



Universidade Federal do Acre

Curso Bacharelado em Medicina

Thiago dos Santos Inácio

**AVALIAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR COM MÚSICAS BRASILEIRAS
SELECIONADAS CONFORME A TEORIA DOS 5 ELEMENTOS DA MEDICINA
TRADICIONAL CHINESA**

Rio Branco

2023

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da UFAC

I373a Inácio, Thiago dos Santos, 1996-
avaliação da percepção de bem-estar com músicas brasileiras
selecionadas conforme a teoria dos 5 elementos da medicina tradicional
chinesa / Thiago dos Santos Inácio; orientadora: Prof.^a Me. Mônica da Silva
Nunes. – 2023.
43 f. :il; 30cm.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal
do Acre, Centro de Ciências da Saúde e do Desporto, Curso de Medicina,
Rio Branco, 2023.
Inclui referências bibliográficas.

1. Medicina Tradicional Chinesa. 2. Musicoterapia. 3. Bem-estar. I. Nunes,
Mônica da Silva (orientadora). II. Título.

CDD: 610

Bibliotecário: Uéliton Nascimento Torres CRB-11º/1074.

RESUMO

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares brasileira inclui a Homeopatia, Musicoterapia e Medicina Chinesa, entre outras. A musicoterapia foi incluída para ser usada e divulgada no Sistema de Saúde Único. A utilização da música e seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia), tem sido usada para tratar doenças agudas, crônicas e para promover o bem-estar. A musicoterapia dos 5 elementos é o termo designado para a utilização da música com intuito terapêutico na Medicina Tradicional Chinesa, utilizando-se da Lei dos 5 movimentos ou elementos. As músicas são classificadas conforme os elementos Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água. Assim, objetivou-se avaliar a influência da música no bem-estar das pessoas, assim como avaliar como essas músicas podem desencadear algo positivo ou negativo, diretamente ou indiretamente, no bem-estar dos pacientes que serão avaliados. No início do estudo, foram coletados diversos dados individuais, socioeconômicos, demográficos e epidemiológicos. Ademais, diversos dados individuais foram coletados novamente ao realizarem os testes 11, 12 e 13 (testes específicos do estudo) para que pudesse ser analisado a continuidade dos participantes na pesquisa. A partir dos dados obtidos, percebe-se que a composição dos participantes foi por uma população jovem (< 25 anos), composta principalmente por mulheres e residentes na região Norte e Nordeste majoritariamente, respectivamente. Ademais, a maioria eram de negros, pardos e outras raças, assim como a maior parte não eram de universitários, não eram tabagistas e consumiam bebidas alcoólicas. Além disso, grande maioria não tocava nenhum instrumento, não possuía formação em canto, não possuía experiência musical, mas possuíam hábito de ouvir música. Na análise dos desfechos da mudança de bem-estar nos testes e as variáveis, não teve relevância estatística se considerável $p < 0,05$. Diante da dificuldade de se realizar a pesquisa na pandemia, com dificuldade de acesso aos participantes, realizando os questionários e contatos de forma online, causando assim um desconforto aos participantes, principalmente, devido ao tempo que era necessário para a presente pesquisa, foram fatores preponderantes para a baixa adesão da pesquisa e, com isso, devido ao pequeno espaço amostral populacional, impossibilitou uma análise das variáveis com o desfecho desejado. Dessa forma, percebeu-se que a tentativa de analisar o bem-estar das pessoas antes e depois de ouvir as músicas dos testes elaborados na pesquisa não foi alcançada. Pressupõe-se que principalmente a reduzida amostra populacional de participantes do estudo foi o fator preponderante para que a análise do desfecho com as variáveis do estudo não tenha tido significância.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	5
2. OBJETIVOS.....	6
2.1 Objetivo Geral:	6
2.2 Objetivo Específico	6
3. METODOLOGIA	7
3.1 Seleção das músicas e canções	7
3.3 População e desenho do estudo	13
3.4 Coleta e análise de dados.....	14
3.5 Aspectos éticos	16
4. RESULTADOS	17
5. DISCUSSÃO.....	37
6. CONCLUSÃO	40
7. REFERÊNCIAS	40

1. INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares brasileira inclui a Homeopatia, Musicoterapia e Medicina Chinesa, entre outras (Ministério da Saúde, 2015). A musicoterapia também está na PNPIC (Ministério da Saúde, 2017) e foi incluída para ser usada e divulgada no Sistema de Saúde Único. A utilização da música e seus elementos (som, ritmo, melodia e harmonia), em grupo ou de forma individualizada, tem sido usada para tratar doenças crônicas e para promover o bem-estar. Entretanto, pode ser usada como recurso terapêutico para moléstias agudas. A música tem sido usada em unidades de terapia intensiva para reduzir a ansiedade e o stress dos pacientes entubados, com bom resultado (Chlan et al., 2013).

É importante destacar que a utilização terapêutica da música se deve à influência que esta exerce sobre o indivíduo, de forma ampla e diversificada. No desenvolvimento humano a música é parte inerente de sua constituição, pois estimula o afeto, a socialização e movimento corporal como expressões de processos saudáveis de vida (Ministério da Saúde, 2017). A Musicoterapia favorece o desenvolvimento criativo, emocional e afetivo e, fisicamente, ativa o tato e a audição, a respiração, a circulação e os reflexos. Também contribui para ampliar o conhecimento acerca da utilização da música como um recurso de cuidado junto a outras práticas, facilitando abordagens interdisciplinares, pois promove relaxamento, conforto e prazer no convívio social, facilitando o diálogo entre os indivíduos e profissionais (Ministério da Saúde, 2017).

