)	18 (5,6%)	40 (12,5%)	95 (29,7%)	164 (51,2%)
Todos os dias	5 (1,6%)	16 (5,0%)	39 (12,2%)	105 (48,4%)	155 (48,4%)
De vez em quando	113 (35,3%)	102 (31,9%)	46 (14,4%)	32 (10%)	27 (8,4%)
Não costumo ouvir	296 (92,5%)	16 (5,0%)	3 (0,9%)	3 (0,9%)	2 (0,6%)

No caso das atividades ou estados (cf. tabela 5) em que é frequente ouvir música, 51,2 % revela que ouve música quando está sozinho, 18,1 % quando conduz e 11,2 % enquanto está a trabalhar.

Tabela 5: Atividades ou estados mais comuns durante a escuta de música

	N	%
Acordo	4	1,3
Arrumo a casa	1	0,3
Conduzo	58	18,1
Escrevo; Leio	1	0,3
Estou com os meus amigos	9	2,8
Estou sozinho(a)	164	51,2
Estudo	25	7,8
Faço exercício	6	1,9
Me preparo para sair a algum lado	6	1,9
Me vou deitar	6	1,9
Ouçó sempre que quero	3	0,9
Trabalho	36	11,2
Vou a caminho do trabalho	1	0,3
Total	320	100,0

Música enquanto importante atividade de lazer

Ouvir música (cf. tabela 6) constitui a mais frequente das atividades de lazer (56,9%), seguida de ver filmes com 43,8% e ainda da leitura com 28,4%.

Tabela 6: Frequência das atividades de lazer

	Nada frequente	Pouco frequente	Nem pouco nem muito frequente	Frequente	Muito frequente
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
TV	36 (11,3%)	88 (27,5%)	62 (19,4%)	81 (25,3%)	53 (16,6%)
Ouvir musica	0 (0,0 %)	5 (1,6%)	25 (7,8%)	108 (33,8%)	182 (56,9%)
Ver filmes	4 (1,3%)	36 (11,3%)	86 (26,9%)	140 (43,8%)	54 (16,9%)
Ler	37 (11,6%)	74 (23,1%)	76 (23,8%)	91 (28,4%)	42 (13,1%)
Jogar	115 (35,9%)	82 (25,6%)	45 (14,1%)	48 (15%)	30 (9,4%)

Como podemos verificar na tabela 7, a música é considerada como uma das mais importantes atividades de lazer, pela esmagadora maioria dos inquiridos (43,8 % + 33,4%).

Tabela 7: Importância da música em comparação com outras atividades de lazer

	N	%
Importância da música em comparação com outras atividades de lazer		
A menos importante	2	0,6
Um pouco menos importante	6	1,9
Nem mais nem menos	65	20,3
Um pouco mais importante	140	43,8
A mais importante	107	33,4
Total	320	100,0

Razões mais frequentes para ouvir música.

Maior parte dos respondentes considera que música é essencial para a existência (25%), sendo a principal razão mais mencionada, bem como, para relaxar (22,5%) e ainda para alterar os estados de espírito (9,1%). Salientamos que 32,2% dos inquiridos considera a música como um elemento fundamental que faz parte da vida e 29,7% usa-a em situações de lazer. Podemos ainda verificar que 22,5% dos sujeitos utilizam a música como estratégia de *coping* e 15,6% como parte da sua vida quotidiana, académica e laboral (cf. tabela 8).

Tabela 8: Razões mais frequentes para ouvir música

		N	%	%
Razões para ouvir música	A música não pode ser evitada	23	7,2	
	Por ser essencial para a existência	80	25,0	32,2
	Para alterar os meus sentimentos//estados de espírito	29	9,1	
	Para me distrair dos problemas do dia-a-dia	21	6,6	
	Para ter alguma companhia	19	5,9	22,5
	Para descobrir novas sensações	1	0,3	
	Para evocar memórias pessoais passadas	2	0,6	
	Para criar uma certa imagem//cenário//ambiente	16	5,0	
	Para facilitar a aprendizagem // concentração	14	4,4	
	Para arranjar energias	16	5,0	15,6
	Para me divertir//ganhar inspiração	1	0,3	
	É meu trabalho e área de estudo	3	0,9	
	Para passar o tempo	14	4,4	
	Para relaxar	72	22,5	
	Por curiosidade	3	0,9	
	Por ser bom para a saúde	1	0,3	29,7
	Para dançar	1	0,3	
	Porque me dá prazer	4	1,3	
	Total	320	100,0	

Música, violência e consumo de substâncias

Dos 320 inquiridos, 66,3% consideram que a música não apela a comportamentos violentos nem ao consumo de substâncias, como o álcool, o tabaco ou drogas (cf. tabela 9).

Tabela 9: Música, violência e consumo de substâncias

		N	%
Música apela a violência e consumo de substâncias?	Sim	108	33,8
	Não	212	66,3
	Total	320	100,0

Percepção acerca das preferências musicais como fator revelador da personalidade

Relativamente às preferências musicais, 89,1% da amostra considera que revelam aspetos da personalidade, quer suas, quer dos outros, como podemos observar na seguinte tabela:

Tabela 10: Percepção dos inquiridos acerca das preferências musicais como fator revelador da personalidade

		N	%
Preferências Musicais	Revelam a personalidade	285	89,1
	Não Revelam a personalidade	35	10,9
	Total	320	100,0

Análise exploratória do impacto e relação das preferências musicais e a personalidade

Após análise descritiva, chegou o momento de conhecer a relação entre as variáveis preferências musicais e traços de personalidade (cf. tabela 11).

Tabela 11: Personalidade e preferências musicais

Dimensões Personalidade	Dimensões Musicais	Média	Desvio Padrão	N
Neuroticismo	Reflexiva	11,5	5,5	96
	Rebelde	12,8	5,2	147
	Convencional	11,9	4,3	14
	Energética	11,8	5,5	55
	Total	12,2	5,3	312
Extroversão	Reflexiva	11,4	3,5	96
	Rebelde	11,4	3,9	147
	Convencional	10,5	4,9	14
	Energética	13,4	3,9	55
	Total	11,7	3,9	312

Notas: $F=3641,975$ $p < 0,0001$ $\epsilon^2 = 0,922$

Através da análise das diferenças entre as dimensões de preferência musical e os traços de personalidade encontraram-se diferenças estatisticamente significativas. A dimensão música energética é a que mais se destaca no fator extroversão enquanto a dimensão música rebelde se destaca no fator neuroticismo. A figura que se segue ilustra o que acabamos de referir.

