

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**AS EMOÇÕES AO COMPASSO DA MÚSICA:
UM OLHAR SOBRE A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA RESPOSTA
EMOCIONAL**

Ana Rita Chichorro Simões

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicologia Cognitivo Comportamental e Integrativa**

2012

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**AS EMOÇÕES AO COMPASSO DA MÚSICA:
UM OLHAR SOBRE A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA RESPOSTA
EMOCIONAL**

ANA RITA CHICHORRO SIMÕES

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicologia Cognitivo – Comportamental e Integrativa**

Dissertação Orientada pela Professora Doutora Maria João Afonso
2012

Agradecimentos

Nos Anos Académicos além dos livros e papéis espalhados, noites de estudo e de trabalho, as relações estabelecidas, umas efémeras e fugazes outras duradouras, constituem-se como um recurso de conhecimento e de aprendizagens que fizeram e fazem parte do meu crescimento e desenvolvimento enquanto pessoa, enquanto filha, enquanto Amiga, enquanto colega, enquanto Psicóloga.

Aprendi que a exigência é louvável, mas que a perseverança com o “eu” não deve ser descurada. Aprendi que a “torre de controlo” não deve ser levada ao extremo, ao ponto do sentir ser subordinado do racional. Aprendi que viver e sentir verdadeiramente, é uma das coisas mais importantes, que nos permite conhecer o EU e permite ser-se EU.

À Professora Doutora Maria João Afonso agradeço a orientação da minha monografia, e as partilhas de ideias e divagações que foram construindo o presente trabalho. Além de lhe agradecer enquanto docente, agradeço-lhe as longas conversas sobre diversas temáticas que me enriqueceram e os desabafos sobre gostos quotidianos que permitiram olhar para além da presente investigação. À Professora Maria João Afonso agradeço a exigência e justiça que tem para com os seus alunos

Ao Professor Branco Vasco e à Dra. Filipa Vaz agradeço a disponibilização da Escala de Expressividade Emocional.

Aos diretores e professores da Academia de dança FullOut Miguel Vilhena, Pedro Franco e Inês Pestana (- 2011), e aos restantes professores e alunos que colaboraram na presente investigação agradeço pela sua disponibilidade. Especial agradecimento ao Miguel Vilhena, que incentivou e aprovou a proposta do projeto desde início manifestando respeito e interesse pelo trabalho desenvolvido. Além de lhe agradecer congratulo-o pelo Professor que é, e por conseguir retirar dos seus alunos o que eles têm de melhor.

Aos autores Flores-Gutiérrez e Díaz agradeço a disponibilidade de envio dos anexos referentes aos detalhes dos excertos musicais, utilizados na presente investigação, fundamentais para o estudo experimental.

No meu percurso académico há uma pessoa a quem agradeço ter-me deixado conhecê-la e a quem agradeço ter me deixado revelar, à minha “mana” Filipa Noronha, agradeço a transparência, a veracidade da nossa relação e a Amizade que permanece. Agradeço-lhe a sinceridade, as chamadas de atenção, as zangas, as aprendizagens, os

sorrisos, as lágrimas e as noites bem passadas. Agradeço as longas conversas, em que as horas deixam de ser tempo, e em que a compreensão e não julgamento são visíveis.

À Maria João “Mari” agradeço as noites passadas em minha casa, os sorrisos e jantares, diretas e palavras como “então minha rititi”, as idas às conferências e os anos acadêmicos pelos quais passamos juntas.

À Sara Pónei agradeço estes anos de amizade, as partilhas, as aventuras, as noitadas, os sorrisos, o auxílio em momentos menos bons. Com a Sara partilhei os momentos de monografia, os dias e semanas na faculdade, em que a abertura da biblioteca passou a ser “A festa” que frequentávamos todos os dias. “A festa” que passou pela realização da tese, mas mais do que isso, pela fortificação de laços, pela partilha do cansaço, pela interajuda e sem dúvida, pela partilha daquilo que poderiam ser boas músicas e cinema. À Sara agradeço a força, a objetividade e alegria com que foi possível ultrapassar mais uma etapa.

Ao longo do período académico as relações foram inúmeras e há uma pessoa que marcou este período, pela forma como idealiza as coisas, pela sua pro-atividade incansável, ambição inigualável, ideias geniais. Agradeço ao Fernando por quem tenho uma grande admiração e respeito, e que de certa forma me ajudou a querer mais.

À Thalita, Maria Teresa e Leonor agradeço a amizade e momentos muito importantes pelos quais passamos. À Inês Nunes obrigada por ser “la mia sorella” .

À Marisa Alves, Hugo Pereira e César Afonso agradeço os momentos de partilha e devaneios do fim de dia de trabalho. À Marisa Alves um agradecimento especial pela pessoa que é e pela Amizade que criamos.

À minha Amiga Rita agradeço ter-me ouvido em todos os momentos de mau humor e cansaço. À Rita, Madalena, Maria, Sofia, Mariana e ao Fernandes agradeço a importância que têm na minha vida.

Um agradecimento muito importante e especial ao Rui, pela sua presença, pelos sorrisos “roubados” todos os dias e pelas barreiras que fomos derrubando para chegar até aqui.

À Minha Família agradeço todos os dias, à Mãe que me ouve em todos os momentos, ao Pai que um dia me disse vais conseguir, e ao Mano por quem tenho uma admiração e carinho incondicional.

Índice

Resumo	vi
Abstract.....	vii
Introdução.....	1
1Enquadramento Teórico	5
1.1 Emoções.....	5
1.2 Expressividade Emocional.....	7
1.3 Música e Emoções	8
1.4 Indução e Expressão de Emoções pela Música	9
1.5 Objetivos e Hipóteses	12
2Metodologia.....	13
2.1 Caracterização da Amostra.....	13
2.2 Material, Instrumentos e Procedimento	14
2.3 Descrição do Dispositivo Experimental e dos Instrumentos de Observação.....	16
2.4 Procedimento	20
3Resultados.....	23
3.1 Análise Quantitativa	23
3.2 Análise Qualitativa	31
4 Discussão de Resultados.....	32
4.1 Considerações Futuras: O Recurso à Música em Psicoterapia	35
4.2 Limitações da Investigação.....	36
Referências Bibliográficas.....	39
Anexos.....	43
Anexo A – Instrumento Experimental Etapa 0.....	44
Anexo B- Instrumento Experimental Etapas 1, 2 e 3.	49

Índice de Tabelas

Tabela 1 -Caracterização da Amostra.....	14
Tabela 2- Escala de Emoções	24
Tabela 3- Escala de Emoções M1	25
Tabela 4- Escala de Emoções M1,2,3	26
Tabela 5- Escala de Emoções M2	27
Tabela 6- Escala de Emoções M3	27
Tabela 7- Escala de Afirmações	29
Tabela 8 - Escala de Expressividade Emocional	30
Tabela 9 - Escala de Expressividade Emocional- Distribuição das Respostas.....	30
Tabela 10 - Narrativas Descritivas	32

Índice de Quadros

Quadro 1 - Planificação do Estudo Experimental	15
Quadro 2 - Escala de Afirmações	19
Quadro 3 - Descrição de Categorias	22

Resumo

A presente investigação tem por base a exploração da importância da música como potencial desencadeador da expressão emocional em contexto psicoterapêutico, e parte do facto de a música constituir uma estrutura que evoca emoções, pelo desenvolvimento de padrões acústicos com significado emocional. Partindo de referências teóricas, a investigação pretende demonstrar que a música influencia a resposta emocional, através da audição de três excertos musicais, previamente estudados. As variáveis dependentes em estudo são 1) a indução emocional; 2) a expressividade emocional; 3) a componente de sentimento subjetivo; 4) a avaliação cognitiva e a tendência de ação. Através da análise qualitativa e quantitativa dos resultados, observou-se numa amostra de 25 alunos de uma academia de dança, com idade compreendida entre 15 e 38 anos de idade, que: 1) as emoções de valência positiva foram induzidas com maior frequência que as emoções de valência negativa; 2) a disposição para expressar emoções diminuiu com a introdução do estímulo musical; 3) os episódios relatados através de narrativas descritivas são maioritariamente memórias; 4) a relação entre o estímulo musical com a tendência de ação e a avaliação cognitiva não foi conclusiva. A investigação apresenta limitações metodológicas, que devem ser ultrapassadas em futuras investigações. Os resultados sobre a relação entre o estímulo musical e a componente do sentimento subjetivo sugerem a possibilidade da utilização da música em contexto terapêutico.

Palavras - Chave: Emoções; Música; Contexto Terapêutico; Indução Emocional; Expressividade Emocional; Sentimento Subjetivo; Memória Episódica.

Abstract

The present research builds on the exploration of music importance as a potential trigger of emotional expression in psychotherapeutically context, and begins from the fact that music constitute a structure that evoke emotions, through development of acoustic patterns with emotional meaning. Starting from theoretical references, the research intends to demonstrate that music influence the emotional response, through the audition of three musical excerpts, previously studied. The dependent variables in study are: 1) emotional induction, 2) emotional expressiveness, 3) component of subjective feeling, 4) cognitive evaluation and the tendency of action. Through the qualitative and quantitative analysis of the results, in a sample of 25 students from a dance academy, with ages from 15 to 38 years old, was observed that: 1) the positive valence emotions were induced more frequently than the negative valence emotions; 2) the disposal to express emotions decreases with the introduction of musical stimulus; 3) the episodes reported by descriptive narratives are mainly memories; 4) the relationship between musical stimulus with tendency of action and cognitive evaluation were not conclusive. The research presents methodological limitations that must be improved in future research. The results about the relationship between, the musical stimulus, and the subjective feeling component, suggest the possibility of music use in therapeutic context.

Keywords: Emotions; Music; Therapeutic Context; Emotional; Induction; Emotional Expressiveness; Subjective Feeling; Episodic Memory

Introdução

A música é considerada a linguagem das emoções (Cooke, 1959 cit. por Juslin e Sloboda 2010), promotora de mudanças emocionais (Juslin e Sloboda, 2010), sendo uma experiência sobre a qual é despendido muito tempo, pelos elevados níveis de prazer que despoleta (Pereira et al., 2011). Representa uma forma dinâmica de emotividade (Dowling e Harwood, 1986; Helmholtz 1863/1954; Langer, 1951 cit. por Levitin, 2009), sendo a componente emocional, a essência, se não o propósito da música (Meyer, 1956; Nietzsche 1871/1993; cit. por Levitin, 2009).

A música pode ser descrita como uma linguagem estética e sensorial que potencia o funcionamento cognitivo, emocional e motor (Thauth e Wleeler, in Juslin e Sloboda, 2010), tendo as reflexões sobre a relação entre a música e as emoções o contributo de estetas e musicólogos, tais como, Avison (1752/2003), Hanslick (1854/1957), Gurney (1880/1966), Langer (1942) e Meyer (1956) (Konecni, 2008), sendo as suas ideias visíveis no pensamento contemporâneo de filósofos musicais, tais como Davies (1994, 2001), Kivy (1989, 1990), Levinson (1990, 1996) (Konecni,2008). Também Charles Darwin (1871/1902, pp. 753-737) no livro *The Descent of Man*, faz referência à relação da música e das emoções, tendo em conta a seleção sexual – ideia desenvolvida recentemente por Miller (2000) (Konecni,2008).

O estudo da relação entre a música e as emoções (Grewe, Nagel, Kopiez, e Altenmüller, 2007) tem sido alvo central no âmbito da ciência afetiva (Buck, 1999), sendo esta relação estudada de várias perspetivas (Scherer, 2004). Se por um lado os filósofos, os musicólogos e os estetas se debruçaram sobre o tema precocemente, os psicólogos, devido a limitações concetuais e metodológicas, começaram as investigações nesta área mais tarde (Juslin e Sloboda, 2010). Também o estudo na área da cognição musical, fundamentado na utilização de técnicas de imagiologia cerebral, e o interesse acrescido sobre a relação da música com a linguagem, aumentaram o interesse pelo tema exponencialmente mais recentemente (Levintin, 2009).

Apesar das referências históricas e da conotação romântica, as questões analíticas e empíricas, consideradas proeminentes no estudo da relação entre a música e as emoções, contemplam duas posições dicotómicas – a posição cognitivista e a posição emotiva (Konecni, 2008). Na primeira posição, as emoções são postuladas como expressas ou percebidas perante o estímulo musical (Krumhansl, 1997) e na

segunda, as emoções são postuladas como induzidas pelo estímulo musical. Se por um lado a visão dicotômica é tida como inquestionável, por outro, é tida como reducionista (Konecni,2008).

Meyer (1956) (Konecni, 2008) questiona a posição emotiva, referindo que a descrição de cada ouvinte perante um estímulo musical corresponde à percepção que tem face ao mesmo, desenvolvendo uma teoria sobre a relação entre as emoções e a música, com foco central nas expectativas, considerado-as promotoras de alterações fisiológicas. A Teoria de Meyer (1956) (Konecni, 2008) está na base de um dos mecanismos sugeridos por Juslin e Vastfjall (2008) para explicar a indução da música pelas emoções, em que os autores referem que a confirmação ou violação da expectativa em relação à música, leva à decisão de continuação da audição da mesma.