Na Medicina Tradicional Chinesa (M.T.C), o nosso organismo possui um sistema interno do corpo que é dividido em cinco órgãos (coração, fígado, baço, pulmões e rins) e seis vísceras (estômago, intestino delgado, intestino grosso, vesícula biliar, bexiga e triplo aquecedor). Cada órgão e víscera está relacionado a uma emoção, temperamento, som, timbre, modos e escalas musicais e determinados tipos de música (Weber, 2004), sendo estas duas teorias conhecidas como a Teoria dos 5 elementos e a Teoria Zhang Fu (Maciocia, 1996). Segundo essas teorias, o sistema Baço/Pâncreas (BP), associado ao elemento Terra, controla o sistema de coagulação e o sangue, abre-se na língua (paladar) e é mãe do Pulmão. O pulmão abre-se no nariz e controla a circulação das águas no corpo e a descida do Qi (energia vital) para o Rim. O rim por sua vez controla por contra dominância o coração, que está associado ao elemento Fogo e governa os vasos. O rim alimenta o fígado, que está associado ao elemento Madeira, e este por sua vez alimenta o coração. Há ciclos de geração e dominância entre esses elementos, e os desequilíbrios de um ou mais elementos se refletem nos respectivos órgãos e

podem resultar nas doenças. Usando os conceitos da MTC, podemos identificar os seguintes padrões de desequilíbrio nos pacientes acometidos pelo COVID-19: deficiência do Qi do pulmão combinada com deficiência do Qi do Baço (o que explica o quadro pulmonar predominante, a perda de olfato e paladar, e Rim fracassando ao receber o Qi do pulmão (o que explica a insuficiência renal em cerca de 20% dos pacientes); posteriormente evoluindo para deficiência de Yin desses órgãos e acúmulo de calor no pericárdio (o que pode explicar os casos de miocardite).

Musicoterapia dos 5 elementos é o termo designado para a utilização da Música com intuito terapêutico na Medicina Tradicional Chinesa, utilizando-se da Lei dos 5 movimentos ou elementos. As músicas são classificadas conforme os elementos Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água, e podem ser usadas para o tratamento de desequilíbrios de cada um desses órgãos ou elementos (Chen et al., 2014). É possível, portanto, a partir dos diagnósticos de MTC no quadro do COVID-19, instituir um tratamento complementar com música para pacientes com COVID-19.

Diante da possibilidade de instituir um tratamento complementar com música para pacientes com COVID-19, foi possível realizar essa pesquisa que utilizou a música como terapia complementar para COVID-19 e também foi possível enquadrar as listas de músicas exclusivamente brasileiras selecionadas utilizando a classificação de Weber. Dessa forma, sabendo da importância e os efeitos da música na vida das pessoas, faz-se necessário avaliar a sua influência no bem-estar delas, assim como avaliar como essas músicas podem desencadear algo positivo ou negativo, diretamente ou indiretamente, no bem-estar dos pacientes que serão avaliados.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral:

Avaliar o efeito de uma seleção de músicas e canções brasileiras conforme a Teoria dos 5 elementos da Medicina Tradicional Chinesa na percepção de bem-estar do ouvinte.

2.2 Objetivo Específico:

- Descrever as características epidemiológicas dos participantes
- Avaliar a autopercepção de bem-estar do participante antes de escutar a seleção de músicas e canções conforme a teoria dos 5 elementos.

- Avaliar a autopercepção de bem-estar do participante após escutar a seleção de músicas e canções conforme a teoria dos 5 elementos.
- Comparar a autopercepção de bem-estar do participante antes e após ouvir a seleção de músicas e canções.

3. METODOLOGIA

3.1 Seleção das músicas e canções

Foram construídas três seleções de canções, compostas por 15 músicas cada. As canções ou músicas foram escolhidas pelos pesquisadores da equipe, e consistiram de canções ou músicas brasileiras, exclusivamente.

Essas músicas foram selecionadas segundo a teoria dos cinco elementos (Zang Fu), que divide os elementos em cinco: Fogo, Terra, Madeira, Água e Metal. Usou-se a classificação feita por Weber (2004) para a seleção das músicas, sendo as músicas de Terra consideradas aquelas com melodias suaves, prolongadas, calmas, generosas, sóbrias, receptivas, usando a nota musical Mi e o intervalo musical de terça maior ou oitava; músicas de Madeira as com melodias alegres, otimizadas, arrojadadas, pueris, expansivas, em tonalidade maior, em Dó e intervalo de quinta, sexta maior ou oitava; músicas de Fogo as músicas dramáticas, intensas, em Sol e usando a quinta justa); músicas de Metal aquelas músicas serenas, melancólicas, que promovem a interiorização, em Ré e usando o intervalo de segunda, segunda menor, terça menor, sexta menor), e músicas de Água as com melodias ternas, e compassivas, densas e profundas, em Lá, usando a terça menor, sexta menor e sexta maior. A classificação das músicas conforme cada elemento foi efetuada por um licenciado em Música, uma pessoa com experiência em canto e quatro pessoas com experiência em tocar algum instrumento musical.

A lista das músicas selecionadas, a versão usada e o intérprete, o trecho utilizado e a classificação segundo a MTC estão descritos nas tabelas 1, 2 e 3.

Tabela 1 – Teste 11 com canções, compositores, intérpretes, trechos utilizados, tonalidades e classificações elementais.