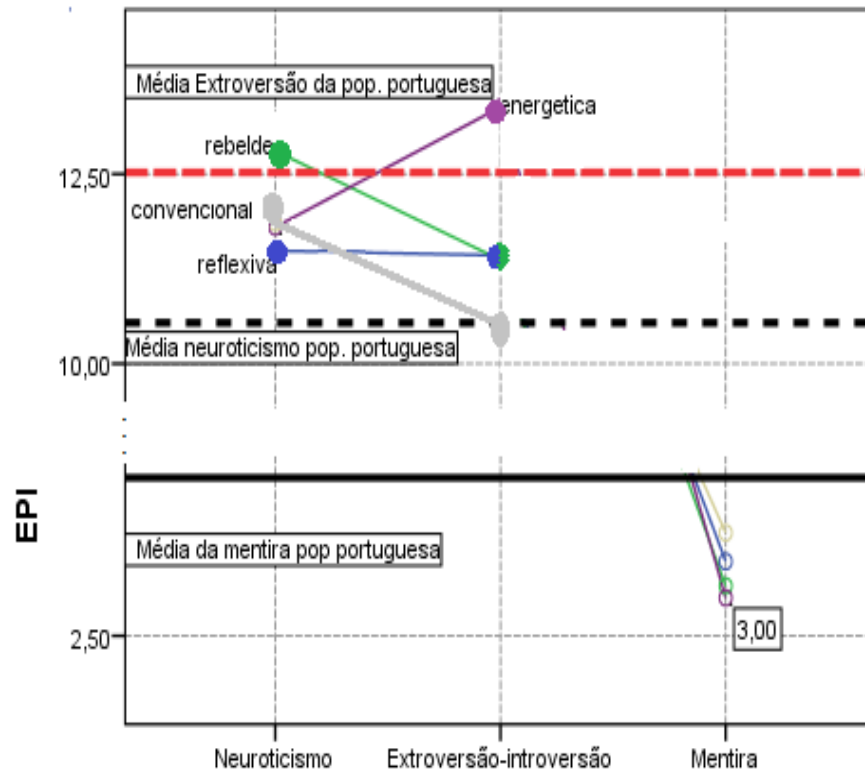


Figura 5: Relação entre preferência musical e traços de personalidade

Análise exploratória dos pares de emoções mais comuns, sentidos durante a escuta musical

Apresenta-se de seguida a importância da música como potencial desencadeador da expressão emocional pelo desenvolvimento de padrões acústicos com significado emocional (cf. tabela 12).

Apesar dos resultados obtidos não serem estatisticamente significativos, observa-se que as emoções induzidas ou evocadas com maior frequência nos estilos musicais incluídos nas dimensões rebelde, convencional e energética, são de valência positiva (*Alegria – Euforia; Amor – Ternura*). Já os géneros musicais englobados na dimensão reflexiva provocam mais emoções de serenidade (*Prazer – Satisfação; Calma – Contentamento*); não se verificando emoções de valência negativa na hora de ouvir música.

grupos etários, factos que se confirmam noutros estudos como o de Bonneville-Roussy, Rentfrow, Xu, e Potter (2013).

As escolhas musicais parecem não sofrer influência do sexo nem do estado civil, mas parece haver um padrão quando observamos as habilitações literárias, com os menos escolarizados a preferir as músicas do tipo energético não incluindo as músicas do tipo convencional nas suas escolhas. Os mais escolarizados preferem os estilos reflexivos e rebeldes. Estes resultados parecem inferir sobre as características dos estilos musicais reflexivos que integram padrões estruturais mais complexos, cognitiva e emocionalmente mais estimulantes em relação ao domínio energético e rítmico. Os resultados supracitados vão ao encontro de certos estudos (e.g. Greasley & Lamont, 2011; Lamont & Eerola, 2011; Lamont & Webb, 2010; Tekman, Boer, & Fischer, 2012) em torno do princípio da familiaridade, dos usos (e.g. Chamorro-Premuzic & Furnham, 2007; Getz, Chamorro-Premuzic, Roy, & Devroop, 2012) e da escolha por estilos mais refinados e complexos, apelativos a reflexão, cuja audição diminui, na generalidade, a medida que envelhecemos (Hargreaves & North, 1997). Segundo Levitin (2007) as preferências musicais são afetadas, mas não definidas pelo que ouvimos quando estamos no ventre materno. Aos dois anos, as crianças começam a demonstrar preferência pela música das suas culturas. Por volta dos dez, onze anos, assiste-se a um ponto de viragem nas preferências musicais, começando a haver um interesse real por música. Quando crescemos procuramos música mais estimulante, menos previsível e por vezes muito mais complexa. Já por volta dos catorze anos (adolescência), existe um tempo de autodescoberta e atribui-se um enorme peso emocional à música, decorrendo ainda a fase de maturação neuronal que atinge níveis de acabamento próximos dos da adultícia (18-20 anos) onde os gostos musicais se consideram formados, mas sujeitos a influência do meio e flexíveis a alguma mudança (menor) tendo em conta as diferenças individuais (Levitin, 2007). Assim, quanto mais idade, maior a aculturação e familiaridade com o tipo de estímulo e menor o nível de ativação, pelo que a música mais complexa tenderá a prevalecer durante mais tempo no decurso da vida de um indivíduo (Pessoa, 2008). Também principalmente na cultura ocidental, a escolha musical, detém consequências sociais fundamentais, mais durante a adolescência, onde há a formação da identidade, permitindo estabelecer vínculos ou fazer parte de determinados grupos sociais que partilham a mesma forma de ser, agir ou pensar (coesão social) (Levitin, 2007; Rentfrow & Gosling, 2003; Rentfrow, 2012). Deste modo, a música e as preferências musicais tornam-se num emblema de identidade pessoal, de grupo e de diferença. As nossas preferências musicais também se pautam pelas experiências passadas,

quer positivas, quer negativas, bem como pela segurança e dimensão emocional que suscitam e transmitem. O grau de exposição e de procura de novas experiências fazem com que nos afastemos ou a aproximemos da nossa zona de conforto musical, revelando aspetos da nossa personalidade e salientando-se a variabilidade das preferências musicais ao longo da vida (Levitin, 2007; Lonsdale, 2009).