Por outro lado, Kivy (1980) (Konecni, 2008) rejeita a posição emotiva, exceto se considerar que há alguma associação anterior que possa levar à emoção musical, sendo esta ideia visível no estudo de Lundqvist, Carlsson, Hilmersson, Juslin, (2009). De acordo com Lundqvist et al. (2009) as emoções induzidas nos ouvintes são as mesmas que as expressas pela música, considerando que a emoção é induzida por um estímulo musical porque o ouvinte percebe a emoção expressa pela música e reflete essa mesma emoção internamente, sendo igualmente sugerido um mecanismo para explicar a indução das emoções designado como contágio emocional (Scherer e Zenter, 2001 e Juslin e Vastfjall, 2008).

Para além dos mecanismos enunciados para explicar a indução das emoções pela música são sugeridos por Juslin e Vastfjall,2008: 1) o reflexo do tronco cerebral, em que se considera que uma característica acústica é interpretada pelo cérebro como um sinal potencial, pelo que a resposta é o resultado da ativação do sistema nervoso central nos estádios mais precoces do processo auditivo. Porém, apesar dos processos fisiológicos não serem explicados, é sugerido que estejam relacionados com as emoções (Berlyne, 1971 In Juslin e Sloboda 2010); 2) a avaliação por condicionamento, em que a indução ocorre pois o estímulo musical foi associado a estímulos com valência positiva ou negativa (De Houwer, Thomas, Baeyens, 2001 In Juslin e Sloboda, 2010); 3) a imagética visual que se refere ao processo pelo qual as emoções são induzidas por uma imagem, sendo as emoções experienciadas resultantes da interação entre a música e estas imagens; 4) e a memória episódica que se refere ao processo em que as emoções induzidas são o resultado de memórias induzidas pela música (Baumgarter, 1992 ,In Juslin e Sloboda , 2010).De acordo com Lundqvist, et al., 2009 a indução das emoções

através da música é evidenciada na manifestação das componentes experienciais, expressivas e fisiológicas do sistema da resposta emocional.

No estudo da Psicologia e da Música, as evoluções têm sido inúmeras (Spiro, 2010). Inicialmente, a música era tida como um estímulo que melhorava o desempenho em determinadas tarefas (Rauscher, Shaw, Ky citado por Spiro, 2010), tendo posteriormente evoluído para um estímulo social, com consequências ao nível do humor, da cognição e da interação social. A música constitui-se assim como um estímulo sonoro espacial e temporalmente organizado, dotado de estados emocionais, figurativos, esteticamente conscientes e valorizados culturalmente (Diaz, 2010). Apesar de não ser um imperativo de sobrevivência, é significativa na promoção do bem-estar mental e físico, pelo impacto que tem ao nível do sistema de recompensa (Blood e Zatorre, 2001 e Krout, 2007) e pelo poder que tem face à ativação de circuitos cerebrais, associados ao prazer e à recompensa (Salimpor, Benovoy, Larcher, Dagher e Zatorre 2011).

Os terapeutas recorrem às qualidades musicais e à relação terapêutica para avaliar as emoções, as memórias, a estrutura comportamental, promovendo experiências sociais para atingir objetivos clínicos. No estabelecimento da relação terapêutica a música é utilizada para colmatar as necessidades físicas, emocionais, cognitivas e sociais dos pacientes (Bringman, Giesecke, Thorne, Bringman, 2009). Na investigação sobre a música e a relação com o ajustamento emocional, é demonstrado que os centros emocionais no cérebro são favoráveis ao estímulo musical, sugerindo que a música pode diminuir a ansiedade e os sintomas depressivos (Bringman et al. 2009). É igualmente sugerido, por Hallam, Cross e Thaut (2009), que a música pode ser utilizada em contexto psicoterapêutico, como promotora da interação social, sendo catalisadora da expressividade emocional, individualmente e em grupos.

Apesar da relação entre a música e a alteração emocional e comportamental ter recebido elevada atenção, é necessário desenvolver um trabalho em que sejam aperfeiçoadas técnicas que permitam maior eficácia na avaliação e na modificação do comportamento (Thauth e Wheeler, Thauth e in Juslin e Sloboda, 2010). Na psicoterapia através da música, o foco do terapeuta são as emoções que, apesar de terem um papel importante na aplicação da terapia musical, sofrem da ausência de um modelo de base científica que explique a indução das emoções. Para justificar o uso da terapia com recurso à música, Thaut e Wheeler (in Juslin e Sloboda, 2010) sugerem que o processamento e a perceção do estímulo musical não têm um fim em si mesmo, mas

levam a um tipo de resposta que pode ser transferida e significativa no comportamento não musical.

Tomando por referência o facto de as emoções serem hoje vistas como informativas e como significativas para a compreensão e avaliação das situações de vida, sendo foco privilegiado de atenção em contexto psicoterapêutico (Greenberg, 2002), pretende-se num futuro projeto explorar a possibilidade de utilização de trechos musicais, previamente seleccionados em cada caso, como catalisadores da tomada de consciência emocional e facilitadores da expressão emocional, em contexto de consulta de psicoterapia. Há a ressaltar, contudo, que o estudo das emoções musicais de forma objetiva se torna difícil, pelo facto de não haver um procedimento estandardizado que permita o conhecimento dos processos subjacentes às mesmas (Diaz, 2010).

Assim, na presente investigação é requerido que os participantes: 1) relatem por escrito uma experiência ou um episódio emocional, explorando a componente idiográfica da resposta emocional (memória); 2) classifiquem a intensidade das emoções sentidas (indução), a partir de uma escala de 1 a 7 (1-menos sentida;7 -mais sentida); 3) seleccionem duas afirmações previamente formuladas, que mais diretamente associam à música; 4) preencham uma escala que avalia a disposição geral para a expressão das emoções (EES, Kring, Smith, Neale,1994).

1 Enquadramento Teórico

1.1 Emoções

Charles Darwin (1872/1988) no livro “A Expressão das Emoções nos Homens e nos Animais” (Darwin, 2008; Kelner e Ekman, 2000) propõe a existência de expressões emocionais universais e transversais a toda a espécie, promovendo uma explicação sobre a particularidade da expressão de determinadas emoções, concluindo que os comportamentos expressivos têm um caráter evolutivo e uma função adaptativa. A perspectiva Darwiniana é seguida por alguns autores, como Tomkins (1962) (Ekman, 1992), que assume que as reações emocionais podem variar entre a ativação fisiológica periférica e a inervação muscular. Ekman (1992), influenciado pela etologia contemporânea e pela neurociência, assume que as emoções correspondem a fenómenos neuropsicológicos específicos, moldados por seleção natural, com intuito de dar continuidade à teoria proposta (Scherer, 2004).

A visão das emoções como funcionalmente adaptativas, a compreensão da sua relação com a cognição e o seu papel no funcionamento humano e psicoterapêutico, tem-se modificado pela procura de explicações sobre as condições subjacentes a determinadas emoções e pelo papel na experiência humana (Greenberg, 2008).

Apesar das 92 definições de emoções encontradas por Kleinginna e Kleinginna (1980) (in Juslin e Slobodda, 2010), as emoções podem ser definidas como uma organização complexa de respostas químicas e neuronais a um estímulo externo e interno (real ou imaginário), em que a resposta é tida como adaptativa (Damásio, 2000), ou seja, uma resposta intensa e breve a alterações ambientais que integram a sincronização de diferentes componentes (Scherer, 2004).

Para a classificação de emoções são postulados diferentes modelos: o modelo por categorias (Ekman, 1992), o modelo de classificação por dimensões (Russel, 1980); o modelo de classificação por componentes (Scherer, 2001); e o modelo de classificação das emoções como protótipos (Shaver, Schwartz, Kirson, e O’Connor, 1987; cit. por Juslin, 2003). Na presente investigação, os modelos de classificação considerados são o modelo de emoções por categorias (Ekman, 1992) e o modelo por componentes (Scherer, 2004). No modelo por categorias, são contempladas as emoções básicas ou

discretas (Ekman, 1992 e Izard, 2007), que se focam num pequeno número de emoções que evoluem num contínuo, nomeadamente, a agressividade, o medo, o prazer, o nojo, a tristeza, a felicidade, a vergonha e a culpa. Estas emoções são tidas como mais relevantes na adaptação funcional e no ajustamento dos indivíduos a situações determinadas, relacionadas com o bem-estar físico e psicológico do sujeito. Os antecedentes destas emoções são determinados por condições ambientais que têm implicações reais ou percebidas para o “bem-estar” dos indivíduos. Dependendo da avaliação feita sobre determinado evento, tendo em conta os objetivos do indivíduo, as emoções enumeradas terão influência na preparação da ação do sujeito, pelo que estas emoções tendem a ser intensas com potência para mobilizar reações corporais. O modelo por componentes é recorrentemente utilizado para compreender o efeito da música nas emoções (Zenter e Scherer, 2001 citado por Juslin e Laukka, 2003), pelo que diferentes investigadores na área da música e das emoções contemplam diferentes componentes para explicar o processo emocional. Um episódio emocional consiste assim, segundo o modelo por categorias, na coordenação de mudanças em diferentes componentes (Scherer, 2004): na ativação fisiológica (ex: temperatura, ritmo cardíaco), na expressão motora (ex: comportamento verbal, não verbal, intenção do comportamento) (Juslin e Laukka, 2003) e no sentimento subjetivo (ex: reportar verbalmente diferentes sentimentos, reflexão das mudanças experienciadas, consciência do sentimento da emoção) (Scherer, 2004; Damasio, 2000), tendo sido adicionada à tríade emocional, a preparação da ação e os processos cognitivos que elicitam e diferenciam os padrões de reação (Scherer, 2004). Contudo, a ativação de uma componente não implica a ativação de todas as componentes (Juslin e Laukka, 2004). Assim, há autores que se focam na expressividade emocional ao nível do desempenho e outros na avaliação cognitiva da música, pelo que na avaliação cognitiva da música são contempladas, ou a avaliação da indução de emoções através da música, ou a forma como as emoções induzidas levam a alterações fisiológicas, podendo ser também foco de estudo o modo como a música pode regular as emoções (Juslin e Laukka, 2004).

Na presente investigação, o modelo por categorias (Ekman, 1992) é utilizado na medida em que as emoções são classificadas pelos participantes de acordo com as suas características (1 a 7) (ver Juslin e Laukka, 2004) pelo que, muitas das emoções referidas são influenciadas pela suposição da existência de emoções discretas, como a agressividade, o medo, a tristeza e a alegria, pelo que a agressividade, o medo, o choque, o horror, o pânico e a tristeza são reportadas como consequências face à

audição de uma peça específica Gabrielsson (2001) (Scherer, 2004). Assim, apesar das evidências reduzidas, as emoções básicas ou discretas contemplam um conjunto de características, que sugerem que a música leva a uma resposta padronizada de emoções, sendo o fenómeno interpretado como individual em vez de coletivo, resultando da associação entre fatores musicais, individuais e situacionais (Scherer, 2004).

Do modelo de componentes (Scherer, 2004) é contemplada a componente do sentimento subjetivo, pela narrativa descritiva, analisando de forma qualitativa o discurso relativo a sentimentos, ideias pela utilização de vocabulário emocional (Scherer, 2004). Integra igualmente a avaliação do processamento relacionado com a memória episódica (Juslin e Vastfjall, 2008), tendo como objetivo perceber se a música ativa episódios reais passados ou episódios fictícios, pelo que, de acordo com os resultados do estudo de Eschrich, Münte e Altenmüller (2008), a informação emocional modula a memória musical, da mesma forma que fatores emocionais influenciam a memória noutros domínios.

1.2 Expressividade Emocional

O interesse pela expressividade emocional no presente trabalho, está relacionado com o facto de se estabelecer como uma das variáveis que melhora o acompanhamento terapêutico, pelo que as perturbações emocionais são das causas que levam à procura de acompanhamento (Rosner, Beutler, Daldrup, 2000). Do processamento emocional faz igualmente parte a experiência emocional, pelo que, ambos os processos são considerados fundamentais, contribuindo para a mudança em terapia (Greenberg e Safran, 1987). A expressividade emocional é conceptualizada como unidimensional, contemplando diversos comportamentos (Kring, Smith e Neale, 1994), sendo definida como o grau em que os indivíduos expressam as suas emoções, independentemente da valência ou canal de expressão. Faz parte do processo emocional e contempla dois propósitos, por um lado, a indicação de um estado interno e, por outro, a facilitação da comunicação interpessoal, ressaltando contudo que as emoções podem ser expressas ou reprimidas (Gross e John, 1997, citado por Trierweiler e Lischetzke 2002).