Faixa	Canção	Compositor	Intérprete	Trecho	Tom	Classificação
1	60 dias apaixonado	Constantino Mendes	Chitãozinho e Xororó	0:16-0:52	G	Fogo
2	Espumas ao vento	Accioly Neto	Fagner	1:33-2:26	D	Metal
4	Sampa	Caetano Veloso	Caetano Veloso	0:09-1:09	C	Água
5	Feira de mangaio	Glorinha Gadelha / Sivuca	Clara Nunes	1:04-1:59	Bm	Fogo
3	Rumo a Goiânia	Paiva	Leandro e Leonardo	1:15-1:38	C	Madeira
6	Noite de lua	Dilermundo Reis	Dilermundo Reis	0:00-0:38	Am	Água
7	La belle de jour	Alceu Valença	Alceu Valença	0:46-1:18	G	Fogo
8	Noite de lua	Dilermundo Reis	Dilermundo Reis	0:38-1:14	Am	Terra
9	Romance de amor	Anônimo	Dilermundo Reis	0:57-1:54	E	Madeira
10	Tico tico no fubá	Zequinha de Abreu	Choro das 3	(0:07-0:26)+(0:42-0:58)+(1:46-2:02)	D	Fogo
11	Índia	José A. Flor	Dilermundo Reis	1:27-2:07	D	Água
12	Sinhá pureza	Pinduca	Pinduca	0:05-0:42	Dm	Fogo
13	Índia	José A. Flor	Dilermundo Reis	0:42-1:26	D	Metal
14	A vida do viajante	Luiz Gonzaga	Luiz Gonzaga	0:49-1:39	C	Água
15	Saudade da minha terra	Belmonte e Amaraí	Chitãozinho e Xororó	0:05-0:51	E	Terra

Tabela 2 – Teste 12 com canções, compositores, intérpretes, trechos utilizados, tonalidades e classificações elementais.

Faixa	Canção	Compositor	Intérprete	Trecho	Tonalidade	Classificação
		Edson Lima	César		G	
1	Leilão		Menotti e Fabiano	0:00-0:58		Fogo
2	Menino da porteira	Teddy Vieira	Daniel	0:13-0:58	E	Terra
		Douglas Capalbo / Marquinhos / Tato	Falamansa		F#	
3	O xote da alegria	Arlindo Pinto	Almir Sater	0:00-1:04		Madeira
4	Chalana	/ Mario Zan		0:08-1:32	A	Água
5	Anna Júlia	Marcelo Camelo	Los Hermanos	0:06-1:03	G	Fogo
6	Tocando em frente	Almir Sater / Renato Teixeira	Almir Sater	0:00-0:54	D	Metal
7	Saudades de matão	Raul Torres	Dilermando Reis	0:00-0:58	G	Terra
8	Minha Brasília amarela	Dinho	Mamonas Assassinas	0:06-1:13	G	Fogo
		Pinto Martins / Zequinha de Abreu	Zequinha de Abreu		Em	
9	Tardes em Lindoia			0:03-0:55		Água
10	Sons de carrilhões	João Pernambuco	Dilermando Reis	0:00-1:25	E	Madeira
11	Sinônimos	Cláudio Noam	Chitãozinho e Xororó / Zé Ramalho	0:20-1:33	G	Fogo
12	Naquela mesa	Sérgio Bittencourt	Nelson Gonçalves	0:08:1:19	A	Metal
13	Adocica	Beto Barbosa	Beto Barbosa	0:41-1:43	G	Fogo
14	Brasileirinho	Waldir Azevedo	Fábio Lima	0:43-1:30	C	Fogo
15	Saudade da minha terra	Belmonte e Amaraí	Chitãozinho e Xororó	0:05-0:51	E	Fogo

Tabela 3 – Teste 13 com canções, compositores, intérpretes, trechos utilizados, tonalidades e classificações elementais.

Faixa	Canção	Compositor	Intérprete	Trecho	Tonalidade	Classificação
1	Apanhei-te cavaquinho	Ernesto Nazareth	Dilermando Reis	0:00-0:42	E	Fogo
2	Saudades de Ouro Preto	Antenógenes Silva / Edmundo Lys	Dilermando Reis	0:12-1:09	G	Terra
3	Destá	Dorgival Dantas	Dorgival Dantas	0:48-1:36	A	Madeira
4	Abismo de rosas	Canhoto	Dilermando Reis	0:17-1:10	A	Metal
5	É preciso saber viver	Erasmus Carlos / Roberto Carlos	Roberto Carlos	0:17-1:14	A	Água
6	Homem com H	Antônio Barros	Ney Matogrosso	0:11-1:00	G	Fogo
7	Anunciação	Alceu Valença	Alceu Valença	0:55-1:38	C	Madeira
8	Galopeira	Maurício Cardoso	Sérgio Reis	0:48-1:56	G	Fogo
9	As rosas não falam	Cartola	Cartola	0:18-1:09	A	Água
10	Boiadeiro errante	Teddy Vieira	Sérgio Reis	0:10-0:58	E	Terra
11	No meio do pitiu	Dona Onete	Dona Onete	0:04-1:03	E	Fogo
12	Preciso me encontrar	Candeia	Cartola	0:55-1:44	D	Metal
13	Evidências	José Augusto / Paulo Sérgio	Chitãozinho e Xororó	1:43-2:32	E	Fogo
14	Você não me ensinou a te esquecer	Celso Barbosa / José Wilson / Luiz Fernando	Caetano Veloso	0:17-1:42	C	Metal
15	Saudade da minha terra	Belmonte e Amaraí	Chitãozinho e Xororó	0:05-0:51	C#	Fogo

Abaixo, nas tabelas 4, 5 e 6, foram relacionadas as listas de canções e seus respectivos links de acesso.