Relativamente aos contextos, períodos e atividades/estados mais comuns durante a escuta de música, os contextos mais frequentemente referidos foram a casa, o quarto e o carro. Mais de metade dos inquiridos ouvem música durante os fins-de-semana ou todos os dias. É frequente ouvirem música quando estão sozinhos, a conduzir e enquanto trabalham ou estudam, resultados semelhantes aos obtidos por Juslin et al (2008). Ouvir música constitui a mais frequente das atividades quando comparada com outras atividades de lazer, por isso se entende que uma parte significativa dos respondentes considere que a música é um elemento essencial, que faz parte da existência, da sua vida quotidiana, académica e laboral, utilizando-a em situações de lazer e como estratégia de *coping* como corroboram as pesquisas de North, Hargreaves e Hargreaves (2004), Pimentel e Donnelly (2008) e de Rentfrow (2012) reforçando assim a importância da música no dia-a-dia, ao longo do ciclo de vida e na pertinência da realização de mais estudos sobre esta temática.

A maioria dos inquiridos considera que a música não apela a violência nem ao consumo de substâncias. Desta forma, contraria-se e desmistifica-se um pouco e de modo superficial, o estereótipo em torno de certos géneros musicais como o *rap* e o *heavy metal*, associados a delinquência e vandalismo, ao suicídio, a promiscuidade sexual e a outros comportamentos de risco (consumo de álcool e/ou drogas), uma relação amplamente explorada nos estudos de Arnett (1993), Baker e Bor (2008), Chen, Miller, Grube, e Waiters (2006), Johnson e Cloonan (2009), Lacourse, Claes, e Villeneuve (2001), Mulder et al.(2009); e ainda Vuolo, Uggen, e Lageso (2014).

A maioria dos respondentes refere ainda que a sua escolha musical revela aspetos da personalidade de acordo com a generalidade dos muitos estudos nesta vertente (e.g. Doak, 2003; Langmeyer, Guglhör-Rudan, & Tarnai, 2008; Langmeyer et al., 2012) e a semelhança do relatado nesta pesquisa.

A análise das diferenças entre as dimensões de preferência musical e os traços de personalidade demonstrou que a música energética é a que mais se destaca no fator extroversão

em conformidade com as investigações de Langmeyer et al (2012), Rentfrow e Gosling (2003) e Sigg (2009) enquanto a música rebelde se destaca mais no fator neuroticismo, dado que contraria a maioria da literatura científica. Este resultado reflete a imagem tradicionalmente negativa que as sociedades e os meios de comunicação atribuem aos estilos que compõem a dimensão da música rebelde, muitas vezes associada a instabilidade emocional e a problemas de várias estirpes, tendo uma carga social negativa. No entanto aqui, a música deste género, pode ser procurada como forma de regular emoções negativas, de catarse e/ou de terapia libertadora para os seus ouvintes. O neuroticismo é caracterizado pela procura de sensações/emoções e de agitação, fatores que podem ser relevantes para justificar este resultado. Também apreciar música rebelde dá uma identidade peculiar as pessoas, diferenciando-as, em razão, da sua potencial inclusão em grupos que expressam aversão ou apatia relativa a outros géneros musicais como os englobados na música convencional, vindo à tona novamente o preconceito musical (Pimentel et al., 2007).

Na observação dos resultados do estudo da música enquanto potencial desencadeador da expressão emocional observamos que provoca emoções de valência positiva e emoções de serenidade (*Alegria – Euforia; Amor – Ternura, Prazer – Satisfação; Calma - Contentamento*), tal como se verificou nas pesquisas de Juslin et al.(2008), Juslin e Laukka (2004) ou de Liljeström et al. (2012), não sendo assinaladas as emoções de valência negativa, apesar da análise da distribuição entre a personalidade e os estilos musicais não poder ser inferida para a população geral.

Depois da discussão dos resultados obtidos e de alguma reflexão centramo-nos agora nas limitações que poderão ter condicionado os resultados alcançados. Relativamente ao tipo de amostra, de acordo com Freedman (2009) consideramos que uma amostra de resposta voluntária pode ter resultados tendenciosos: eles só incluem as pessoas (que aceitam ser voluntárias) após ser abordadas pelo ou através do investigador, tendo por isso, este, interferência na seleção. Para além do viés que a seleção pode fomentar, as amostras de resposta voluntária são maioritariamente constituídas por inúmeras pessoas que sobrestimam ou subestimam o tema ou que apenas lhes é indiferente. Assim inferências a partir de uma amostra de resposta voluntária não são tão confiáveis como as conclusões com base numa amostra aleatória de toda a população em estudo (Freedman, 2009).

Realçamos ainda a inexistência de estudos orientativos no que concerne às escalas sobre preferências musicais dirigidas à população portuguesa. Esta dificuldade levou a que nos

orientássemos por estudos e escalas de preferência musical de origem anglo-saxónica (cf. anexo 2), tendo como senão, a comparação transcultural de géneros e subgéneros musicais. Segundo Pimentel e Donnelly (2008) cada estilo musical é peculiar consoante o contexto histórico, cultural e social, podendo ter conotações diferentes de país para país não estando, por isso, isentos de ambiguidades. Deste modo, para eliminar ou atenuar classificações neutras no STOMP-PT, é necessário ajustar as preferências musicais mais comuns na população portuguesa e eliminar os exemplos apresentados, uma vez que suscitam algumas divergências em termos representativos do género musical, visto que há artistas e/ou bandas que se enquadram em diversos estilos musicais em simultâneo ou cujos trabalhos geram ambivalência, ou seja, podem ser considerados, conforme a época e cultura, como clássicos ou contemporâneos.

É também fundamental reformular, e separar num outro item, a música pimba da música ligeira portuguesa. A última abrange desde a música de intervenção à música para festivais da canção, estilos que por vezes contêm arranjos orquestrais complexos ou composições mais abstratas no seu significado, podendo equiparar-se a bandas sonoras e demonstrando assim uma grande dissonância com a tipologia, temática e estrutura apresentadas pela música pimba. Sugerimos aprofundar mais este estudo com questões relativas ao consumo de substâncias e violência associadas à música em populações com determinadas particularidades (subculturas; classes sociais, com fatores de risco ...) e também com outras faixas etárias. Julgamos também indispensável a realização de estudos do impacto da música em populações com certas patologias físicas ou psicológicas de forma a apurar os seus benefícios ou confirmar a sua utilização como estratégia alternativa ou complementar, tal como foi referido no enquadramento teórico desta investigação.