Assim, foi desenvolvida uma medida estandardizada de auto relato, *Emotional Expressivity Scale (EES)* (Kring, Smith e Neale, 1994), aplicada na presente

investigação. A EES avalia de forma qualitativa a disposição geral para a expressão de diferentes emoções, sem considerar à priori o tipo de emoção e a forma como é expressa (Kring, Smith, Neale, 1994), negligenciando, a magnitude e a quantidade de expressão emocional procurando explorar a forma como expressam uma variedade de emoções em diferentes situações (Kring, Smith, Neale, 1994).

1.3 Música e Emoções

“The tendency to find music expressive is so strong that “if the composer leaves no interpretation of his production, it is usually not long before one is invented”
(Rigg, 1942, citado por Juslin e Laukka, 2004).

A universalidade da música é postulada no sentido em que todas as culturas integram diferentes formas musicais, sendo estas responsáveis pelas diferentes atribuições feitas à música (Krumhansl, 1992). O campo da cognição musical tem a sua origem no Séc. IV A.C., ou seja, muito antes do estabelecimento da psicologia experimental, através das ideias de Aristóteles, (Levitin e Tirovolas, 2009) e das ideias dos primeiros psicofísicos até à psicologia experimental (ex. Fechner, 1860; Helmholtz, 1863/ 1954; citado por Levitin e Tirovolas, 2009). Além da música ser considerada uma forma de comunicação emocional para Meyer (Levitin, 2009), e uma forma de expressão artística para o compositor Edgar Varése (Levitin, 2009), é considerada promotora de efeitos ao nível da emoção através de processos cognitivos e perceptivos, sendo o consenso no âmbito desta temática muito reduzido.

A estrutura musical integra diferentes características que originam diferentes configurações, dando origem a diferentes sons, ou seja, a mesma componente musical pode ser empregue de formas diferentes, proporcionando diversidade na expressão de emoções (Juslin e Laukka, 2003), pelo que a estrutura musical pode evocar emoções pelo desenvolvimento de uma dinâmica temporal de padrões acústicos com significado emocional (Coutinho e Cangelosi, 2012).

A música é definida pelo ritmo, pela melodia, pela harmonia, pelo timbre, pela dinâmica e pela forma, sugerindo ,metaforicamente, que a música fala com o corpo, a linguagem da fisiologia (In Schneck e Berger, 2006). Assim, de acordo com Juslin e

Laukka (2003), as emoções correlacionadas com características musicais (ver também Juslin e Lindstrom, 2010) são a alegria, a agressividade, o medo, a tristeza e a ternura.

Relativamente à relação entre a música e as emoções, é sugerido que a música despoleta atividade emocional em 55 a 65% dos episódios que envolvem audição musical (Juslin e Luukka, 2004 e Juslin, Liljestrom, Vastfjall, Barradas e Silva, 2008) e que a audição de música clássica evoca emoções fortes, incluindo sentimentos de prazer (Krumhansl, 1997; Sloboda e Juslin, 2001), mediados pela atividade do hipotálamo, da amígdala, do córtex orbito-frontal e da rede neuronal e neuro-química (via dopaminérgica), correspondentes à representação empírica do prazer que é induzido pela música (Menon e Levitin, 2005; cit. por Levitin, 2009). Assim, para Zatorre e McGill (2005), a música torna-se um objeto de estudo complexo promovendo o conhecimento e funcionamento cerebral, na medida em que ativa diversas áreas cerebrais, ao contrário da linguagem.

É necessário considerar a existência de limitações metodológicas sobre a forma como a música pode representar padrões comportamentais, associados a emoções, como a agressividade, a tristeza e o prazer e de considerar que as emoções pela música dependem das preferências e experiências, estando, contudo, ainda por determinar como é que os fatores interpessoais contribuem para a resposta ao estímulo musical (Salimpor, et al., 2011).

1.4 Indução e Expressão de Emoções pela Música

“Why is sound the only sensation that excites the feelings? Even melody without words has feeling... but this is not the case for color or smell or taste...but we feel the motion which follows sound...these motions stimulate action, and this action is a sign of feeling” (in Helmholtz, 1954. cit. por Scherer e Zenter, 2001)

O processo de indução emocional pela música- visão emotiva- pode ser confundido com a percepção emocional – visão cognitivista-, sendo a distinção fundamental, pelo que os mecanismos subjacentes diferem ao nível do processo, sendo a indução emocional mais complexa de avaliar que a percepção emocional.

Os tipos de emoção normalmente expressos e percebidos, podem ser diferentes dos tipos de emoções induzidas pela música (Juslin e Laukka, 2004; Zenter et al., 2008; Hunter, Schellenberg e Schimmack, 2010), sendo a percepção mais frequente que a indução de emoções pela música. A influência da música na resposta emocional

(Thaut e Wheeler, 2012), integra a natureza da avaliação do evento musical, considerando a razão pela qual o indivíduo está a ouvir determinada música, ainda que ressalvando que uma peça musical pode ser ouvida sem que haja uma reação emocional (Coutinho e Cangelosi, 2012). Uma possível explicação está relacionada com o poder que a música tem de expressar emoções de forma simbólica, no sentido em que mimetiza um leque de emoções que fazem parte da expressividade do comportamento humano, ou seja, perceber emoções de valência negativa na música não se traduz em sentir emoções de valência negativa. A tristeza e a ternura são emoções mais frequentemente percebidas como resposta ao estímulo musical (Zenter, et al., 2008).

Também no estudo de Hunter et al. (2010), a distinção entre a percepção e a indução das emoções é evidenciada aquando da audição de excertos musicais, nomeadamente, entre a tristeza e a alegria. Os resultados relativos à percepção das emoções são mais elevados que os resultados da indução das emoções, particularmente na resposta à alegria e a tristeza, em músicas diferenciadas. Assim, a distinção entre a indução e a percepção emocional é postulada como quantitativa, mais que qualitativa, sendo a indução mediada pela percepção emocional (Hunter, et al., 2010). Contudo, tal não quer dizer que as emoções induzidas estejam em concordância com as emoções que é suposto perceber na música, sugerindo a possibilidade da emoção induzida pela música ser explicada pelo mecanismo de condicionamento (Juslin e Vastfjall, 2008), ou seja, pela associação de uma música que expressa alegria com um momento triste, levando a que a emoção induzida seja oposta à emoção que é suposto expressar (Konecni, 2008).

As emoções podem então ser percebidas sem serem sentidas, sendo a percepção mais óbvia que a indução, constituindo-se como uma consequência da manipulação ou associação, que não afeta a percepção (Hunter, et al., 2010).

Para explicar o processo de percepção de emoções, - posição cognitivista - é proposta uma semelhança entre a expressão vocal das emoções e a música (Kivy, 1980 cit. por Juslin, 2003) sendo hipotetizado que as emoções influenciam processos fisiológicos que, por sua vez, influenciam as características acústicas do discurso e do ato de cantar (Juslin e Laukka, 2003). No julgamento sobre as emoções expressas pela música são tidas em conta as características da música (74%), as memórias e a experiência pessoal (29%), o humor (28%) e a letra da música (29%) (ver Juslin e Laukka, 2004), sendo postulado que os determinantes não são mutuamente exclusivos.

Contudo, a percepção das emoções expressas pela música não depende apenas da música mas também das associações que se fazem à música (Juslin e Laukka, 2004) que promovem, alteram ou evocam memórias emocionais.

Por outro lado, de acordo com o estudo de Arriaga e Franco (2010), a exposição a diferentes excertos musicais constitui-se como eficaz para induzir estados emocionais específicos, de valência positiva e negativa. Assim, as emoções mais frequentemente induzidas (% sentidas) face ao estímulo musical clássico são a alegria (42,6%) , a afetividade (15.7), a tristeza (11.7%), a angustia/ansiedade (5%) e a agressividade (4.1%), sugerindo então, que as emoções como a agressividade, a tristeza e o medo são mais facilmente percebidas na música que induzidas por ela (Krumhansl, 1997; Sloboda e Juslin, 2001; Juslin e Laukka, 2004; Zenter, et al., 2008). Salienta-se que as emoções de valência positiva podem ser percebidas na música ou induzidas pela música, contudo, as emoções de valência negativa tendem a ser mais facilmente percebidas que induzidas (Zenter, Meylan e Scherer, 2000, Juslin e Laukka, 2004; Zenter, et al., 2008). De acordo com Zentere colaboradores (2008), as emoções de valência negativa, no dia-a-dia, tais como a culpa, a vergonha, o ciúme, a agressividade e o medo, são menos frequentemente desencadeadas pela indução musical, contudo, as emoções de valência positiva são contingentes à preferência pelo estímulo musical.

Assim, apesar do conteúdo teórico literário disponível não fornecer explicações que contemplem as circunstâncias e os fatores que lidam com a indução emocional (in Juslin, Sloboda, 2010), a compreensão dos mecanismos subjacentes à indução das emoções parece auxiliar a clarificação da questão (Juslin, Liljestrom, Vastfjall e Lundqvist in Juslin e Sloboda, 2010), pelo que o conceito de mecanismo corresponde ao processamento de informação, pela ativação musical, sendo esta desencadeadora da indução emocional (in Juslin e Sloboda, 2010).

Os instrumentos utilizados para medir a percepção das emoções na música integram a escolha forçada a partir de uma lista apresentada, o uso de uma lista de adjetivos (marcar um número da lista apresentada), o uso de *rating scales* (escolha de um adjetivo com atribuição de um número de 1 a 7(ex)) e a narrativa livre (Juslin e Laukka, 2004).

Na medição da indução das emoções como resposta ao estímulo musical, são utilizados os auto-relatos, a avaliação do comportamento e as reações fisiológicas (Juslin e Laukka, 2004). A narrativa descritiva, utilizada na presente investigação, é um instrumento de auto-relato que permite comunicar o ponto de vista do ouvinte, as suas

emoções, pensamentos, interpretações e a descrição de determinados eventos, sendo enfatizada a perspectiva idiográfica, em prol de propriedades transversais (Polkinghorne, 1995). Ressalva-se que a imagem mental estimulada pela música (Waltron, 1997) é importante para moldar e associar as emoções perante o estímulo musical (Juslin, 2005, citado por Mladjenović, et al., 2009). Assim, a variabilidade de respostas é maior quando se recorre a descrições livres em comparação com a escolha forçada (Juslin, 1997; Rigg, 1937 cit. por Juslin e Laukka, 2004). Contudo, a concordância dos participantes parece ser maior sobre determinadas emoções, o que pressupõe que a música expressa determinadas emoções em detrimento de outras (Juslin e Laukka, 2004).

1.5 Objetivos e Hipóteses

A presente investigação constitui-se como um estudo piloto que pretende verificar numa amostra da população portuguesa, que a música influencia a resposta emocional. Tendo por base a importância do trabalho em torno das emoções em contexto terapêutico (Greenberg, 2008), pretende-se que constitua ponto de partida para uma investigação de maior fôlego, a desenvolver em contexto de psicoterapia, com o propósito de averiguar as potencialidades da utilização da música em situação de consulta, como estímulo catalisador da expressão emocional.

Assim, o estudo piloto pretende demonstrar que diferentes estímulos musicais originam diferentes respostas emocionais, por ora, numa amostra não clínica constituída por 25 alunos de uma academia de dança. Para avaliar as respostas emocionais, foram utilizados diferentes instrumentos, os quais integram a descrição de uma experiência ou episódio de vida, a escolha forçada a partir de uma lista de emoções, a seleção de afirmações associadas a emoções e uma escala para medida da expressividade emocional. As hipóteses e sub-hipoteses colocadas na presente investigação são:

Hipótese1

H1: Os diferentes excertos musicais, M1, M2 e M3, induzem diferentes emoções.

H1.1: Os excertos musicais M1 e M3 induzem emoções desagradáveis com maior frequência do que o excerto M2.

H1.2: O excerto musical M2 induz emoções agradáveis com maior frequência do que M1 e M2.

Hipótese 2

H2: Diferentes excertos musicais levam à seleção de diferentes afirmações.

H2.1: O excerto musical M1 leva à seleção das afirmações 1, 3,4 e 6 com maior frequência.

H2.2: O excerto musical M3 leva à seleção das afirmações 8,9, 10, 11 com maior frequência.

H2.3: As afirmações selecionadas aquando do excerto musical M1 e M3 são diferentes das selecionadas aquando do excerto musical M2

Hipótese 3

H3: Os excertos musicais M1, M2 e M3 levam à descrição de episódios reais experienciados pelos participantes.

H3.1: Os excertos musicais M1 e M3 levam ao relato de episódios desagradáveis.

H3.2 O excerto musical M2 leva ao auto relato de episódios agradáveis.

Hipótese 4

H4: A disposição para expressar emoções é diferente na ausência de estímulo musical e presença de estímulo musical.

H4.1: A disposição para expressar emoções aumenta com a introdução do estímulo musical (M1, M2 e M3).

H4.2 A disposição para expressar emoções é diferente aquando do excerto musical M1, M2 e M3.

2Metodologia

2.1 Caraterização da Amostra

A amostra do estudo é constituída por um número total de 25 participantes, seis do sexo masculino (24%), dezanove do sexo feminino (76%), com idades compreendidas entre os 15 e os 38 anos (média 25 e desvio padrão 6.22) e com as seguintes habilitações académicas: inferiores ao 12ºano de escolaridade (16%), 12º ano

(8%) e Ensino Superior (76%). Os participantes são alunos da Academia de Dança FullOut, em Lisboa, sita na R. Almirante Barroso, 52 A, local onde foi realizado o presente estudo.