Tabela 4 – *Teste 11 com as canções e seus respectivos links.*

Faixa	Canção	Link
1	60 dias apaixonado	https://www.youtube.com/watch?v=R3YDdkM5sIQ
2	Espumas ao vento	https://www.youtube.com/watch?v=eqR6apoVkJGw
3	Rumo a Goiânia	https://www.youtube.com/watch?v=pAgGzqiU_18
4	Sampa	https://www.youtube.com/watch?v=NmXP4XQnBpw
5	Feira de mangaio	https://www.youtube.com/watch?v=M-38_POSU1M
6	Noite de lua	https://www.youtube.com/watch?v=N6FMDM7R5rQ
7	La belle de jour	https://www.youtube.com/watch?v=UxvTdW9CLfI
8	Noite de lua	https://www.youtube.com/watch?v=N6FMDM7R5rQ
9	Romance de amor	https://www.youtube.com/watch?v=2gZT8ZI1HXA
10	Tico tico no fubá	https://www.youtube.com/watch?v=n2OAT8jwQP0
11	Índia	https://www.youtube.com/watch?v=eWqMBrYrEMg
12	Sinhá pureza	https://www.youtube.com/watch?v=24sheDSImpY
13	Índia	https://www.youtube.com/watch?v=eWqMBrYrEMg
14	A vida do viajante	https://www.youtube.com/watch?v=2G2mDtQWQrk
15	Saudade da minha terra	https://www.youtube.com/watch?v=NEZxYV4ZdTY

Tabela 5 – Teste 12 com as canções e seus respectivos links.

Faixa	Canção	Link
1	Leilão	https://www.youtube.com/watch?v=rS2FDyOKR2g
2	Menino da porteira	https://www.youtube.com/watch?v=42iRLcMm-cQ
4	O xote da alegria	https://www.youtube.com/watch?v=QDAHMMMtFBI
5	Chalana	https://www.youtube.com/watch?v=TUOF4ui-z10
3	Anna Julia	https://www.youtube.com/watch?v=97hee9msbEs
6	Tocando em frente	https://www.youtube.com/watch?v=OtdKtFaGNKk
7	Saudades de matão	https://www.youtube.com/watch?v=Spvlg2ZrFwQ
8	Minha Brasília amarela	https://www.youtube.com/watch?v=Nz7101ulkK0
9	Tardes em Lindoia	https://www.youtube.com/watch?v=fUUIkIEuGWg
10	Sons de carrilhões	https://www.youtube.com/watch?v=2H4gk-B7IZY
11	Sinônimos	https://www.youtube.com/watch?v=7EjIdjKNRls
12	Naquela mesa	https://www.youtube.com/watch?v=ePW8z08IfdQ
13	Adocica	https://www.youtube.com/watch?v=C5MeNaGGa4I
14	Brasileirinho	https://www.youtube.com/watch?v=Ao0C1PHhIX8
15	Saudade da minha terra	https://www.youtube.com/watch?v=NEZxYV4ZdTY

Tabela 6 – Teste 13 com as canções e seus respectivos links.

Faixa	Canção	Link
1	Apanhei-te cavaquinho	https://www.youtube.com/watch?v=tiE-ncte7Wo
2	Saudades de ouro preto	https://www.youtube.com/watch?v=L7vtj7QyiaE
3	Destá	https://www.youtube.com/watch?v=xfLuqlXOxLo
4	Abismo de rosas	https://www.youtube.com/watch?v=i4iObbpcndk
5	É preciso saber viver	https://www.youtube.com/watch?v=xM4JFJYSkw4
6	Homem com H	https://www.youtube.com/watch?v=oTUwIL_dJCA
7	Anunciação	https://www.youtube.com/watch?v=j42byy7G_Ow
8	Galopeira	https://www.youtube.com/watch?v=B7YAAtfvC7yU
9	As rosas não falam	https://www.youtube.com/watch?v=5j3QjEk-6c0
10	Boiadeiro errante	https://www.youtube.com/watch?v=oxBFhd74ScI
11	No meio do pitiu	https://www.youtube.com/watch?v=CkFpmCP-R04
12	Preciso me encontrar	https://www.youtube.com/watch?v=56mu8KSUYqk
13	Evidências	https://www.youtube.com/watch?v=upjUoXFdsfU
14	Você não me ensinou a te esquecer	https://www.youtube.com/watch?v=kbECxUteMKg
15	Saudade da minha terra	https://www.youtube.com/watch?v=NEZxYV4ZdTY

3.3 População e desenho do estudo

A população de estudo consistiu em participantes recrutados através de rede de contatos, por meio de whatsapp e redes sociais. O desenho do estudo foi um estudo do tipo longitudinal, onde os participantes responderam a um questionário na linha de base do estudo, através de formulário online. Em seguida, os participantes tiveram acesso aos trechos selecionados de cada música ou canção, através de formulário Google com links para o Youtube. As perguntas da pesquisa foram inseridas antes de cada seleção e de cada música, e após cada seleção ou música, conforme a necessidade.

3.4 Coleta e análise de dados

Foi utilizado o seguinte desfecho no estudo: analisando se houve mudança em como a pessoa se sentia após escutar cada seleção de música em comparação a antes de escutar a seleção.