Concluimos que esta investigação cumpriu os objetivos propostos de conhecer, mesmo de modo exploratório, o impacto da música em diversos aspetos da personalidade, da vida quotidiana, dos comportamentos e das emoções na faixa etária compreendida entre os 18 e os 38 anos, fluente em português, sendo os resultados obtidos, satisfatórios. Comprovamos com o que foi anteriormente discutido que a música exerce influência nas variáveis aqui estudadas. A música constitui um elemento fundamental da vida, interliga-se com a personalidade e as emoções. É uma forma de comunicação e de socialização, sendo sua escolha influenciada pelos traços de personalidade de cada um, pelo meio e pelas emoções que suscita nos seus ouvintes. Desta forma contribuimos um pouco mais para a evolução e expansão deste âmbito de estudo

em Portugal e para a Psicologia. No entanto persistem muitas questões por responder e muitos fatores e relações por explorar que merecem ser alvo de estudos futuros para melhor compreensão desta temática.

Referências Bibliográficas

- Almeida, A. V. (1987). *Música e variações: História da música ocidental I*. Lisboa: Caminho.
- Altenmüller, E., Finger, S., & Boller, F. (2015). *Music, neurology, and neuroscience: Evolution, the musical brain, medical conditions, and therapies*. (E. Altenmüller, S. Finger, & F. Boller, Eds.). Elsevier B.V.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. (J. C. Fernandes, Ed.) (5th ed.). Lisboa: Climepsi.
- Arnett, J. (1993). Three profiles of heavy metal fans: A taste for sensation and a subculture of alienation. *Qualitative Sociology*, *16*(4), 423–443. <http://doi.org/10.1007/BF00989973>
- Bailey, L. M. (1984). The use of songs in music therapy with cancer patients and their families. *Music Therapy*, *4*(1), 5–17. <http://doi.org/10.1093/mt/4.1.5>
- Baird, A., & Samson, S. (2015). Music and dementia. In E. Altenmüller, S. Finger, & F. Boller (Eds.), *Music, neurology, and neuroscience: Evolution, the musical brain, medical conditions, and therapies* (p. 292). Elsevier B.V.
- Baker, F., & Bor, W. (2008). Can music preference indicate mental health status in young people? *Australasian Psychiatry: Bulletin of Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists*, *16*(4), 284–288. <http://doi.org/10.1080/10398560701879589>
- Baltazar, M. (2009). *All you need is music: Caracterização da regulação emocional dos jovens através da música*. Universidade de Lisboa.
- Batalha, L. (2004). *Antropologia - Uma perspectiva holística*. Lisboa: Instituto Superior Ciências Sociais E Políticas.
- Batt-Rawden, K. B., & DeNora, T. (2005). Music and informal learning in everyday life. *Music Education Research*, *7*(3), 289–304. <http://doi.org/10.1080/14613800500324507>
- Batt-Rawden, K. B., DeNora, T., & Ruud, E. (2005). Music listening and empowerment in health promotion: A study of the role and significance of Music in everyday life of the long-term ill. *Nordic Journal of Music Therapy*, *14*(2), 120–136. <http://doi.org/10.1080/08098130509478134>

- Baym, N. K., & Ledbetter, A. (2009). Tunes that bind? Predicting friendship strength in a music-based social network. *Information, Communication & Society*, *12*(3), 408–427. <http://doi.org/10.1080/13691180802635430>
- Bertman, S. L. (1999). *Grief and the healing arts: Creativity as therapy*. (S. L. Bertman, Ed.). Amityville, NY: Baywood.
- Beukeboom, C. J., Tanis, M., & Vermeulen, I. E. (2012). The language of extraversion: Extraverted people talk more abstractly, introverts are more concrete. *Journal of Language and Social Psychology*, *32*(2), 191–201. <http://doi.org/10.1177/0261927X12460844>
- 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 Sciences of the United States of America*, *98*(20), 11818–11823. <http://doi.org/10.1073/pnas.191355898>
- Boal-Palheiros, G. M., & Hargreaves, D. J. (2001). Listening to music at home and at school. *British Journal of Music Education*, *18*(02), 103–118. <http://doi.org/10.1017/S0265051701000213>
- Boer, D., Fischer, R., Strack, M., Bond, M. H., Lo, E., & Lam, J. (2011). How shared preferences in music create bonds between people: values as the missing link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(9), 1159–1171. <http://doi.org/10.1177/0146167211407521>
- Boltz, M. G. (2004). The cognitive processing of film and musical soundtracks. *Memory & Cognition*, *32*(7), 1194–1205. <http://doi.org/10.3758/BF03196892>
- Bonneville-Roussy, A., Rentfrow, P. J., Xu, M. K., & Potter, J. (2013). Music through the ages: Trends in musical engagement and preferences from adolescence through middle adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *105*(4), 703–717. <http://doi.org/10.1037/a0033770>
- Bright, R. (1999). Music therapy in grief resolution. *Bulletin of the Menninger Clinic*, *63*, 481–98.
- Brooks, K. A., & Brooks, K. S. (2010). Enhancing sports performance through the use of music. *Journal of Exercise Physiology Online*, *13*(2), 52–57.
- Brown, C. J., Chen, A. C. N., & Dworkin, S. F. (1989). Music in the control of human pain. *Music Therapy*, *8*(1), 47–60. <http://doi.org/10.1093/mt/8.1.47>
- Campbell, P. S., Connell, C., & Beegle, A. (2007). Adolescents' expressed meanings of music in and out of school. *Journal of Research in Music Education*, *55*(3).
- Cardoso, A. J. S. (2010). *A utilização da música como coadjuvante terapêutico na saúde mental e psiquiatria*. Universidade Fernando Pessoa.