Tabela 1 -Caracterização da Amostra

Sexo	N	%	Idade	Habilitações Académicas	N	%	
			Média	25	< 12º Ano	4	16
Masculino	6	24	Moda	35	≥ 12º Ano	2	8
Feminino	19	76	Mediana	19	Ensino Superior	19	76
			Mín.	15			
			Máx.	38			

2.2 Material, Instrumentos e Procedimento

O estudo experimental implementado no âmbito desta investigação contemplou 4 etapas, que decorreram em momentos diferentes, as Etapas 0, 1, 2 e 3 (Quadro 1). A Etapa 0, foi aplicada no mês de Abril e as restantes distribuídas pelos meses de Maio, Junho e Julho. A Etapa 0 consistiu na entrega do consentimento informado, onde era apresentado o propósito e o âmbito do estudo, bem como requerida a decisão de participação no mesmo. As Etapas 1, 2 e 3, foram aplicadas num período de duas semanas cada uma, em que cada sessão teve a duração média de treze minutos e o número de participantes por sessão foi em média de sete. Nestas três etapas, foram ouvidos pelos participantes três estímulos musicais diferenciados, Música1, Música2 e Música 3, e aplicada de seguida uma bateria de instrumentos que integrava a Narrativa Livre, Escala de Emoções, uma Escala de Afirmações e uma Escala de Expressividade Emocional (EES) (Quadro 1 - Anexo I). Os participantes disponíveis preenchiam os dados pessoais, a Escala de Expressividade Emocional (EES) (Kring, Smith e Neale, 1999, traduzida por Machado Vaz e Branco Vasco, 2010) e uma tabela de palavras. O número do BI ou número convencional requerido possibilitou a atribuição de um código ao longo das várias etapas do estudo.

Quadro 1 - Planificação do Estudo Experimental

Etapa	Variável Independente (Estímulo Musical)	Variáveis Dependentes (Instrumentos)
	(Flores-Gutiérrez, E., & Díaz, J. 2009).	Consentimento Informado Dados Pessoais.
Etapa 0	Sem estímulo Musical	Escala de Expressividade Emocional (EES) (Kring, Neal e Smith, 1994) Lista de Palavras.
Etapa 1	Música 1 “ <i>Cuadros de Una Exposicion, El Gnomo</i> ”, de Modesto Musorgsky	Narrativa Livre. Escala de expressividade emocional. Escala de afirmações. Escala de Emoções.
Etapa 2	Música 2 “ <i>Sinfonia No 5</i> ”, de Piotr Ilich Tchaikovsky	Narrativa Livre. Escala de expressividade emocional. Escala de Afirmações. Escala de Emoções.
Etapa 3	Música 3 “ <i>Sinfonia No5</i> ”, de Gustav Mahler	Narrativa Livre. Escala de expressividade emocional. Escala de Afirmações. Escala de Emoções.

2.3 Descrição do Dispositivo Experimental e dos Instrumentos de Observação

Caraterização dos Estímulos Musicais

A seleção dos estímulos musicais, Música 1, 2 e 3, utilizados na presente investigação tiveram por base o estudo de Flores-Gutiérrez e Díaz (2009), tendo requerido via e-mail os anexos da caraterização dos mesmos. Na seleção musical, os autores contemplaram diferentes critérios, tais como, a universalidade das melodias, o facto de serem instrumentais, de integrarem um carácter afetivo e por se constituírem como melodias que remontam a diferentes épocas.

Estímulo Musical 1

O estímulo musical 1, corresponde a “*Cuadros de Una Exposicion, El Gnomo*”, de Modesto Musorgsky (compositor russo 1875-1937) com duração de 2’12’’. De acordo Flores-Gutiérrez e Díaz (2009), as respostas associadas ao estímulo musical são, essencialmente, o medo e a surpresa, não sendo associadas amor.

Estímulo Musical 2

O estímulo musical 2, corresponde à “*Sinfonia No 5*” de Piotr Ilich Tchaikovsky (compositor Russo, 1840-1893), segundo movimento, com duração de 4’57’’. As respostas face ao estímulo musical são tendencialmente de agrado, amor, prazer, não tendo sido registadas respostas de surpresa, aversão e desagrado.

Estímulo Musical 3

O estímulo musical 3, corresponde à “*Sinfonia No5*” de Gustav Mahler (compositor austríaco 1860-1911), segundo movimento com duração de 2’40’’. As respostas ao estímulo musical são tendencialmente associadas a dor, dúvida, tristeza. Não foram registadas associações a termos agradáveis.

Consentimento Informado

Explicitava o propósito e o âmbito da investigação, bem como as condições e o período de duração do período experimental. O preenchimento dependia da disponibilidade para as restantes etapas, permitindo saber qual a amostra total disponível para aplicação das Etapas 1, 2 e 3. O conhecimento da disponibilidade de horário foi fundamental, na medida em que as aulas frequentadas eram diferentes dentro da amostra e os horários incompatíveis. Os dados requeridos foram o nome, a idade, as habilitações literárias o número do B.I. ou um número convencional, o que permitiu atribuir ao participante um código ao longo das quatro etapas. O estilo de música selecionado como preferido pretendeu explorar a influência na resposta ao instrumento.

Lista de Palavras

Procurou avaliar o léxico emocional dos participantes, tendo por base o estudo de Zentner, Grandjean, Scherer, (2008).

Narrativa Livre

Procurou avaliar o ponto de vista do participante face à audição musical, as emoções associadas ao estímulo musical, as memórias evocadas, pensamentos, interpretações, enfatizando uma perspetiva idiossincrática, tendo subjacente que a imagem mental estimulada pela música é importante para moldar e associar as emoções aquando do estímulo musical (Mladjenović, et al., 2009). Para analisar as narrativas descritivas foi utilizado o programa de análise de conteúdo Nvivo9, tendo sido criadas categorias que permitiram codificar a informação. A codificação permitiu a classificação e a agregação da informação (Bardin, 2011), tendo sido as categorias criadas com base na temática - episódios reais e episódios fictícios, e com base no léxico – emoções de valência positiva e emoções de valência negativa.

Escala de Emoções

(Zentner, Grandjean, Scherer, 2008)

As emoções utilizadas na Escala de Emoções são: a agressividade, a afetividade, a angústia, a culpa, a felicidade, o medo, a ternura e a tristeza. As emoções referidas são consideradas emoções básicas (Ekman, 1992 e Izard, 2007) e são tidas como relevantes na adaptação funcional e no ajustamento dos indivíduos a determinados eventos. A Escala de Emoções integra emoções de valências diferentes, tendo sido classificadas de

0 a 7 numa escala de Likert, em que 0 corresponde a uma menor intensidade e 7 a uma maior intensidade.

Escala de Afirmações

A Escala de Afirmações procurou avaliar as características cognitivas, comportamentais e semânticas relevantes para as emoções individuais, sendo que diferentes investigadores se focam na linguagem das emoções, em particular, no uso de adjetivos que descrevem as emoções (Skiffngton, 1998). Assim, o foco nas características semânticas tem por base o postulado de que o processamento das emoções na música é hierárquico e multi - componente (ex: Juslin and Laukka, 2003; Juslin and Västfjäll, 2008; Zenter, et al.,2008; Koelsch, 2010 citado por Omar,2011), tendo sido consideradas a avaliação cognitiva e a tendência de ação.

A avaliação cognitiva é considerada inerente às emoções, (Arnold, 1960; Boyle, 1983; Frijda, 1986,1994; Lazarus, 1982, cit. por Skiffngton, 1998) e integra a avaliação com base num estímulo externo e a avaliação com base num estímulo interno (self), tendo como itens correspondentes, os 2, 4, 5, 6, 8, 10 e 13 (Quadro 2). A tendência de ação tem por base o postulado de que as emoções não são experiências estáticas (Frijda, 1986, cit. por Skiffington, 1998), integrando a orientação de ação ideal (fantasia) e a orientação de ação tendencial (real), tendo como itens correspondentes 1, 3, 6, 7, 9, 10 e 11. As afirmações selecionadas foram apenas as associadas a emoções desagradáveis: agressividade, medo, vergonha e tristeza. O objetivo é perceber se há algum estabelecimento de relação entre a música e as afirmações selecionadas, considerando a emoção que foi previamente associada no estudo de Skiffngton (1998), evidenciada no Quadro 2. Contudo, uma das limitações consiste no facto de as emoções associadas às afirmações serem de valência negativa.

Quadro 2 - Escala de Afirmações

Afirmações e associação da Emoção, com base no estudo de Skiffington, Fernandez, McFarland, 1998

1	Estou preocupado, alguma coisa pode correr mal. (tendência de ação)	Medo
2	Alguém me ofendeu. (Avaliação Cognitiva-ambiental)	Agressividade
3	Gostaria de conseguir fugir de algo perigoso. (Tendência de Ação- fantasia)	Medo
4	Alguma coisa de mal me pode acontecer. (Avaliação Cognitiva ambiente)	Medo
5	Eu desaprovo algo em mim mesmo/a. (Avaliação Cognitiva- self)	Vergonha
6	Tenho receio de me magoar. (Avaliação Cognitiva -self)	Medo
7	Quero expressar a minha oposição (Tendência de Ação -)	Agressividade
8	Pode acontecer alguma coisa de mal. (Avaliação Cognitiva- ambiente)	Tristeza
9	Estou assombrado/a por acontecimento desagradável do passado. (Tendência de ação)	Tristeza
10	Estou magoado por o que me aconteceu. (Avaliação Cognitiva- self)	Tristeza
11	Gostaria de conseguir esquecer o que de mau me aconteceu. (Tendência de Ação-fantasia)	Tristeza
12	Gostaria de poder responder física ou verbalmente. (Tendência de Ação- Fantasia)	Agressividade
13	Fico ofendido/a com as ações dos outros. (Avaliação Cognitiva- self)	Agressividade

Escala de Expressividade Emocional (EES)

A Escala de Expressividade Emocional (EES) (Kring, Neale e Smith, 1994)

é uma medida estandardizada de auto relato (Kring e col. 1994 p.936 cit por Trierweiler e Lischetzke 2002) que avalia a disposição geral para a expressão de diferentes emoções, sem considerar a valência emocional (positiva e negativa) e o canal de expressão emocional (facial, vocal ou gestual) (Kring, Smith, Neale, 1994).

A EES avalia de forma qualitativa a expressão emocional, negligenciando a magnitude e a quantidade de expressão emocional, ou seja, procura explicar como é que os indivíduos expressam uma variedade de emoções em diferentes situações (Kring, Smith, Neale, 1994), postulando que a expressão emocional constitui uma forma de

comunicação não-verbal, sendo a associação entre a expressividade e experiência emocional, na população não clínica, evidenciada pelo facto dos indivíduos com dificuldades ao nível da expressão de emoções evidenciarem níveis mais baixos de bem estar (Pennebaker e Beall, 1986; Watson e col., 1984). Uma das limitações da EES esta relacionada com o facto de ser um instrumento de auto- relato, com elevado nível de subjetividade, apesar de se constituir como um instrumento vantajoso em termos de economia de tempo.

2.4 Procedimento

Numa fase inicial foram apresentados, aos diretores da Academia FullOut, o projeto, os objetivos e os requisitos para a concretização da investigação. Após a aprovação do projeto, procedeu-se à implementação das Etapas 0, 1, 2 e 3. Na Etapa 0, foram distribuídos 80 consentimentos informados dentro de envelopes, de forma aleatória, tendo sido distribuídas canetas para o seu preenchimento. Neste era prestada informação sobre a disponibilidade requerida para a participação na investigação. Se o aluno não tivesse disponibilidade, devolveria o questionário, caso contrário, preencheria o questionário que devolveria no envelope fechado. Na sequência da etapa 0, foi reunida uma amostra de 35 alunos da academia, mas apenas 25 participaram nas 4 etapas. Para a implementação das Etapas 1, 2 e 3, foram definidos os horários para as sessões, em colaboração e cooperação com os professores da Academia. Nas Etapas 1, 2 e 3 os participantes eram reunidos num estúdio, onde eram distribuídos os questionários e as canetas. Nas instruções era referido que iriam ouvir uma música e que deveriam responder ao questionário que se encontrava dentro do envelope. Foi referido que no caso se surgirem questões, poderiam pedir ajuda.

No procedimento de análise e tratamento de dados, recorreu-se a procedimentos qualitativos e quantitativos, sendo que no primeiro se utiliza o programa de análise de conteúdo NVivo9 e no segundo ao software SPSS Statistic versão 20.