Diante disso, os dados coletados foram variáveis epidemiológicas, demográficas e socioeconômicas (sexo, idade, etnia, região onde nasceu, região onde mora, tabagismo, consumo de álcool, renda e recebimento de auxílios, e posse de bens de consumo), e dados sobre experiência musical (experiência prévia com música, sabe tocar algum instrumento musical, formação em canto), e preferências musicais (costuma escutar música, e quais estilos musicais prefere). Também foi coletado dados sobre como a pessoa estava se sentindo antes de iniciar a seleção de músicas, se houve mudança no bem-estar após escutar a seleção de músicas e qual foi essa mudança.

Os dados sobre bem-estar foram categorizados em ‘estou bem’ e ‘não estou bem’. A tabela 7 mostra as emoções incluídas na categoria ‘estou bem’ para cada seleção, e as emoções incluídas na categoria ‘não estou bem’ para cada seleção.

Tabela 7 - Classificação das palavras usadas pelos participantes em duas categorias para análise do bem-estar. (N=78)

	Teste 11 (N=75)	Teste 12 (N=60)	Teste 13 (N=54)
COMO SE SENTE ANTES DE ESCUTAR A MÚSICA?			
Estou bem	Bem De boa Ótimo Normal Neutro Tranquilo Calmo Alegre Não sinto nada	Animado Bem Tranquilo Calmo Ótimo Feliz Leve Não sinto nada Normal Otimista Relaxada e contente Serena	Alegre Animado Bem Disposto Relaxada Calmo Desestressado Bem disposto Com saudades Ótimo Energizado Feliz Não sinto nada Normal Tranquilo
Não estou bem	Ansioso Cansado Com dores Desanimado Entediado Péssimo Sonolento Triste	Angustiado Cansado Com sono Desanimada Inquieto Irritado Triste Tenso	Ansioso Cansado Irritado Estressado Impaciente Preocupado Sonolento

Os dados sobre como a pessoa estava se sentindo após escutar a seleção de músicas foram categorizados em ‘estou bem ou melhor do que antes’, ‘não estou bem ou estou pior do que antes’, e ‘as músicas me trouxeram emoções boas e ruins ao mesmo tempo’. Posteriormente, para a análise estatística, a segunda e terceira categorias foram unificadas.

A análise estatística foi efetuada usando-se o Teste do Qui-quadrado ou teste exato de Fisher para a comparação de frequências.

3.5 Aspectos éticos

Aprovação do CEP-UFAC; CAAE 32254120.3.0000.5010, Número do Parecer: 4.152.181

Observância a Lei de Direitos Autorais (Lei 9610/1998).

Conforme o artigo 46” *Não constitui ofensa aos direitos autorais: III - a citação em livros, jornais, revistas ou qualquer outro meio de comunicação, de passagens de qualquer obra, para fins de estudo, crítica ou polêmica, na medida justificada para o fim a atingir, indicando-se o nome do autor e a origem da obra.*” Para cada áudio ou reprodução utilizada, será mencionado o autor e intérprete, durante o estudo e ainda, nas publicações a respeito do estudo.

4. RESULTADOS

O trabalho contou com a participação de 78 pessoas que responderam alguns formulários sobre questões individuais e questões específicas sobre o tema em estudo. Logo, o trabalho foi feito com base nesses formulários e foi realizado em quatro momentos. O primeiro momento foi um questionário com questões mais pessoais sobre o participante e contou com a participação de 78 indivíduos (tabela 10). Os outros três momentos consistiram em ouvir 3 listas de músicas, que foi nomeado de teste 11, teste 12 e teste 13. Antes de ouvir um teste o participante tinha que responder um questionário sobre como estava o bem-estar naquele momento e após ouvir o teste tinha que responder outro formulário sobre o bem-estar após ouvir o teste. É válido ressaltar que obtivemos uma queda na participação ao longo dos testes, tendo a participação de 78 pessoas no questionário individual, 75 pessoas respondendo aos questionários do teste 11, 60 pessoas respondendo aos questionários do teste 12 e 54 pessoas respondendo aos questionários do teste 13. Diante disso, foram construídas tabelas com base nas repostas desses formulários, totalizando 13 tabelas (tabela 9 a 21).

Tabela 8 - Características individuais (N = 78). Todas as pessoas que escutaram pelo menos 1 teste.

Variáveis Teste 11	N	(%)	Variáveis	N	(%)
Sexo			Idade		
Masculino	20	25,6	< 25 anos	43	55,1
Feminino	58	74,4	>= 25 anos	34	44,9
Região onde nasceu			Região onde mora		
Nordeste	18	23,7	Nordeste	17	21,8
Norte	35	46,1	Norte	46	59,0
Centro-Oeste	6	7,9	Centro-Oeste	3	3,8
Sul e Sudeste	17	22,4	Sul e Sudeste	10	12,8
Outro país	0	0	Outro país	2	2,6
Raça			Universitário		
Branca	28	35,9	Não	41	52,6
Negra, parda e outras	50	64,1	Sim	37	47,4
Tabagismo			Consumo de bebidas alcoólicas		
Não	67	87,0	Não	29	38,2
Sim	10	13,0	Sim	47	61,8
Toca algum instrumento musical			Tem formação em canto?		
Não	63	80,8	Não	73	94,8
Sim	15	19,2	Sim	4	5,2
Costuma escutar música?			Experiência musical		
Não	7	9,1	Não	56	71,8
Sim	70	90,9	Sim	22	28,2
Recebe auxílio social?			Renda familiar		
Não	26	38,2	Até 4 SM	17	21,8
Sim	42	61,8	Acima de 4 SM	21	26,9
			Não informou	40	51,3

Nesta etapa contou com a participação de 78 pessoas, tendo maior participação do sexo feminino (74,4%), em relação a idade, teve mais participantes menores de 25 anos (55,1%), ou seja, tivemos a participação de uma população mais jovem. É válido destacar a região onde eles moram, pois tivemos uma participação majoritária da região Norte (59%) e Nordeste (21,8%).