- Cariani, P. (2009). Why we listen : The psychological functions of music. *Lecture Notes*. Harvard: Division of Health Sciences and Technology.
- Carta, S. (2009). Music in dreams and the emergence of the self. *Journal of Analytical Psychology*, 54(1), 85–102. <http://doi.org/10.1111/j.1468-5922.2008.01759.x>
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2007). Personality and music: Can traits explain how people use music in everyday life? *British Journal of Psychology*, 98(2), 175–185. <http://doi.org/10.1348/000712606X111177>
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Chen, M.-J., Miller, B. A., Grube, J. W., & Waiters, E. D. (2006). Music, substance use, and aggression. *Journal of Studies on Alcohol*, 67(3), 373–381.
- Cochrane, T., Fantini, B., & Scherer, K. R. (2013). *The emotional power of music: Multidisciplinary perspectives on musical arousal, expression, and social control*. (T. Cochrane, B. Fantini, & K. R. Scherer, Eds.). Oxford: Oxford University Press.
- Croizer, W. R. (1997). Music and social influence. In D. J. Hargreaves & A. C. North (Eds.), *The Social Psychology of Music* (p. 336). Oxford: Oxford University Press.
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44–64. <http://doi.org/10.1177/1029864914561709>
- Cuddy, L. L., & Duffin, J. (2005). Music, memory, and Alzheimer's disease: is music recognition spared in dementia, and how can it be assessed? *Medical Hypotheses*, 64(2), 229–235. <http://doi.org/10.1016/j.mehy.2004.09.005>
- De Groot, A. M. B. (2006). Effects of stimulus characteristics and background music on foreign language vocabulary learning and forgetting. *Language Learning*, 56(3), 463–506. <http://doi.org/10.1111/j.1467-9922.2006.00374.x>
- Delsing, M. J. M. H., Ter Bogt, T. F. M., Engels, R. C. M. E., & Meeus, W. H. J. (2008). Adolescents' music preferences and personality characteristics. *European Journal of Personality*, 22(2), 109–130. <http://doi.org/10.1002/per.665>
- Doak, B. A. (2003). Relationships between adolescent psychiatric diagnoses, music preferences, and drug preferences. *Music Therapy Perspectives*, 21(2), 69–76. <http://doi.org/10.1093/mtp/21.2.69>
- Dobrota, S., & Ercegovic, I. R. (2014). Students' musical preferences: The role of music education , characteristics of music and personality traits, 16(2), 363–384.
- Eschrich, S., Münte, T. F., & Altenmüller, E. O. (2008). Unforgettable film music: the role of emotion in episodic long-term memory for music. *BMC Neuroscience*, 9, 48. <http://doi.org/10.1186/1471-2202-9-48>

- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1964). *Manual for the Eysenck Personality Inventory*. Londres: University of London Press.
- Freedman, D. A. (2009). *Statistical models and causal inference: A dialogue with the social sciences*. (D. Collier, J. S. Sekhon, & P. B. Stark, Eds.). Cambridge University Press.
- Friedmann, J. L. (1980). *Music in our lives*. Jefferson, North Carolina: McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Getz, L. M., Chamorro-Premuzic, T., Roy, M. M., & Devroop, K. (2012). The relationship between affect, uses of music, and music preferences in a sample of South African adolescents. *Psychology of Music*, 40(2), 164–178. <http://doi.org/10.1177/0305735610381818>
- Gfeller, K. (1988). Musical components and styles preferred by young adults for aerobic fitness activities. *Journal of Music Therapy*, 25(1), 28–43. <http://doi.org/10.1093/jmt/25.1.28>
- Gorn, G. J. (1982). The effects of music in advertising on choice behavior: A classical conditioning approach. *Journal of Marketing*, 46(1), 94–101. <http://doi.org/10.2307/1251163>
- Gouveia, V. V., Pimentel, C. E., Santana, N. L., Chaves, W. A., & Paraíba, C. A. (2008). Escala abreviada de preferência musical (STOMP): Evidências de sua validade fatorial e consistência interna. *Psico*, 39(2), 201–210.
- Gowensmith, W. N., & Bloom, L. J. (1997). The effects of heavy metal music on arousal and anger. *Journal of Music Therapy*, 34(1), 33–45.
- Greasley, A. E., & Lamont, A. M. (2006). Music preference in adulthood : Why do we like the music we do ? In *9th International Conference on Music Perception and Cognition* (pp. 960–966).
- Greasley, A. E., & Lamont, A. M. (2011). Exploring engagement with music in everyday life using experience sampling methodology. *Musicae Scientiae*, 15(1), 45–71. <http://doi.org/10.1177/1029864910393417>
- Greenberg, D. M., Rentfrow, P. J., & Baron-Cohen, S. (2015). Can music increase empathy ? interpreting musical experience through the empathizing – systemizing (E-S) theory : implications for autism, *10*(1), 79–94.
- Haas, R., & Brandes, V. (2009). *Music that works: Contributions of biology, neurophysiology, psychology, sociology, medicine and musicology*. (R. Haas & V. Brandes, Eds.). Vienna: Springer. <http://doi.org/10.1007/978-3-211-75121-3>
- Habibi, A., & Damasio, A. (2014). Music, feelings, and the human brain. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(1), 92–102. <http://doi.org/10.1037/pmu0000033>
- Hall, C. S., Lindzey, G., & Campbell, J. B. (2000). *Teorias da personalidade* (4th ed.). Porto Alegre: Artmed.

- Hansenne, M. (2006). *Psicologia da personalidade*. Climepsi.
- Hanser, S. B., & Thompson, L. W. (1994). Effects of a music therapy strategy on depressed older adults. *Journal of Gerontology*, 49(6), P265–P269. <http://doi.org/10.1093/geronj/49.6.P265>
- Hargreaves, D. J., & North, A. C. (1997). *The development of musical preference across the life span*. Retrieved from <http://eric.ed.gov/?id=ED424141>
- Harmat, L., Takács, J., & Bódizs, R. (2008). Music improves sleep quality in students. *Journal of Advanced Nursing*, 62(3), 327–335. <http://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04602.x>
- Hays, T. (2005). The meaning of music in the lives of older people: a qualitative study. *Psychology of Music*, 33(4), 437–451. <http://doi.org/10.1177/0305735605056160>
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The contribution of music to quality of life in older people: an Australian qualitative study. *Ageing and Society*, 25(2), 261–278. <http://doi.org/10.1017/S0144686X04002946>
- Hesse, H. (2003). *Música*. Difel.
- Hilliard, R. E. (2003). The effects of music therapy on the quality and length of life of people diagnosed with terminal cancer. *Journal of Music Therapy*, 40(2), 113–137. <http://doi.org/10.1093/jmt/40.2.113>
- Hilliard, R. E. (2008). Music and grief work with children and adolescents. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Creative interventions with traumatized children* (pp. 62–80). New York: The Guilford Press.
- Hsu, W.-C., & Lai, H.-L. (2004). Effects of music on major depression in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 18(5), 193–199. <http://doi.org/10.1016/j.apnu.2004.07.007>
- Ilari, B. (2002). Music and Babies: A Review of Research with Implications for Music Educators. *Update: Applications of Research in Music Education*, 21(2), 17–26. <http://doi.org/10.1177/87551233020210020601>
- Ilari, B. (2003). Duerme negrito: escuchando música en el primer año de vida. *Biblid*, 19, 35–47.
- Janata, P., Tomic, S. T., & Rakowski, S. K. (2007). Characterisation of music-evoked autobiographical memories. *Memory*, 15(8), 845–860. <http://doi.org/10.1080/09658210701734593>
- Jäncke, L. (2008). Music, memory and emotion. *Journal of Biology*, 7(6), 21. <http://doi.org/10.1186/jbiol82>
- Jaschke, A. C. (2014). Music intervention as system: Reversing hyper systemising in autism spectrum disorders to the comprehension of music as intervention. *Medical Hypotheses*, 82(1), 40–48. <http://doi.org/10.1016/j.mehy.2013.11.001>