No procedimento de análise das narrativas descritivas, o programa de análise de conteúdo Nvivo9, permitiu classificar e analisar o conteúdo da informação, pelo desenvolvimento de categorias. Estas constituem-se como um conjunto de informação agrupada, segundo determinados critérios, tendo sido contemplado, neste caso, o léxico utilizado (ver Bardin, Laurence, 2002). A classificação da informação deu origem a 6

categorias: as narrativas descritivas que correspondem ou a um episódio da vida real, memória (1) ou a uma história fictícia (2); as categorias classificadas como correspondentes a episódios reais agradáveis(3) ou desagradáveis(4) e classificadas como correspondentes a emoções agradáveis (5) (alegria, felicidade, ternura amor e paixão) ou a emoções desagradáveis (6)(agressividade, tristeza, medo, culpa, raiva, vergonha, ódio) (Quadro 3).

Na análise quantitativa pelo SPSS os procedimentos foram diversos, pelo que, a distribuição dos resultados na amostra, foi efetuada com o Teste de Shapiro- Wilk, ($n < 30$). Na análise estatística recorreu-se a testes não paramétricos para amostras emparelhadas, posto que se compararam as respostas dos mesmos participantes em três situações experimentais distintas e uma situação de controlo inicial (Teste de Friedman) (Maroco, 2007). Foi ainda aplicado, quando necessário, um teste post-hoc, o teste LSD de Fisher, para comparar as emoções e verificar se diferem de forma significativa, em resposta a cada música. Para analisar a consistência interna da Escala de Expressividade Emocional, único instrumento traduzido e validado para a população portuguesa, recorreu-se ao coeficiente alfa de Cronbach.

Quadro 3 - Descrição de Categorias

Estímulo	Categorias	Descrição
Música 1, 2, 3	Episódio_Emocional_Real_1,2,3	Episódios de auto relato que reportam a experiência ou episódio de um participante.
	História Ficção_1,2,3	Relatos que não são reais, histórias, não relacionados com a realidade do indivíduo- Fantasia
	Experiência_Real_Desagradável_1,2,3	Auto- relato de experiências desagradáveis-associação de emoções desagradáveis (medo, tristeza, ódio, irritabilidade, vergonha, culpa, agressividade, sofrimento)
	Experiência_Real_Agradável_1,2,3	Auto- Relato de experiências Agradáveis- associação de emoções agradáveis- associação de emoções agradáveis (amor, paixão, felicidade, alegria, orgulho, ternura,)
	Emoções Agradáveis_1,2,3	Alegria, Felicidade, Ternura – amor, paixão.
	Emoções_Desagradáveis_1,2,3	Agressividade, Tristeza, Medo, Culpa, Raiva, Vergonha, Ódio,

3 Resultados

3.1 Análise Quantitativa

Escala de Emoções

Na análise dos resultados médios das diferentes emoções induzidas pela Música 1, (M1) observou-se que as médias mais elevadas correspondem à afetividade (média =3.64, DP=1.84), à alegria (média 3.64 e DP=1.4), à felicidade (média 3.72 e DP=1.7) e à *ternura* (média 2.96 e DP=1.4) (Tabela 2) e que a distribuição das emoções na M1 (Tabela 3), não segue uma distribuição N. Na análise das diferenças (Tabela 3), verificou-se que a *culpa* e a *agressividade* apresentam o valor médio baixo (OM=3.4 e OM=3.9), diferindo significativamente de todas as emoções, sendo *a agressividade selecionada como menos intensa por 48% dos participantes*. Observou-se que as emoções de valência positiva são as que apresentam maior percentagem de escolha.

Na análise dos resultados médios das emoções induzidas pela Música 2 (M2), observou-se (Tabela 2) que as médias mais elevadas correspondem à *alegria* (média 4.6 e DP=1.7), à felicidade (média 4.32 e DP=1.6) e à afetividade (média 3.84 e DP=1.6), sendo que as emoções na M2 não seguem uma distribuição Normal. Na análise das diferenças (Tabela 4), observou-se que as emoções de valência positiva apresentam valores significativamente superiores às emoções de valência negativa, sendo observável que os valores de ordem de média (OM) são superiores nas emoções de valência positiva.

Na análise dos resultados médios das emoções relativas à Música 3 (M3), observou-se (Tabela 2) que as médias mais elevadas correspondem à *ternura* (média 4.36 e DP=1.5) à afetividade (média 4.24 e DP=1.4), à felicidade (média 3.84 e DP=1.5), à alegria (3.72 e DP= 1.5) e à tristeza (média 3.16 e DP=2), e que a distribuição das emoções, não segue uma distribuição Normal (Tabela 5).

Os resultados observados, quando se compara as emoções induzidas em M1 e M3 não foram os esperados. Contudo, aquando de M3 a emoção tristeza apresenta um valor médio elevado, em comparação com a situação de M1 e M2, sendo esperado que a tristeza fosse induzida na situação M3.

Nos diferentes estímulos musicais- M1, M2 e M3- constatou-se que as emoções com médias mais elevadas no estímulo M1, em comparação com M2 e M3, correspondiam à agressividade, à angústia e ao medo, que no estímulo M2, em comparação com M1, M3, correspondiam à alegria e à felicidade e que na M3, em comparação com M1 e M2, correspondiam à afetividade, à culpa, à ternura e à tristeza. Assim, de acordo com a análise inter-musical, foram observadas variações nas emoções selecionadas, ou seja, a diferenciação dos estímulos musicais levou à seleção de emoções diferentes, nos diferentes momentos.

Tabela 2- Escala de Emoções

Médias, Desvios- Padrão (DP) e Ordem de Médias (OM) das Emoções nas Músicas 1,2 e 3 (N =25)

Música1	Média	DP	OM	Música2	Média	DP	OM	Música3	Média	DP	OM
AG1	2.4	1.6	3.9	AG2	1.36	.8	2.9	AG3	1.8	1.1	3
AF1	3.64	1.8	5.9	AF2	3.84	1.4	6.8	AF3	4.24	1.4	7
AL1	3.64	1.7	5.9	AL2	4.6	1.7	7.4	AL3	3.72	1.5	5.7
ANG1	2.88	1.6	5.4	ANG2	2.04	1.6	4	ANG3	2.84	1.8	5
CLP1	1.88	1	3.4	CLP2	1.28	.5	2.9	CLP3	2.04	1.3	3.2
FL1	3.72	1.7	5.9	FL2	4.32	1.6	7.1	FL3	3.84	1.5	6
M1	2.88	1.7	5	M2	1.84	1.3	3.8	M3	2.4	1.6	4.1
TRN1	2.96	1.4	5	TRN2	3.64	1.3	6.4	TRN3	4.36	1.5	6.8
TRT1	2.64	1.4	5	TRT2	1.92	1.4	3.8	TRT3	3.16	2	5.1

AG1,2,3 -agressividade aquando M1, M2 e M3; AF1,2,3 – afetividade aquando M1, M2 e M3; AL1,2,3- alegria aquando M1, M2 e M3; ANG1,2,3 – angústia aquando M1, M2, M3; CLP1, 2, 3- culpa aquando M1, M2, M3; FL1, 2, 3 felicidade aquando M1, M2 e M3; M1, 2, 3 medo aquando M1, M2, M3; TRN1, 2, 3- ternura aquando M1, M2 e M3; TRT 1, 2 ,3 – tristeza aquando M1, M2 M3.

Tabela 3- Escala de Emoções M1

Grupo das Emoções Seleccionadas na Música 1 (Intra-Musical).
 Teste Post- Hoc (LSD de Fisher)

	AGR1	AFT1	AL1	ANG1	CLP1	FL1	MD1	TRN1	TRT1	MR
AGR1		-1.9*	-1.9*	-1.5*	.54	-2.6*	-1.04	.7	-.9	3.9
AFT1			-.2	.46	.25*	-.1	.92	.96	1.06	5.9
ALG1				.48	2.5*	-.08	.94	.98	1.08	5.9
ANG1					2.04*	-.56	.46	.5	.6	5.4
CLP1						-2.6*	-1.5*	-1.5*	-1.4*	3.4
FL1							1.02	1.06	1.16	5.9
MD1								.04	.14	5
TRN1									.10	5
TRT1										5

p < .05

Tabela 4- Escala de Emoções M1,2,3

Distribuição das Proporções das Respostas emocionais nas Músicas 1,2 e 3.

Música	Emoções	1	2	3	4	5	6	7
<i>Música1</i>	Agressividade	.48	.12	.12	.12	.12	.04	0
	Afetividade	.12	.2	.16	.2	.2	.1	.08
	Alegria	.1	.2	.36	.0	.12	.2	.04
	Angústia	.28	.16	.2	.2	.1	.1	.00
	Culpa	.44	.3	.2	0	.04	0	0
	Felicidade	.08	.24	.2	.12	.24	.12	.04
	Medo	.24	.3	.12	.1	.2	.04	.04
	Ternura	.2	.2	.28	.12	.2	.2	.04
	Tristeza	.3	.3	.12	.2	.08	.04	0
	<i>Música2</i>	Agressividade	.04	.68	.2	.04	.04	0
Afetividade		0	.16	.36	.16	.2	.04	.08
Alegria		.08	0	.2	.24	.2	.2	.2
Angústia		.52	.28	.08	0	0	.12	0
Culpa		.76	.2	.04	0	0	0	0
Felicidade		.1	.04	.1	.4	.2	.1	.12
Medo		.6	.2	.12	.1	0	.04	0
Ternura		.12	.04	.2	.5	.12	.08	0
Tristeza		.6	.16	.12	.04	0	.08	0
<i>Música3</i>		Agressividade	.56	.24	.04	.16	0	0
	Afetividade	.04	.08	.16	.28	.28	.08	.08
	Alegria	.12	.08	.2	.32	.16	.08	.04
	Angústia	.36	.2	0	.28	.04	.08	.04
	Culpa	.52	.2	.12	.4	.12	0	0
	Felicidade	.08	.12	.2	.24	.24	.08	.04
	Medo	.32	.4	.08	.08	.12	.12	0
	Ternura	.04	.04	.2	.32	.16	.12	.12
	Tristeza	.36	.08	.08	.2	.12	.12	.04

p < .05

Tabela 5- Escala de Emoções M2

Grupo das Emoções Seleccionadas na Música 2 (Intra-Musical).
 Teste Post- Hoc (LSD)

	AGR2	AFT2	AL2	ANG2	CLP2	FL2	MD2	TRN2	TRT2	MR
AGR2		-3.9*	-4.6*	-1.2*	.06	-4.2*	-.94*	-3.5*	-1*	2.9
AFT2			-.72	2.7*	3.96*	-.36	2.96*	.32	2.9*	6.8
ALG2				3.4*	4.6*	.36	3.6*	1.04*	3.6*	7.4
ANG2					1.2*	-3.1*	.26	-2.4	.2	4
CLP2						-4.3*	-1*	-3.5*	-1.1*	2.9
FL2							3.3*	.68	3.2*	7.1
MD2								-2.6*	-.06	3.8
TRN2									2.5*	6.4
TRT2										3.8

* $p < .05$

Tabela 6- Escala de Emoções M3

Grupo das Emoções Seleccionadas na Música 3 (Intra-Musical).
 Teste Post- Hoc (LSD)

	AGR3	AFT3	AL3	ANG3	CLP3	FL3	MD3	TRN3	TRT3	MR
AGR3		-3.5*	-2.5*	.86	-.26	-3.0*	-1.0	-3.8*	-2.1*	3
AFT3			.98	1.84*	3.3*	.54	2.4	-.26	1.4*	7
ALG3				.86	2.3*	-.44	1.5*	-.1.24	.44	5.7
ANG3					1.4*	-1.3*	.64	-2.1*	-.42	5
CLP3						-2.7*	.82	-3.6*	-1.8*	3.2
FL3							1.94*	-.80	.88	6
MD3								-2.74*	1.68*	4.1
TRN3									1.6*	6.8
TRT3										5.1

* $p < .05$

Na análise dos resultados da escala de afirmações (Tabela7), constatou-se que a afirmação selecionada com maior frequência na M1 foi a Af1.5 ($f_a=9$) “*Desaprovo algo em mim mesmo/a*”(avaliação cognitiva self), sendo a emoção associada a vergonha, e a selecionada com menor frequência foi a Af1.3 ($f=1$) “*Gostaria de conseguir fugir de algo perigoso* “ (tendência de ação- fantasia) associada ao medo e a Af1.4 ($f_a=1$), “*Alguma coisa de mal me pode acontecer*”(avaliação cognitiva ambiente) associada ao medo.

Na M2 a afirmação selecionada com maior frequência foi a Af2.7 ($f_a=9$) “*Quero expressar a minha oposição*” (tendência de ação) associada à agressividade e a afirmação selecionada com menor frequência foi a Af2.10 ($f=0$) “*Estou magoado por o que me aconteceu. (Avaliação Cognitiva- self)*” associada à tristeza.

Na M3 as afirmações selecionadas com maior frequência foram a Af3.1 ($f_a=7$), “*Estou preocupado, alguma coisa pode correr mal*” (tendência de ação) associada ao medo, e a Af3.5 ($f_a=7$) “*Desaprovo algo em mim mesmo/a*”(avaliação cognitiva self), associada à vergonha e a selecionada com menor frequência foi a Af3.2 ($f=$ Alguém me ofendeu.(Avaliação Cognitiva-ambiental), associada à agressividade.