Em relação a raça, a maioria dos participantes se autodeclararam pardo, negro e outros, assim, totalizando 64,1%. Além disso, contamos com uma prevalência maior de pessoas não universitárias (52,6%) e de pessoas não tabagistas (87%). Quando foi questionado sobre o uso da bebida alcoólica, tivemos uma prevalência maior de pessoas que fazem o uso da bebida alcoólica (61,8%).

Foi feito questionamentos sobre questões musicais dos participantes, foi identificado que 80,8% não tocam nenhum instrumento musical, foi identificado também que 94,8% não tem formação em canto, foi visto que 71,8% não tem experiência musical, mas 90,9% costumam escutar música.

Foi questionado sobre a questão social e financeira dos participantes. Diante disso, foi observado que 61,8% dos participantes recebem algum benefício social e que 21,8% recebem até 4 salários-mínimos, 26,9% recém acima de 4 salários-mínimos e 51,3% não quiseram informar.

Tabela 9 - Preferência por estilos musicais da população de estudo (N = 78). Todas as pessoas que escutaram pelo menos um teste.

Preferência por estilos musicais	N	(%)	Preferência por estilos musicais	N	(%)
Samba			Reggae		
Não	42	54,5	Não	51	66,2
Sim	35	45,5	Sim	26	33,8
Bossa Nova			Baião		
Não	35	45,5	Não	60	77,9
Sim	42	54,4	Sim	17	22,1
Forró			Lambada		
Não	34	44,2	Não	64	83,1
Sim	43	55,8	Sim	13	16,9
Funk			Moda de viola		
Não	54	70,1	Não	53	68,8
Sim	23	29,9	Sim	24	31,2
Sertanejo			Xote		
Não	32	41,6	Não	62	80,5
Sim	45	58,4	Sim	15	19,5
Rock			Choro		
Não	39	39,0	Não	65	84,4
Sim	47	61,0	Sim	12	15,6
Axé			Frevo		
Não	52	67,5	Não	68	88,3
Sim	25	32,5	Sim	9	11,7
Gospel			Pagode		
Não	57	74,0	Não	52	67,5
Sim	20	26,0	Sim	25	32,5
Música clássica			MPB		
Não	44	57,1	Não	70	90,9
Sim	33	42,9	Sim	7	9,1

Diante da tabela 9, foi perguntado sobre o estilo de música que os participantes mais gostavam, logo, tivemos que a maioria das pessoas tem preferência por bossa nova, forró, sertanejo e rock, sendo esses 4 estilos musicais tendo mais que 50% de preferência. O rock foi o estilo musical que mais se destacou, tendo preferência por 61% dos participantes.

Tabela 10 - Estilo musical o qual a pessoa não escuta (N = 78). Todas as pessoas que escutaram pelo menos um teste.

Não escuta qual estilo musical?	N	(%)	Não gosta de qual estilo musical?	N	(%)
Samba			Reggae		
Não	64	91,4	Não	63	90,0
Sim	6	8,6	Sim	7	10,0
Bossa Nova			Baião		
Não	68	97,1	Não	66	94,3
Sim	2	2,9	Sim	4	5,7
Forró			Lambada		
Não	67	95,7	Não	65	92,9
Sim	3	4,3	Sim	5	7,1
Funk			Moda de viola		
Não	42	60,0	Não	65	92,9
Sim	28	40,0	Sim	5	7,1
Sertanejo			Xote		
Não	57	81,4	Não	62	88,6
Sim	13	18,6	Sim	8	11,4
Rock			Choro		
Não	64	91,4	Não	66	94,3
Sim	6	8,6	Sim	4	5,7
Axé			Frevo		
Não	65	92,9	Não	64	91,4
Sim	5	7,1	Sim	6	8,6
Gospel			Pagode		
Não	57	81,4	Não	64	91,4
Sim	13	18,6	Sim	6	8,6
Música clássica			MPB		
Não	68	97,1	Não	68	97,1
Sim	2	2,9	Sim	2	2,9

Na tabela 10, é possível observar qual estilo musical o participante não escuta. O funk foi estilo musical que mais ganhou evidência, pois 40% dos participantes responderam que não escutam esse estilo. Os outros estilos musicais menos escutados pelos participantes foi o sertanejo (18,6%), o gospel (18,6%), o xote (11,4%) e o reggae (10%). Os demais estilos tiveram uma rejeição menor que 10%.

Tabela 11 - Posse de bens de consumo (N=78) todas as pessoas que escutaram pelo menos um teste.

Bens de consumo	N (70)	(%)	Bens de consumo	N	(%)
Televisão			Antena parabólica		
Não	7	10,6	Não	38	57,6
Sim	59	89,4	Sim	28	42,4
Aparelho de som			Carro		
Não	36	54,5	Não	17	25,0
Sim	30	45,5	Sim	51	75,0
Fogão a gás			Bicicleta		
Não	2	3,0	Não	39	59,1
Sim	64	97,0	Sim	27	40,9
Geladeira			Telefone fixo		
Não	0	0	Não	43	65,2
Sim	66	100	Sim	23	34,8
Máquina de lavar roupa			Telefone celular		
Não	6	9,1	Não	0	0
Sim	60	90,0	Sim	68	100
Sofá			Computador/laptop/tablet		
Não	19	28,8	Não	3	4,4
Sim	47	71,2	Sim	65	95,6
Liquidificador			Plano de TV a cabo		
Não	5	7,6	Não	34	59,0
Sim	61	92,4	Sim	34	50,0
Forno micro-ondas			Internet paga em casa		
Não	21	33,9	Não	4	5,9
Sim	41	66,1	Sim	64	94,1
Ferro elétrico			Internet paga no celular		
Não	8	12,1	Não	7	10,3
Sim	58	87,9	Sim	61	89,7