- Johnson, B., & Cloonan, M. (2009). *Dark side of the tune: Popular music and violence*. Ashgate Publishing, Ltd.
- Juslin, P., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238. <http://doi.org/10.1080/0929821042000317813>
- Juslin, P., Liljeström, S., Västfjäll, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: Listener, music, and situation. *Emotion*, 8(5), 668–683. <http://doi.org/10.1037/a0013505>
- Juslin, P., & Sloboda, J. A. (2011). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. (P. Juslin & J. A. Sloboda, Eds.). Oxford: Oxford University Press.
- Kampfe, J., Sedlmeier, P., & Renkewitz, F. (2011). The impact of background music on adult listeners: A meta-analysis. *Psychology of Music*, 39(4), 424–448. <http://doi.org/10.1177/0305735610376261>
- Kang, H. J., & Williamson, V. J. (2013). Background music can aid second language learning. *Psychology of Music*, 42(5), 728–747. <http://doi.org/10.1177/0305735613485152>
- Karageorghis, C. I., Jones, L., & Low, D. C. (2006). Relationship between exercise heart rate and music tempo preference. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 240–250. <http://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599357>
- Karageorghis, C. I., Jones, L., & Stuart, D. (2008). Psychological effects of music tempi during exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 29(7), 613–619. <http://doi.org/10.1055/s-2007-989266>
- Karageorghis, C. I., & Priest, D.-L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 44–66. <http://doi.org/10.1080/1750984X.2011.631026>
- Kemp, A. E. (1997). Individual differences in musical behaviour. In D. J. Hargreaves & A. C. North (Eds.), *The Social Psychology of Music* (pp. 25–44). Oxford: Oxford University Press.
- Khalifa, S., Roy, M., Rainville, P., Dalla Bella, S., & Peretz, I. (2008). Role of tempo entrainment in psychophysiological differentiation of happy and sad music? *International Journal of Psychophysiology*, 68(1), 17–26. <http://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2007.12.001>
- Kreutz, G., Ott, U., Teichmann, D., Osawa, P., & Vaitl, D. (2007). Using music to induce emotions: Influences of musical preference and absorption. *Psychology of Music*, 36(1), 101–126. <http://doi.org/10.1177/0305735607082623>
- Krueger, J. W. (2011). Doing things with music. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 10(1), 1–22. <http://doi.org/10.1007/s11097-010-9152-4>

- Lacourse, E., Claes, M., & Villeneuve, M. (2001). Heavy metal music and adolescent suicidal risk. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(3), 321–332. <http://doi.org/10.1023/A:1010492128537>
- Lai, H. L., & Good, M. (2005). Music improves sleep quality in older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 49(3), 234–244. <http://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03281.x>
- Lamont, A. M., & Eerola, T. (2011). Music and emotion: Themes and development. *Musicae Scientiae*, 15(2), 139–145. <http://doi.org/10.1177/1029864911403366>
- Lamont, A. M., & Webb, R. (2010). Short- and long-term musical preferences: what makes a favourite piece of music? *Psychology of Music*, 38(2), 222–241. <http://doi.org/10.1177/0305735609339471>
- Langmeyer, A., Guglhör-Rudan, A., & Tarnai, C. (2008). What is Your Music Preference Telling Us about Your Personality ?
- Langmeyer, A., Guglhör-Rudan, A., & Tarnai, C. (2012). What do music preferences reveal about personality? *Journal of Individual Differences*, 33(2), 119–130. <http://doi.org/10.1027/1614-0001/a000082>
- Larsen, G., Lawson, R., & Todd, S. (2010). The symbolic consumption of music. *Journal of Marketing Management*, 26(7-8), 671–685. <http://doi.org/10.1080/0267257X.2010.481865>
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215–241. <http://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>
- Laukka, P., & Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes. *Psychology of Music*, 41(2), 198–215. <http://doi.org/10.1177/0305735611422507>
- Lester, D., & Whipple, M. (1996). Music preference, depression, suicidal preoccupation, and personality: comment on Stack and Gundlach's papers. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 26(1), 68–70. <http://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1996.tb00257.x>
- Levitin, D. J. (2007). *Uma paixão humana: o seu cérebro e a música*. Lisboa: Bizâncio, Lda.
- Levitin, D. J. (2009). The neural correlates of temporal structure in music. *Music and Medicine*, 1(1), 9–13. <http://doi.org/10.1177/1943862109338604>
- Liljeström, S., Juslin, P., & Västfjäll, D. (2012). Experimental evidence of the roles of music choice, social context, and listener personality in emotional reactions to music. *Psychology of Music*. <http://doi.org/10.1177/0305735612440615>
- Loewy, J. V., & Hara, A. F. (2002). *Caring for the caregiver: The use of music and music therapy in grief and trauma*. (J. V Loewy & A. F. Hara, Eds.). New York: American Music Therapy Association.
- Lonsdale, A. (2009). *The social psychology of music and musical taste*. Heriot-Watt University.