Na escala de afirmações era requerido que os participantes associassem uma emoção a cada afirmação selecionada. Contudo, os dados relativos a esta questão por serem omissos, não permitiram retirar conclusões, não tendo sido contemplados no presente estudo.

Tabela 7- Escala de Afirmações

Frequências Absolutas, Médias e Desvios Padrão das Afirmações selecionadas nas Músicas 1, 2 e 3.

Afirmações Música 1	F	Média	DP	Afirmações Música 2	F	Média	DP	Afirmações Música 3	F	Média	DP
1.1	5	.2	.4	2.1	5	.2	.40	3.1	7	.28	.5
1.2	5	.2	.47	2.2	2	.16	.47	3.2	0	.0	.0
1.3	1	.12	.6	2.3	1	.04	.2	3.3	3	.12	.33
1.4	1	.04	.2	2.4	1	.04	.2	3.4	5	.20	.40
1.5	9	.36	.48	2.5	5	.20	.40	3.5	7	.28	.46
1.6	2	.08	.27	2.6	6	.24	.43	3.6	4	.16	.37
1.7	3	.12	.33	2.7	9	.36	.48	3.7	3	.12	.33
1.8	4	.16	.4	2.8	2	.08	.27	3.8	2	.08	.27
1.9	4	.16	.4	2.9	2	.08	.27	3.9	3	.12	.33
1.10	3	.12	.33	2.10	0	.00	.00	3.10	2	.08	.27
1.11	5	.20	.41	2.11	6	.24	.43	3.11	4	.16	.37
1.12	2	.20	.27	2.12	5	.20	.4	3.12	3	.12	.33
1.13	5	.20	.40	2.13	2	.08	.27	3.13	2	.08	.27

Escala de Expressividade Emocional

Na análise dos resultados médios e desvios padrão (Tabela 8), obtidos na Escala de Expressividade Emocional, observou-se que as médias nas escalas de expressividade emocional (EES) nas situações sem música (média ESS0=65 DP=11) e aquando do estímulo musical 2 (M2) (média EES2=56.08 DP=13) eram mais elevadas, quando comparadas com os resultados das EES aquando do estímulo musical 1 (M1) (média EES1=52.8 DP=6.8) e o estímulo musical 3 (M3) (média EES3=55.8 DP=9). Contudo, na análise da dispersão dos resultados observou-se que as escalas em que os valores são mais elevados apresentam maior dispersão de resultados, aquando da situação 0 e estímulo M1, sendo que nestas duas situações a variedade de respostas é maior. A EES na M1 apresenta o valor de média mais baixo, contudo a dispersão dos resultados é menor, em comparação com as escalas de expressividade aquando situação 0, M2 e M3. Assim, a disposição geral para a expressão emocional nas 4 situações varia, sendo que é na Etapa 0, sem estímulo musical, que é mais elevada. Relativamente à disposição para a expressão emocional aquando dos estímulos musicais, observou-se que o estímulo

musical 2, relativamente aos estímulos musicais 1 e 3, leva a diferenças na disposição de expressividade. Na análise da distribuição das respostas das Escalas, aquando das situações 0, M1, M2 e M3, observaram-se (Tabela 8) diferenças significativas na distribuição das emoções sendo que, as diferenças estatisticamente significativas são observadas entre a EES0 e a ESS1, EES2 e EES3, não sendo significativas as diferenças entre as restantes escalas. Relativamente à análise da consistência interna das respostas, constata-se (Tabela 9), que há uma diminuição do valor de alfa de Cronbach ao longo das 4 aplicações.

Tabela 8 - Escala de Expressividade Emocional

Médias, Desvios Padrão e Teste de Normalidade (Shapiro- Wilk), dos Resultados na EES nas 4 condições (sem música, Musical, 2 e 3)

	N	Média	DP	Moda	Mediana	Shapiro- Wilk
ESS0	25	65	11	61	65	.76
ESS1	25	52.84	6.8	58	53	.95
ESS2	25	56.08	13	49	53	.00
ESS3	25	55.8	9	61	56	.00

Tabela 9 - Escala de Expressividade Emocional- Distribuição das Respostas.

Análise da consistência Interna das respostas aos itens nas condições, sem Música, Música 1, 2 e 3. Teste de Friedman.

Medida de Tendência central da Escala de Expressividade Emocional.

	N	Alpha Cronbach	Ordem de Média	Asym. Sig*
ESS0	25	.88	3.34	
EES1	25	.40	1.92	
EES2	25	.35	2.36	
EES3	25	.25	2.38	.001

*p < .05

3.2 Análise Qualitativa

Narrativa Descritiva

A análise de conteúdo das categorias formuladas permitiu explorar a existência de diferenças entre as narrativas descritivas nas diferentes situações, nomeadamente, na M1, M2 e M3, não tendo sido a narrativa aplicada na situação sem estímulo musical. Cada categoria integra os diferentes participantes, pelo que o somatório dos resultados não é de 100%.

Ao analisar os resultados, observou-se que na situação de estímulo musical 1 (M1), as narrativas descritivas são maioritariamente referentes a episódios reais/memórias (61.82%), em que 43.18% correspondem a episódios desagradáveis e 18.64% a episódios agradáveis. Por outro lado, as narrativas descritivas correspondentes a episódios de ficção são apenas 12.5%. Por último, na audição de M1, as narrativas descritivas integram emoções desagradáveis em 58.32%, e emoções agradáveis em 16% (Tabela 10).

Na situação de estímulo musical 2 (M2), as narrativas descritivas correspondem a episódios reais/memórias em 50%, sendo que 37.5% são episódios agradáveis e 12.5% são episódios desagradáveis. As narrativas descritivas correspondem em 20.83% a histórias de ficção. Perante o estímulo M2, as narrativas descritivas integram as emoções agradáveis em 50% e as emoções desagradáveis em 12.5% (Tabela 10).

Na situação de estímulo musical 3 (M3), as narrativas descritivas correspondem a episódios reais/memórias em 54.2%, sendo que 25% correspondem a episódios desagradáveis e 20.83% a episódios agradáveis. As narrativas descritivas que correspondem a histórias de ficção em 8.33% e perante M3 37.5% correspondem a emoções agradáveis e 29.13% a emoções desagradáveis (Tabela 10).

De acordo com a análise das narrativas, observou-se que os diferentes estímulos musicais levam a diferentes tipos de narrativas, sendo que aquando dos estímulos musicais 1 e 3 a percentagem de emoções desagradáveis é maior em comparação com o estímulo musical 2, sugerindo que os participantes têm maior tendência para reportar episódios de ficção quando as emoções expressas pela música são agradáveis.

Tabela 10 - Narrativas Descritivas

Classificação das narrativas descritivas (%) de acordo com as categorias a que pertencem.

Categoria	%	Estímulo Musical 1	Estimulo Musical 2	Estímulo Musical 3
1.Episódios Reais		61.82%	50%	58.3%
2.Histórias de Ficção		12.5%	20.83%	8.33%
3.Episódios Reais Agradáveis		16%	37.5%	25%
4.Episódios Reais Desagradáveis		43.18%	12.5%	25%
5.Emoções Agradáveis		16%	50%	37.5%
6.Emoções Desagradáveis		58.32%	12.5%	29.13%
7.Não responderam/ Não satisfazem a categoria 1 e 2.		25.7%	29.17%	33.37%

4 Discussão de Resultados

As emoções selecionadas para avaliar a indução de emoções pelos excertos musicais são consideradas fundamentais na adaptação funcional e no ajustamento dos sujeitos (Ekman, 1992; Izard, 2007), pelo que a artificialidade do contexto, no presente estudo, pode enviesar os resultados pois as emoções observadas como induzidas pelo estímulo musical podem ser devidas a alterações do contexto, da situação e do momento de aplicação.

As hipóteses (H1, H1.1, H1.2), sobre a possibilidade da música induzir emoções pela audição de excertos musicais, tiveram por base os estudos prévios de Gutiérrez e Díaz (2009), nos quais é sugerido que o excerto musical 1 (M1) está associado ao medo e à surpresa, que o excerto musical 2 (M2) está associado ao prazer, ao agrado, e ao amor e que o estímulo musical 3 (M3) está associado à tristeza. Contudo, na observação dos presentes resultados, as emoções induzidas como maior frequência aquando de M1 e M3 não foram as esperadas, pelo que a frequência de emoções de valência positiva foi superior, o que leva à rejeição da hipótese H1.2. Pelo contrário, a hipótese de que emoções de valência positiva seriam selecionadas com maior frequência aquando de M2, em relação a M1 e M3, foi corroborada, pelo que uma possível explicação para estes resultados pode ser as emoções de valência negativa serem mais facilmente

percecionadas do que induzidas pela música (Zenter, Meylan e Scherer, 2000, Juslin e Laukka, 2004; Zenter, et al., 2008), considerando também que a audição musical nem sempre evoca emoções (Thaut e Wheeler in Juslin e Sloboda, 2010).

A observação da elevada frequência das emoções de valência positiva foi igualmente constatada por Krumhansl (1997) e Sloboda e Juslin (2001) sendo que o estímulo musical clássico induz mais facilmente a alegria e a afetividade, sugerindo que as emoções como a agressividade, a tristeza e o medo são mais facilmente percecionadas na música do que induzidas por ela, constituindo esta uma possível explicação para os elevados resultados ao nível das frequências das emoções de valência positiva.

Os diferentes excertos musicais M1, M2 e M3 levaram à seleção de afirmações diferentes, corroborando a hipótese postulada inicialmente (H2). Porém, estes resultados são pouco relevantes na medida em que as afirmações estavam apenas associadas a emoções de valência negativa, sendo difícil comparar com M2, constituindo esta uma limitação da presente investigação. Todavia, na observação de resultados relativos à seleção das afirmações, tendo por base a avaliação cognitiva e a tendência de ação, os estímulos musicais M1 e M3 levam à seleção de afirmações sobre a avaliação cognitiva e o M2 leva à seleção de afirmações relacionadas com a tendência de ação. Estes resultados podem, assim, sugerir a relação entre a valência das emoções e a componente emocional elicitada, nomeadamente, entre a tendência de ação e a avaliação cognitiva.

Na análise das narrativas descritivas, a frequência da descrição de episódios reais é mais elevada que a frequência de episódios fantasiosos (H3), podendo sugerir que há uma emergência de determinadas experiências vivenciadas, de características da personalidade, bem como da associação do estímulo musical a uma memória, devido à aprendizagem por condicionamento, tal como sugerido por Scherer e Zenter, 2001. As narrativas descritivas permitem assim o conhecimento de experiências ou episódios vivenciados, sugerindo que em contexto terapêutico, o recurso à narrativa descritiva em associação com o estímulo musical pode constituir-se como um bom método de avaliação e compreensão do paciente, pelo acesso a uma perspetiva idiográfica, considerando como vantajoso que a variabilidade das respostas tende a ser maior que em instrumentos de escolha forçada (Juslin, 1997, Rigg 1937 citado por Juslin e Laukka, 2004). Relativamente ao mecanismo subjacente à indução de emoções pela música, a memória episódica pode ser uma hipótese (Juslin e Vastfjall, 2008), sendo contudo difícil distinguir se é a música que leva à ativação de uma memória específica,

ou se a música está associada a determinada situação / acontecimento, sendo esta dificuldade postulada por Salimpor, et al., (2011). Mediante o mecanismo de indução emocional por contágio emocional (Juslin e Vastfjall, 2008) é também sugestivo de uma explicação para os resultados obtidos na narrativa descritiva.

Por outro lado, o facto das emoções associadas aos episódios descritos serem igualmente associadas às emoções expressas na música, corrobora a hipótese de que os excertos musicais M1 e M3 levam à descrição de episódios associados a emoções desagradáveis e que M2 leva à descrição de episódios associados a emoções agradáveis, sugerindo que a imagem mental estimulada pela música corresponde a determinada emoção, que por sua vez está associada ao estímulo musical (Juslin, 2005 citado por Mladjenović et al. 2009). No entanto, será interessante compreender se é o estímulo musical que ativa um acontecimento associado à emoção, pelo facto da música expressar determinadas emoções, ou se é a configuração musical que desencadeia ativações que levam à recordação de determinados acontecimentos.