Na tabela 11, é possível observar em relação aos bens de consumo dos participantes. Foi possível identificar que a maioria dos participantes que corresponde a mais de 85%, possuem televisão, fogão a gás, geladeira, máquina de lavar, telefone celular, liquidificador, ferro elétrico, computador/laptop/ tablet, internet domiciliar e internet móvel. É importante destacar que 75% dos participantes possuem carro e 71,2% possuem sofá. Em relação a outros bens, como o aparelho de som, antena parabólica, bicicleta, telefone fixo, forno micro-ondas e plano de TV a cabo, foram os bens de consumo em que menos de 70% dos participantes consumiram.

Tabela 12 - Como se sente antes e depois de escutar as músicas (N=78) todas as pessoas que escutaram pelo menos um teste.

	Teste 11		Teste 12		Teste 13	
	(N=75)		(N=60)		(N=54)	
Como se sente antes de escutar a música?	N	%	N	%	N	%
Estou bem	50	67,6	41	68,3	44	81,5
Não estou bem	24	32,4	19	31,7	10	18,5
Como se sente após escutar as músicas?						
Estou bem ou melhor do que antes	69	83,1	55	91,7	51	94,4
Não estou bem ou estou pior do que antes	4	4,8	3	5,0	2	3,7
Trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo	2	2,4	2	3,3	1	1,9

Na tabela 12, é possível observar como os participantes estavam antes de escutar as músicas e depois de escutar, levando em consideração o bem-estar e em cada teste.

No teste 11, tivemos a participação de 75 pessoas, 67,6% desses participantes estavam bem antes de escutar as músicas e 32,4% não estavam bem. Após escutarem as músicas 83,1% dos participantes relataram que estava bem ou melhor do que antes, 4,8% relataram que não estar bem ou estar pior do que antes e 2% relataram que trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo.

No teste 12, tivemos a participação de 60 pessoas, 68,3% desses participantes estavam bem antes de escutar as músicas e 31,7% não estavam bem. Após escutarem as músicas, 91,7% dos participantes relataram que estava bem ou melhor do que antes, 5,0% relataram que não estar bem ou estar pior do que antes e 1% relatou que trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo.

No teste 13, tivemos a participação de 54 pessoas, 81,5% desses participantes estavam bem antes de escutar as músicas e 18,5% não estavam bem. Após escutarem as músicas, 94,4% dos participantes relataram que estava bem ou melhor do que antes, 3,7% relataram que não

estar bem ou estar pior do que antes e 1,9% relataram que trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo.

Tabela 13 - Como se sente após escutar as músicas (N=78) todas as pessoas que escutaram pelo menos um teste.

	Teste 11 (N=75)	Teste 12 (N=60)	Teste 13 (N=54)
COMO SE SENTE APÓS ESCUTAR AS MÚSICAS?			
Estou bem ou melhor do que antes	Acalmei Alegre e motivado Animado Paz Calmo e revigorado Com vontade de escutar MPB Contente Lembrando do passado Feliz Com saudades das serestas Leve Otimista Mais atenta Mais disposto Mais leve Mais presente Mais relaxado Melhor Muito feliz Normal Nostálgica Reflexiva Relaxada Tranquila	Calmo e sorridente Alegre Animado Saudade Bem leve Bem melhor Feliz, animado e tranquilo Calmo Mais enérgico Mais pensativo sobre minha trajetória Com saudades Com vontade de ouvir mais Descontraída Disposta Reflexivo Feliz Nostálgico Melhor ainda Menos cansada Otimista Relaxada	Mais feliz Ainda melhor Alegre Entusiasmado Bem Reflexivo Mais relaxado Calmo Nostalgia Distraída Empolgada Mais reflexivo Feliz Melhor Leve e feliz Mais empolgado Normal Motivado Menos estressada Muito animada Nostálgico Ótimo Saudoso Tranquilo
Não estou bem ou estou pior do que antes	Ainda mais cansado A cabeça doendo	Chateado pela seleção de músicas Impaciente Indiferente Sem vontade de fazer nada Triste	Chateado devido a seleção de músicas
Trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo	Mistura de euforia e tristeza Algumas músicas me fizeram lembrar da infância, mas outras eu fiquei pensativa	Uma mistura de euforia, tristeza e melancolia Fiquei alegre com algumas músicas e chateada com outras, por não serem do meu gosto musical.	No início calmo e tranquilo, mas com a mudanças dos ritmos me senti cansado

Na tabela 13, foi possível identificar como os participantes se sentem após escutarem as músicas. Os participantes atribuíam adjetivos e esses adjetivos entram em três classificações, que são as seguintes: estar bem ou melhor do que antes, não está bem ou pior do que antes e se trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo.

No teste 11, 12 e 13 foi majoritariamente de sentimentos e adjetivos positivos, ou seja, mais pessoas se enquadraram na classificação estar bem ou melhor do que antes. Na classificação não estou bem ou pior do que antes, os 3 testes tiveram mais adjetivos negativos e sentimentos negativos. Na classificação que trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo, os 3 testes receberam adjetivos e sentimentos bons e ruins.

Tabela 14 - Desfecho de mudança no bem-estar para as variáveis socioeconômicas e específicas do teste 11.