- MacDonald, R. A. R. (2013). Music, health, and well-being: A review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 8, 1–13. <http://doi.org/10.3402/qhw.v8i0.20635>
- MacDonald, R. A. R., Hargreaves, D. J., & Miell, D. (2008). *Musical identities*. Oxford handbook of music psychology. Oxford University Press. <http://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199298457.013.0043>
- Maratos, A., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M. (2008). Music therapy for depression. In A. Maratos (Ed.), *Cochrane Database of Systematic Reviews* (p. CD004517). Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd. <http://doi.org/10.1002/14651858.CD004517.pub2>
- McDermott, O., Orrell, M., & Ridder, H. M. (2014). The importance of music for people with dementia: the perspectives of people with dementia, family carers, staff and music therapists. *Aging & Mental Health*, 18(6), 706–716. <http://doi.org/10.1080/13607863.2013.875124>
- McNamara, L., & Ballard, M. E. (1999). Resting arousal, sensation seeking, and music preference. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125(3), 229–250.
- Milliman, R. E. (1982). Using background music to affect the behavior of supermarket shoppers. *Journal of Marketing*, 46(3), 86–91. <http://doi.org/10.2307/1251706>
- Miranda, D., & Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37(2), 215–233. <http://doi.org/10.1177/0305735608097245>
- Mitchell, L. A., MacDonald, R. A. R., Knussen, C., & Serpell, M. G. (2007). A survey investigation of the effects of music listening on chronic pain. *Psychology of Music*, 35(I), 37–57.
- Molnar-Szakacs, I., & Heaton, P. (2012). Music: A unique window into the world of autism. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252(1), 318–324. <http://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2012.06465.x>
- Monteiro, M., & Santos, M. R. (1999). *Psicologia*. Porto: Porto Editora.
- Mula, M., & Trimble, M. R. (2009). Music and madness: Neuropsychiatric aspects of music. *Clinical Medicine, Journal of the Royal College of Physicians of London*, 9(1), 83–86.
- Mulder, J., Ter Bogt, T. F. M., Raaijmakers, Q. A. W., Gabhainn, S. N., Monshouwer, K., & Vollebergh, W. A. M. (2009). The soundtrack of substance use: music preference and adolescent smoking and drinking. *Substance Use & Misuse*, 44(4), 514–531. <http://doi.org/10.1080/10826080802347537>
- Munro, S., & Mount, B. (1978). Music therapy in palliative care. *Canadian Medical Association Journal*, 119(9), 1029–1034.

- Nicol, J. J. (2010). Body, time, space and relationship in the music listening experiences of women with chronic illness. *Psychology of Music*, 38(3), 351–367. <http://doi.org/10.1177/0305735609351914>
- Nilsson, U. (2008). The anxiety- and pain-reducing effects of music interventions: A systematic review. *AORN Journal*, 87(4), 780–807. <http://doi.org/10.1016/j.aorn.2007.09.013>
- North, A. C., & Davidson, J. W. (2013). Musical taste, employment, education, and global region. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(5), 432–441. <http://doi.org/10.1111/sjop.12065>
- North, A. C., Desborough, L., & Skarstein, L. (2005). Musical preference, deviance, and attitudes towards music celebrities. *Personality and Individual Differences*, 38(8), 1903–1914. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2004.11.016>
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (1999). Music and adolescent identity. *Music Education Research*, 1(1), 75–92. <http://doi.org/10.1080/1461380990010107>
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2000). Experimental aesthetics and everyday music listening. (pp. 67-83). In A. C. North & D. J. Hargreaves (Eds.), *The Social Psychology of Music* (pp. 67–83). Oxford: Oxford University Press.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2003). Is music important? *Psychologist*, 16(8), 406–410.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2007). Lifestyle correlates of musical preference: 3. Travel, money, education, employment and health. *Psychology of Music*, 35(3), 473–497. <http://doi.org/10.1177/0305735607072656>
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 22(1), 41–77. <http://doi.org/10.1525/mp.2004.22.1.41>
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & O'Neill, S. A. (2000). The importance of music to adolescents. *The British Journal of Educational Psychology*, 70 (Pt 2), 255–272. <http://doi.org/10.1037/h0094049>
- Núñez, M. J., Mañá, P., Liñares, D., Riveiro, M. P., Balboa, J., Suárez-Quintanilla, J., ... Freire-Garabal, M. (2002). Music, immunity and cancer. *Life Sciences*, 71(9), 1047–1057. [http://doi.org/10.1016/S0024-3205\(02\)01796-4](http://doi.org/10.1016/S0024-3205(02)01796-4)
- Omar, R., Hailstone, J. C., Warren, J. E., Crutch, S. J., & Warren, J. D. (2010). The cognitive organization of music knowledge: A clinical analysis. *Brain*, 133(4), 1200–1213. <http://doi.org/10.1093/brain/awp345>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2011). *Código Deontológico*. Lisboa.
- Pereira, C. S., Teixeira, J., Figueiredo, P., Xavier, J., Castro, S. L., & Brattico, E. (2011). Music and emotions in the brain: familiarity matters. *PLoS ONE*, 6(11), e27241. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0027241>

- Peretz, I., & Hébert, S. (2000). Toward a biological account of music experience. *Brain and Cognition*, 42(1), 131–134. <http://doi.org/10.1006/brcg.1999.1182>
- Peretz, I., & Zatorre, R. J. (2005). Brain organization for music processing. *Annual Review of Psychology*, 56, 89–114. <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070225>
- Pessoa, M. A. (2008). *Preferências musicais na adolescência: Relações grupais, identidade social e auto-estima*. Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Pimentel, C. E., & Donnelly, E. D. O. P. (2008). A relação da preferência musical com os cinco grandes fatores da personalidade. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 28(4), 696–713. <http://doi.org/10.1590/S1414-98932008000400004>
- Pimentel, C. E., Gouveia, V. V., Júnior, L. L. C., Athayde, R. A. A., & Lima, T. J. S. (2014). Preferência musical e busca de sensações entre jovens. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 34(1), 04–17. <http://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100002>
- Pimentel, C. E., Gouveia, V. V., & Pessoa, V. S. (2007). Escala de preferência musical: construção e comprovação da sua estrutura fatorial. *Psico-USF (Impresso)*, 12(2), 145–155. <http://doi.org/10.1590/S1413-82712007000200003>
- Pocinho, M. D. (2011). *A música na relação mãe-bebê* (3rd ed.). Lisboa: Instituto Piaget.
- Quintin, E.-M., Bhatara, A., Poissant, H., Fombonne, E., & Levitin, D. J. (2011). Emotion perception in music in high-functioning adolescents with autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(9), 1240–1255. <http://doi.org/10.1007/s10803-010-1146-0>
- Raglio, A., Oasi, O., Gianotti, M., Manzoni, V., Bolis, S., Ubezio, M., ... Stramba-Badiale, M. (2010). Effects of music therapy on psychological symptoms and heart rate variability in patients with dementia. A pilot study. *Current Aging Science*, 3(3), 242–246. <http://doi.org/10.2174/1874609811003030242>
- Rentfrow, P. J. (2012). The role of music in everyday life: Current directions in the social psychology of music. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(5), 402–416. <http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00434.x>
- Rentfrow, 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), 1236–1256. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1236>
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2006). Message in a ballad: The role of music preferences in interpersonal perception. *Psychological Science*, 17(3), 236–242. <http://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01691.x>
- Rentfrow, P. J., McDonald, J. A., & Oldmeadow, J. A. (2009). You are what you listen to: Young people's stereotypes about music fans. *Group Processes & Intergroup Relations*, 12(3), 329–344. <http://doi.org/10.1177/1368430209102845>