A ausência da narrativa descritiva na situação sem estímulo musical não permitiu explorar o impacto da música ao nível das descrições. Contudo, observou-se que quando o estímulo musical foi introduzido, houve uma alteração nos valores da escala de expressividade emocional, corroborando a hipótese 4, e uma diminuição da consistência interna da escala, ou seja, se por um lado a presença da música pode elicitar diferenças intra-individuais, por outro lado, a familiaridade com a escala pode ter levado a mais frequentes respostas aleatórias por parte dos participantes. Os resultados sobre a disposição para a expressividade emocional aquando da presença do estímulo musical, sugerem que a presença do estímulo musical diminui a disposição de expressão das emoções. Perante os resultados é sugerido então que a presença do estímulo musical influencia a expressividade, pelo que a expressividade emocional é fundamental no processo terapêutico contribuindo para a mudança em terapia (Greenberg e Safran, 1987). Os resultados mais elevados na EES foram na situação 0 e M2, estando igualmente associados a elevados níveis de dispersão das repostas. Estes podem estar associados a fatores externos à presença do estímulo musical e igualmente associados ao momento em que a situação experimental ocorreu. Contudo, ressalva-se que a escala de expressividade emocional não tem em conta a valência das emoções (Kring, Smith, Neale 1998), sendo difícil associar estes resultados à influência do tipo de emoções expressas na música. A disposição dos participantes para expressar emoções, independentemente da sua valência, aquando da introdução do estímulo

musical, parece contradizer o objetivo da investigação, devendo ser consideradas as variáveis parasitas, as limitações bem como as sugestões futuras.

De forma global, no presente estudo surgem evidências de que as emoções induzidas com maior frequência pelos excertos musicais são as emoções de valência positiva independentemente das emoções expressas pela música. Por outro lado, nas narrativas descritivas, observou-se que as emoções associadas aos episódios correspondiam às emoções expressas pela música e que o estímulo musical potencia a expressão emocional de forma idiógráfica, pela recordação de um episódio real, pelo processo de ativação de memórias ou pelo processos de contágio emocional, sendo fundamental avaliar a relação do cliente com a música (Dileo, 2000)

Na análise da avaliação cognitiva e tendência de ação, apesar de não terem sido retiradas conclusões, os resultados sugerem que a tendência de ação pode estar associada à expressão de emoções de valência positiva e avaliação cognitiva associada à expressão de emoções de valência negativa.

4.1 Considerações Futuras: O Recurso à Música em Psicoterapia

A investigação formulada e apresentada constitui-se como um ponto de partida para a aplicação da música em contexto terapêutico para favorecer o trabalho em torno das emoções, pelo que as limitações a nível metodológico e as divergências teóricas, não permitem que os resultados apresentados se constituam como representativos e conclusivos.

Tendo em consideração que no processo terapêutico um dos principais objetivos é a promoção da consciência emocional, sobre as emoções consideradas fundamentais, diretas e responsáveis pela reação (Greenberg e Pascual-Leone, 2006), a narrativa descritiva, em associação com o estímulo musical, pode constituir-se como um bom instrumento de exploração emocional. Ou seja, o estímulo musical constitui-se como simbólico, pela sua relação com fenómenos extra-musicais, considerando que o significado musical é produto da atividade mental em que, no processo de interpretação, o conteúdo central é procurado (Mladjenovic, et al., 2009). Assim, em contexto terapêutico, a música pode facilitar a identificação, a expressão e o controlo emocional, bem como a compreensão de emoções pelos outros, pelo que o desenvolvimento do processo neuro-psicológico e dos efeitos que as propriedades do estímulo musical têm no comportamento. Contudo, está ainda por determinar como é que os fatores interpessoais contribuem para a resposta ao estímulo musical (Salimpor, et al.,

2011). Assim, sugere-se que a utilização do estímulo musical pode levar a diferentes respostas emocionais e metacognitivas, contemplando características pessoais, tais como o perfil de personalidade, a inteligência emocional e a experiência de vida, sendo a ativação cognitiva e emocional elaborada é dependente dos atributos pessoais (Mladjenovic, et al, 2009).

Relativamente à avaliação emocional, há uma tendência para o evitamento de emoções dolorosas, pelo que no processo cognitivo há uma tendência para distorcer as emoções e transformar as emoções desagradáveis em comportamentos adaptativos disfuncionais, pelo que, poderia sugerir-se que o recurso a um estímulo musical, poderia auxiliar a identificação de determinadas emoções na música, considerando questões relativas ao modo como a emoção é expressa, por quem é expressa, a temática subjacente, sobre que condições e de que modo a expressão emocional é seguida por outras experiências emocionais e qual o seu significado (Greenberg, 2002; Whelton, 2004). Por fim, sugere-se a possibilidade de, em contexto terapêutico, o recurso à música levar ao relaxamento ou ativação, estimulação de pensamentos, sentimentos, memórias, imaginação, calma ou excitação das funções fisiológicas, tal como considerado por Dileo (2000).

Para avaliar a influência da música em contexto terapêutico, é sugerido que, numa investigação futura, seja realizado um estudo de caso, depois de obtida a devida autorização do cliente.

4.2 Limitações da Investigação

As limitações observadas na presente investigação constituem um ponto de partida a ter em conta em investigações futuras no âmbito do estudo da relação entre a música e as emoções e da aplicação da música em contexto terapêutico. São consideradas como limitações questões relacionadas com a amostra, com os instrumentos e com o contexto em que a investigação é realizada, constituindo-se como possíveis fatores influentes nos resultados.

Ao nível da amostra consideram-se o número reduzido de participantes, que levou a que os resultados fossem pouco representativos da população, a heterogeneidade da variável sexo na amostra, pelo que o número de participantes do sexo feminino é superior ao número de participantes do sexo masculino e a elevada dispersão nas faixas

etárias. Assim, relativamente à variável idade e sexo, é sugerido que uma futura análise dos resultados da informação obtida pelas narrativas descritivas integre as duas variáveis, com intuito de perceber se influenciam o discurso emocional. Uma variável que se pode constituir como limitação ao nível da amostra, está relacionada com o facto dos participantes serem alunos da mesma academia, sendo a familiaridade com a música um fator a ter em conta.

Relativamente ao contexto em que a investigação foi realizada, deve ser contemplada a aleatoriedade da participação no estudo, ou seja, não houve controlo sobre o momento em que os alunos participavam no estudo, podendo ter sido antes ou depois de uma aula. Assim, esta variável poderá ter influenciado os resultados pelo que, após uma aula de dança, as reações emocionais são diferentes. O contexto em que a investigação foi realizada foi informal, apesar do protocolo ter sido seguido como descrito no procedimento; ressalta-se igualmente o interesse e seriedade dos participantes aquando do período de experimentação.

As limitações relativas aos instrumentos contemplam de forma proeminente o elevado número de variáveis em estudo, dificultando o foco da investigação. Na análise e reflexão dos diferentes instrumentos, podem enumerar-se limitações, sendo sugeridas possíveis alterações no instrumento utilizado.

Na escala de emoções uma das limitações está relacionado com o número de emoções, ou seja, sugere-se o aumento do número de emoções na escala, promovendo o aumento da variabilidade das emoções que possam estar a ser sentidas. É sugerida a importância de uma mesma escala que avalie as emoções percebidas como expressas pela música, no sentido de diferenciação dos dois processos. Contudo, apesar de ser requerido que os participantes selecionem as emoções induzidas, não permite diferenciar os processos de indução ou expressão das emoções, sendo esta diferença avaliada pelas reações fisiológicas, o que não se estabeleceu como um instrumento de medida na presente investigação.

Na escala de afirmações foram apenas integradas afirmações associadas a emoções de valência negativa, não permitindo a comparação e diferenciação dos resultados, aquando da aplicação dos três estímulos musicais entre si. Era requerido que os participantes associassem a emoção à afirmação selecionada, contudo, a omissão de dados não permitiu analisar os resultados. Relativamente à análise da relação entre a expressão das emoções na música e as duas componentes emocionais, a avaliação cognitiva e a tendência de ação, os resultados não são conclusivos constituindo-se como

uma limitação no estudo. Relativamente à narrativa descritiva, apesar de fundamental na obtenção de informação sobre os participantes, sugere-se que o número de categorias desenvolvidas fosse maior, contemplando o léxico emocional de forma mais detalhada, o tipo de episódios descritos integrando, tal como já referido, a idade e o sexo da participante. A escala de expressividade emocional, que avalia a disposição para a expressão das emoções permitiu constatar que a presença do estímulo musical influencia a expressividade emocional, contudo não permite avaliar a valência das emoções. De forma geral, o estudo experimental apresentado integra limitações e falhas metodológicas que devem ser tidas em consideração em investigações futuras.

Referências Bibliográficas

- Altenmüller, E., Schürmann, K., Lim, V. K., & Parlitz, D. (2002). *Hits to the left, flops to the right: Different emotions during listening to music are reflected in cortical lateralisation patterns*. *Neuropsychologia*, 40(13), 2242-2256. doi:10.1016/S0028-3932(02)00107-0
- Budd, M. (1989). *Music and the Communication of Emotion*. *Journal Of Aesthetics & Art Criticism*, 47(2), 129.
- Cochrane, T. (2008). *Expression and Extended Cognition*. *Journal of Aesthetics & Art Criticism*, 66(4), 329-340. doi:10.1111/j.1540-6245.2008.00314.
- Coutinho, E. & Cangelosi, A. (2011). *Musical emotions: Predicting second-by-second subjective feelings of emotion from low-level psychoacoustic features and physiological measurements*. *Emotion*, 11(4), 921-937. doi:10.1037/a0024700
- Damásio, A. R., Grabowski, T. J., Bechara, A., Damasio, H., Ponto, L. B., Parvizi, J., & Hichwa, R. D. (2000). *Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions*. *Nature Neuroscience*, 3(10), 1049.
- Damásio, A. (2000). *The feeling of what happens: Body, emotion and the making of consciousness*. London: Vintage.
- Dileo, C. (2000). Music therapy. In A. E. Kazdin (Ed.) , *Encyclopedia of psychology*, Vol. 5 (pp. 366-369). American Psychological Association. doi:10.1037/10520-155
- Díaz, L. (2010). *Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral*. (Spanish). *Salud Mental*, 33(6), 543-551.
- Ekman, P. (1992). *Are there basic emotions?* *Psychological Review*, 99(3), 550-553. doi:10.1037/0033-295X.99.3.550.1
- 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*, 9doi:10.1186/1471-2202-9-48
- Flores-Gutiérrez, E. & Díaz, J. (2009). *La respuesta emocional a la música: atribución de términos de la emoción a segmentos musicales*. (Spanish). *Salud Mental*, 32(1), 21-34.

Grewe, O., Nagel, F., Kopiez, R., & Altenmüller, E. (2007). *Emotions over time: Synchronicity and development of subjective, physiological, and facial affective reactions to music*. *Emotion*, 7(4), 774-788. doi:10.1037/1528-3542.7.4.774

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in Psychotherapy: Affect, Cognition and the Process of Change*. New York: The Guilford Press.

Greenberg, L. S. (2002). The therapist as an emotion coach. In *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (pp. 55-84). American Psychological Association. doi:10.1037/10447-003

Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 49-59. doi:10.1037/0708-5591.49.1.49

Hevner, K. K. (1936). Experimental studies of the elements of expression in music. *The American Journal Of Psychology*, 48(2), 246-268. doi:10.2307/1415746

Hunter, P. G., Schellenberg, E., & Schimmack, U. (2010). *Feelings and perceptions of happiness and sadness induced by music: Similarities, differences, and mixed emotions*. *Psychology Of Aesthetics, Creativity, And The Arts*, 4(1), 47-56. doi:10.1037/a0016873

Izard, C. E. (2007). *Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm*. *Perspectives On Psychological Science* (Wiley-Blackwell), 2(3), 260-280. doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x

Plutchik, R. (2000). *Theories of emotion*. In *Emotions in the practice of psychotherapy: Clinical implications of affect theories* (pp. 39-58). American Psychological Association. doi:10.1037/10366-003

Juslin, P. & Laukka, P. (2003). *Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code?* *Psychological Bulletin*, 129(5), 770-814. doi:10.1037/0033-2909.129.5.770.

Juslin, P. N., & 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. doi:10.1080/0929821042000317813

Juslin, P. N., & Lindström, E. (2010). *Musical Expression of Emotions: Modelling Listeners' Judgements of Composed and Performed Features*. *Music Analysis*, 29(1-3), 334-364. doi:10.1111/j.1468-2249.2011.00323.

- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). *Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms*. Behavioral And Brain Sciences, 31(5), 559-621. doi:10.1017/S0140525X08005293
- 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. doi:10.1037/a0013505. 24
- Konečni, V. (2008). *Does music induce emotion? A theoretical and methodological analysis*. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 2(2), 115-129. doi:10.1037/1931-3896.2.2.115. 22
- Keltner, D. & Ekman, P. (2000). *Emotion: An overview*. Encyclopedia of Psychology, Vol. 3 (pp. 162-167). Washington, DC New York, NY USUS: American Psychological Association. doi:10.1037/10518-062. 28
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). *Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale*. Journal of Personality & Social Psychology, 66(5), 934-949.
- Krumhansl, C. L. (1997). *An exploratory study of musical emotions and psychophysiology*. Canadian Journal Of Experimental Psychology/Revue Canadienne De Psychologie Expérimentale, 51(4), 336-353. doi:10.1037/1196-1961.51.4.336
- Levitin, D., & Tirovolas, A. (2009). *Current Advances in the Cognitive Neuroscience of Music*. Annals of the New York Academy of Sciences, 1156211-231. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04417.x. 21
- LeDoux, J. E. (2000). *Emotion circuits in the brain*. Annual Review of Neuroscience, 23155-184. doi:10.1146/annurev.neuro.23.1.155
- Luis Díaz, J. (2010). *Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral*. (Spanish). Salud Mental, 33(6), 543-551.
- Mladjenović, T., Bogunović, B., Masnikosa, M., & Radak, I. (2009). *W. A. Mozart's Phantasie in C minor, K. 475: The Pillars of Musical Structure and Emotional Response*. Journal Of Interdisciplinary Music Studies, 3(1/2), 95-117.
- Nesic, M., Cicevic, S., Antovic, M., Nesic, V., Brankovic, S., & Manic, G. (2012). *Neuroscience of music and musicotherapy*. Healthmed, 6(5), 1786-1796.
- Pereira, C., Teixeira, J., Figueiredo, P., Xavier, J., Castro, S., & Brattico, E. (2011). *Music and Emotions in the Brain: Familiarity Matters*. Plos ONE, 6(11), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0027241

- Russell, J. A. (1980). *A circumplex model of affect*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 39(6), 1161-1178. doi:10.1037/h0077714
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). *Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music*. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257-262. doi:10.1038/nn.2726
- Scherer, K. (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. doi:10.1080/0929821042000317822.
- Skiffington, S., Fernandez, E., & McFarland, K. (1998). Towards a validation of multiple features in the assessment of emotions. *European Journal of Psychological Assessment*, 14(3), 202-210. doi:10.1027/1015-5759.14.3.202
- Thaut, M.H., e Wheeler, B., L., Music Therapy. In P. Juslin e J. Sloboda. *Handbook of Music and Emotion, Theory, Research, Applications*, New York: Oxford
- Thaut, M. H., Gardiner, J. C., Holmberg, D., Horwitz, J., Kent, L., Andrews, G. McIntosh, G. R. (2009). *Neurologic Music Therapy Improves Executive Function and Emotional Adjustment in Traumatic Brain Injury Rehabilitation*. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1169406-416. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04585.x
- Trierweiler, L. I., Eid, M., & Lischetzke, T. (2002). *The structure of emotional expressivity: Each emotion counts*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1023-1040. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1023
- Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2012). *Can sad music really make you sad? Indirect measures of affective states induced by music and autobiographical memories*. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(3), 204–213. doi:10.1037/a0026937
- Zatorre, R., & McGill, J. (2005). *Music, the food of neuroscience?* *Nature*, 434(7031), 312-315. doi:10.1038/434312^a
- Zentner, M., Grandjean, D., & Scherer, K. (2008). *Emotions evoked by the sound of music: Characterization, classification, and measurement.*, 8(4), 494-521. doi:10.1037/1528-3542.8.4.49

Anexos

Anexo A – Instrumento Experimental Etapa 0.

Mestrado Integrado em Psicologia

CONSENTIMENTO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO

Gostaria de solicitar a sua colaboração no estudo experimental inserido na investigação da minha Tese de Mestrado em Psicologia, em execução no âmbito do Curso de Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

O estudo tem como propósito aprofundar o conhecimento na área das emoções. O objectivo específico do estudo, por questões de validade dos dados recolhidos, será revelado no final do mesmo, juntamente com os seus resultados e conclusões.

A sua colaboração consistirá em 4 sessões de grupo, com a duração de 10 a 15 minutos cada, a realizar na Academia de dança *Full Out*. A data das sessões será marcada de acordo com a sua disponibilidade e presença na escola, evitando que se desloque propositadamente para o efeito.

Assegura-se o respeito pela confidencialidade de toda a informação pessoal revelada por si, sendo os dados apenas tratados em grupo e não de forma individualizada.

Para garantir a confidencialidade, agradeço que feche o seu envelope no final de cada sessão. Contudo, para assegurar a validade da sua participação é **MUITO IMPORTANTE** que coloque o seu dado de identificação (nome ou número do BI ou um número convencional à sua escolha) em todo o material que utilize, sendo **FUNDAMENTAL QUE UTILIZE SEMPRE O MESMO NOME OU NÚMERO identificador, para garantir a comparabilidade dos dados recolhidos nas diferentes sessões.**

Agradeço reconhecidamente a atenção dispendida

Rita Chichorro Simões

V.S.F.F

De acordo com o referido anteriormente, assinale por favor a sua disponibilidade (S/N) para colaboração no estudo:

Sim Não

Se respondeu “sim”, indique quais as modalidades que pratica e horário em que se encontra habitualmente na *Full Out* e de seguida continue o preenchimento dos dados.

Se respondeu “não”, entregue estas folhas fechadas no envelope.

Identificação: **Nome/ B.I./ Número convencional** (por favor, utilize sempre o mesmo)

Idade: _____ Sexo: _____

Habilitações Literárias: _____

Do estilos musicais apresentados, classifique na escala de 1 a 4 as suas preferências musicais.

(1 estilo menos apreciado; 4 preferido)

Clássico Ritmos Latinos Pop/Rock Tecno

Jazz Outro Qual/quais?

Agradeço desde já a sua amável colaboração!

Na folha seguinte encontra algumas questões a que se solicita que responda. Bastará, para o efeito, que siga as instruções. Sinta-se à vontade para colocar qualquer dúvida a quem está a efectuar a aplicação deste questionário.

Instruções: As seguintes afirmações referem-se a si e às suas emoções.

Utilizando a seguinte escala, por favor seleccione o número que melhor descreve o que acontece consigo, em cada afirmação.

1	2	3	4	5	6
Nunca Verdadeiro	Raramente Verdadeiro	De vez em quando verdadeiro	Frequentement e Verdadeiro	Quase Sempre Verdadeiro	Sempre verdadeiro

1. Eu não expesso as minhas emoções às outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
2. Mesmo quando estou a experienciar fortes emoções, não as expesso exteriormente.	1	2	3	4	5	6
3. As outras pessoas crêem que sou muito emocional.	1	2	3	4	5	6
4. As pessoas conseguem “ler” as minhas emoções.	1	2	3	4	5	6
5. Guardo os meus sentimentos para mim.	1	2	3	4	5	6
6. As outras pessoas não são facilmente capazes de observar o que estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
7. Exponho as minhas emoções às outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
8. As pessoas pensam em mim como uma pessoa não emocional.	1	2	3	4	5	6
9. Eu não gosto de deixar que as outras pessoas percebam a forma como me estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
10. Não consigo esconder a forma como me estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
11. Não sou muito expressivo(a) emocionalmente	1	2	3	4	5	6
12. Frequentemente os outros consideram-me como sendo uma pessoa indiferente.	1	2	3	4	5	6
13. Sou capaz de chorar em frente a outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
14. Mesmo quando me sinto muito emocionado(a), não deixo que os outros percebam os meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6
15. Eu considero-me emocionalmente expressivo(a).	1	2	3	4	5	6
16. A forma como me sinto é diferente de como os outros pensam que eu me sinto.	1	2	3	4	5	6
17. Não expesso os meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6

Instruções: Na lista de conceitos apresentada abaixo, escolha o número que melhor descreve o grau de conhecimento do significado que tem acerca de cada conceito.

1	2	3	4
Sei o que significa	Já ouvi falar, e sei o significado.	Já ouvi falar mas não sei o significado.	Não sei o que significa.

Agressividade	1	2	3	4	Gratidão	1	2	3	4
Afectividade	1	2	3	4	Histeria	1	2	3	4
Aflição	1	2	3	4	Hostilidade	1	2	3	4
Alegria	1	2	3	4	Humildade	1	2	3	4
Altruísmo	1	2	3	4	Humilhação	1	2	3	4
Amizade	1	2	3	4	Indecisão	1	2	3	4
Amor	1	2	3	4	Inveja	1	2	3	4
Angústia	1	2	3	4	Ira	1	2	3	4
Ansiedade	1	2	3	4	Isolamento	1	2	3	4
Antipatia	1	2	3	4	Medo	1	2	3	4
Apatia	1	2	3	4	Melancolia	1	2	3	4
Arrependimento	1	2	3	4	Nojo	1	2	3	4
Carinho	1	2	3	4	Nostalgia	1	2	3	4
Compaixão	1	2	3	4	Ódio	1	2	3	4
Confusão	1	2	3	4	Orgulho	1	2	3	4
Ciúme	1	2	3	4	Paixão	1	2	3	4
Constrangimento	1	2	3	4	Pânico	1	2	3	4
Coragem	1	2	3	4	Preocupação	1	2	3	4
Culpa	1	2	3	4	Raiva	1	2	3	4
Curiosidade	1	2	3	4	Remorso	1	2	3	4
Decepção	1	2	3	4	Repugnância	1	2	3	4
Dúvida	1	2	3	4	Resignação	1	2	3	4
Empatia	1	2	3	4	Sofrimento	1	2	3	4
Esperança	1	2	3	4	Solidão	1	2	3	4
Euforia	1	2	3	4	Surpresa	1	2	3	4
Felicidade	1	2	3	4	Susto	1	2	3	4
Frieza	1	2	3	4	Timidez	1	2	3	4
Frustração	1	2	3	4	Tristeza	1	2	3	4
Gratificação	1	2	3	4	Vergonha	1	2	3	4

*Obrigada pela sua participação e colaboração.
Em breve será recrutado(a) para as sessões seguintes deste estudo.*

Anexo B- Instrumento Experimental Etapas 1, 2 e 3.

Mestrado Integrado em Psicologia
PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO
Instruções

Para assegurar a validade da sua participação é **MUITO IMPORTANTE** que coloque o seu dado de identificação (nome ou número do BI ou um número convencional à sua escolha) utilizado no primeiro questionário, sendo **FUNDAMENTAL QUE UTILIZE SEMPRE O MESMO NOME OU NÚMERO identificador, para garantir a comparabilidade dos dados recolhidos nas diferentes sessões.**

Nome/BI/Nº Convencional:

Após adoptar uma posição confortável, será colocado um excerto musical. Nessa altura, gostaria que respondesse as questões apresentadas nas seguintes páginas.

Assegura-se o respeito pela confidencialidade de toda a informação pessoal revelada por si, sendo os dados apenas tratados em grupo e não de forma individualizada.

Para garantir a confidencialidade, agradeço que feche o seu envelope no final de cada sessão.

Agradeço reconhecidamente a atenção dispendida

Rita Chichorro Simões

V.S.F.F

Instruções: As seguintes afirmações referem-se a si e às suas emoções.

Utilizando a seguinte escala, por favor seleccione o número que melhor descreve o que acontece consigo, em cada afirmação.

1	2	3	4	5	6
Nunca Verdadeiro	Raramente Verdadeiro	De vez em quando verdadeiro	Frequentement e Verdadeiro	Quase Sempre Verdadeiro	Sempre verdadeiro

18. Eu não expesso as minhas emoções às outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
19. Mesmo quando estou a experienciar fortes emoções, não as expesso exteriormente.	1	2	3	4	5	6
20. As outras pessoas crêem que sou muito emocional.	1	2	3	4	5	6
21. As pessoas conseguem “ler” as minhas emoções.	1	2	3	4	5	6
22. Guardo os meus sentimentos para mim.	1	2	3	4	5	6
23. As outras pessoas não são facilmente capazes de observar o que estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
24. Exponho as minhas emoções às outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
25. As pessoas pensam em mim como uma pessoa não emocional.	1	2	3	4	5	6
26. Eu não gosto de deixar que as outras pessoas percebam a forma como me estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
27. Não consigo esconder a forma como me estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
28. Não sou muito expressivo(a) emocionalmente	1	2	3	4	5	6
29. Frequentemente os outros consideram-me como sendo uma pessoa indiferente.	1	2	3	4	5	6
30. Sou capaz de chorar em frente a outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
31. Mesmo quando me sinto muito emocionado(a), não deixo que os outros percebam os meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6
32. Eu considero-me emocionalmente expressivo(a).	1	2	3	4	5	6
33. A forma como me sinto é diferente de como os outros pensam que eu me sinto.	1	2	3	4	5	6
34. Não expesso os meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6

V.S.F.F

Instruções: Das seguintes afirmações, escolha **duas (fazendo um círculo em torno do número)** com as quais se identifica neste momento e escreva qual o sentimento associado.

1 Estou preocupado, alguma coisa pode correr mal. _____

2 Alguém me ofendeu. _____

3 Gostaria de conseguir fugir de algo perigoso. _____

4 Alguma coisa de mal me pode acontecer. _____

5 Desaprovo algo em mim mesmo/a. _____

6 Tenho medo de me magoar. _____

7 Quero expressar a minha oposição. _____

8 Pode-me acontecer alguma coisa de mal. _____

9 Estou assombrado/a por acontecimento desagradável do passado. _____

10 Estou magoado por o que me aconteceu. _____

11 Gostaria de conseguir esquecer o que de mau me aconteceu. _____

12 Gostaria de poder responder física ou verbalmente. _____

13 Fico ofendido/a com as ações dos outros _____

V.S.F.F

Instruções: Na lista de emoções apresentada abaixo, assinale, numa escala de 1 a 7, sendo 1 a menos evidente e 7 mais evidente, a emoção que melhor descreve o que esta a sentir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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