- Renz, M., Schütt Mao, M., & Cerny, T. (2005). Spirituality, psychotherapy and music in palliative cancer care: Research projects in psycho-oncology at an oncology center in Switzerland. *Supportive Care in Cancer*, *13*(12), 961–966. <http://doi.org/10.1007/s00520-005-0873-9>
- Rickard, N. S. (2004). Intense emotional responses to music: a test of the physiological arousal hypothesis. *Psychology of Music*, *32*(4), 371–388. <http://doi.org/10.1177/0305735604046096>
- Robarts, J. (2006). Music therapy with sexually abused children. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *11*(2), 249–269. <http://doi.org/10.1177/1359104506061418>
- Russell, P. A. (1997). Musical tastes and society. In D. J. Hargreaves & A. C. North (Eds.), *The Social Psychology of Music* (pp. 141–158). Oxford: Oxford University Press.
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, *39*(3), 307–327. <http://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Sacks, O. (2008). *Musicofilia: Histórias sobre a música e o cérebro*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Sammler, D., Grigutsch, M., Fritz, T., & Koelsch, S. (2007). Music and emotion: Electrophysiological correlates of the processing of pleasant and unpleasant music. *Psychophysiology*, *44*(2), 293–304. <http://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2007.00497.x>
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, *4*(AUG). <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Scherer, K. R. (2004). Which emotions can be induced by music? What are the underlying mechanisms? And how can we measure them? *Journal of New Music Research*, *33*(3), 239–251. <http://doi.org/10.1080/0929821042000317822>
- Scherer, K. R., & Zentner, M. (2001). Emotional effects of music: Production rules. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 361–392). Oxford: Oxford University Press.
- Schubert, E. (2013). Emotion felt by the listener and expressed by the music: Literature review and theoretical perspectives. *Frontiers in Psychology*, *4*(DEC), 1–18. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00837>
- 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. <http://doi.org/10.1023/A:1022547520656>
- Sekeff, M. L. (2005). Música e Psicanálise. In *ANPPOM - décimo quinto congresso* (pp. 1354–1362). ANPPOM.
- Shipley, B. A., Weiss, A., Der, G., Taylor, M. D., & Deary, I. J. (2007). Neuroticism, extraversion, and mortality in the UK health and lifestyle survey: A 21-year prospective

- cohort study. *Psychosomatic Medicine*, 69(9), 923–931. <http://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31815abf83>
- Sigg, N. (2009). *An investigation into the relationship between music preference, personality and psychological wellbeing*. Auckland University Of Technology.
- Simmons-Stern, N. R., Budson, A. E., & Ally, B. A. (2010). Music as a memory enhancer in patients with Alzheimer's disease. *Neuropsychologia*, 48(10), 3164–3167. <http://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2010.04.033>
- Sloboda, J. A., & O'Neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 415–429). Oxford: Oxford University Press.
- Soto, D., Funes, M. J., Guzmán-García, A., Warbrick, T., Rotshtein, P., & Humphreys, G. W. (2009). Pleasant music overcomes the loss of awareness in patients with visual neglect. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(14), 6011–6016. <http://doi.org/10.1073/pnas.0811681106>
- Storr, A. (2008). *Music and the mind*. Harper Collins Publishers.
- Tam, W. W. S., Wong, E. L. Y., & Twinn, S. F. (2008). Effect of music on procedure time and sedation during colonoscopy: A meta-analysis. *World Journal of Gastroenterology*, 14(34), 5336–5343. <http://doi.org/10.3748/wjg.14.5336>
- Tarrant, M., North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2001). Social categorization, self-esteem, and the estimated musical preferences of male adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 141(5), 565–581. <http://doi.org/10.1080/00224540109600572>
- Tekman, H. G., Boer, D., & Fischer, R. (2012). Values, functions of music, and musical preferences. In *Proceedings of the 12th International Conference on Music Perception and Cognition and 8th Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music* (pp. 372–377).
- Tekman, H. G., & Hortaçsu, N. (2002). Music and social identity: Stylistic identification as a response to musical style. *International Journal of Psychology*, 37(5), 227–285.
- Thompson, W. F., & Schlaug, G. (2015). The healing power of music. *Scientific American Mind*, 26(2), 32–41. <http://doi.org/10.1038/scientificamericanmind0315-32>
- Upadhyay, D. K. (2013). Music preferences, music engagement and healing. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(3), 287–291. <http://doi.org/10.7763/IJSSH.2013.V3.246>
- Van den Tol, A. J. M., & Ritchie, T. D. (2014). Emotion memory and music: A critical review and recommendations for future research. In M. R. Strollo & A. Romano (Eds.), *Music, Memory and Autobiography*.

- Vaz Serra, A., Ponciano, E., & Freitas, J. F. (1980). Resultados da aplicação do Eysenck personality inventory a uma amostra de população portuguesa. *Psiquiatria Clínica, 1*(2), 127–132.
- Vicente-Nicolás, G., & Mac Ruairc, G. (2014). Music activities in primary school: students' preferences in the Spanish region of Murcia. *Music Education Research, 16*(3), 290–306. <http://doi.org/10.1080/14613808.2014.912261>
- Vuolo, M., Uggen, C., & Lageson, S. (2014). Taste clusters of music and drugs: Evidence from three analytic levels. *British Journal of Sociology, 65*(3). <http://doi.org/10.1111/1468-4446.12045>
- Walworth, D. D. (2009). Effects of developmental music groups for parents and premature or typical infants under two years on parental responsiveness and infant social development. *Journal of Music Therapy, 46*(1), 32–52. <http://doi.org/19256731>
- Wilkins, R. W., Hodges, D. A., Laurienti, P. J., Steen, M., & Burdette, J. H. (2014). Network science and the effects of music preference on functional brain connectivity: From Beethoven to Eminem. *Scientific Reports, 4*, 6130. <http://doi.org/10.1038/srep06130>
- Yehuda, N. (2011). Music and stress. *Journal of Adult Development, 18*(2), 85–94. <http://doi.org/10.1007/s10804-010-9117-4>