Desfecho: mudança de bem-estar – Teste 11					
Variáveis	Sente-se bem ou melhor do que antes		Não se sente bem ou está pior do que antes, ou ainda trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo		P
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Sexo					
Masculino	16	84,2	3	15,8	0,166f
Feminino	53	94,6	3	5,4	
Idade					
< 25 anos	40	95,2	2	4,8	0,230f
>= 25 anos	29	87,9	4	12,1	
Região onde nasceu					
Nordeste	15	83,3	3	16,7	0,290f
Norte	32	94,1	2	5,9	
Centro-Oeste	6	100	0	0	
Sul e Sudeste	15	100	0	0	
Tabagismo					
Não	59	92,2	5	7,8	1,00f
Sim	9	90,0	1	10,0	
Uso de bebidas alcoólicas					
Não	24	88,9	3	11,1	0,664f
Sim	43	93,5	3	6,5	
Recebe auxílio social?					
Não	24	100,0	0	6,0	0,288f
Sim	37	90,2	4	9,8	
Experiência musical					
Não	50	92,6	4	7,4	1,00f
Sim	19	90,5	2	9,5	
Costuma escutar música?					
Não	7	100	0	0	1,00f
Sim	61	91,0	6	9,0	

Na tabela 14, é possível perceber que houve uma maior participação das mulheres neste teste, a maioria da população total tem idade inferior a 25 anos e são da região norte e nordeste. A maioria dos participantes não são tabagistas, faz uso de bebida alcoólica, não tem experiência musical e costumam escutar música.

Tabela 15 - Desfecho de mudança no bem-estar para os estilos musicais do teste 11.

Desfecho: mudança de bem-estar – Teste11	Sente-se bem ou melhor do que antes		Não se sente bem ou está pior do que antes, ou ainda trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo		P
	Variáveis	N (%)	N (%)		
Lambada					
Não	57	93,4	4	6,6	0,283f
Sim	11	84,6	2	15,4	
Frevo					
Não	59	90,8	6	9,2	1,00f
Sim	9	100	0	0	
Xote					
Não	55	93,2	4	6,8	0,595f
Sim	13	86,7	2	13,3	
Samba					
Não	35	87,5	5	12,5	0,209f
Sim	33	97,1	1	2,9	
Forró					
Não	30	93,8	2	6,3	0,693f
Sim	38	90,5	4	9,5	
Funk					
Não	47	90,4	5	9,6	0,662f
Sim	21	95,5	1	4,5	
Sertanejo					
Não	28	90,3	3	9,7	0,690f
Sim	40	93,0	3	7,0	
Rock					
Não	26	92,9	2	7,1	1,00f
Sim	42	91,3	4	8,7	
Axé					
Não	45	90,0	5	10,0	0,657f
Sim	23	95,8	1	4,2	
Gospel					
Não	51	94,4	3	5,6	0,334f
Sim	17	85,0	3	15,0	
Música clássica					
Não	39	95,1	2	4,9	0,397f
Sim	29	87,9	4	12,1	
Moda de viola					
Não	47	90,4	5	9,6	0,662f
Sim	21	95,5	1	4,5	
Choro					
Não	58	92,1	5	7,9	1,00f
Sim	10	90,9	1	9,1	
Pagode					
Não	46	92,0	4	8,0	1,00f
Sim	22	91,7	2	8,3	
MPB					
Não	63	94,0	4	6,0	0,096f
Sim	5	71,4	2	28,6	
Baião					
Não	52	91,2	5	8,8	1,00f
Sim	16	94,1	1	5,9	

Diante da tabela 15, pode-se identificar que alguns estilos musicais fizeram com que as pessoas se sentissem melhor, pior, ou trouxessem sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo. Assim, os estilos: Forró, Sertanejo e Rock fizeram com que os participantes se sentissem melhor. Os demais estilos fizeram com que as pessoas se sentissem pior que antes ou gerassem sentimentos bons e ruins mutuamente, como por exemplo: Forró, Rock e Música Clássica.

Tabela 16 - Desfecho de mudança no bem-estar para as variáveis socioeconômicas e específicas do teste 12.

Variáveis	Sente-se bem ou melhor do que antes		Não se sente bem ou está pior do que antes, ou ainda trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo		P
	N (%)		N (%)		
Sexo					
Masculino	15	93,3	1	6,7	1,00f
Feminino	41	91,1	4	8,9	
Idade					
< 25 anos	31	88,6	4	11,4	0,390f
>= 25 anos	24	96,0	1	4,0	
Região onde nasceu					
Nordeste	11	100,0	0	0,0	0,520f
Norte	25	92,6	2	7,4	
Centro-Oeste	4	80,0	1	20,0	
Sul e Sudeste	15	93,8	1	6,3	
Tabagismo					
Não	50	90,9	5	9,1	1,00f
Sim	5	100	0	0,0	
Uso de bebidas alcoólicas					
Não	21	87,5	3	12,5	0,388f
Sim	33	94,3	2	5,7	
Recebe auxílio social?					
Não	22	88,0	3	12,0	0,647
Sim	29	93,5	2	6,5	
Experiência musical					
Não	44	95,7	2	4,3	0,078f
Sim	11	78,6	3	21,4	
Costuma escutar música?					
Não	7	100	0	0	1,00f
Sim	48	90,6	5	9,4	
Lambada					
Não	45	91,8	4	8,2	1,00f
Sim	10	90,9	1	9,1	
Frevo					
Não	48	90,6	5	9,4	1,00f
Sim	7	100	0	0,0	
Xote					
Não	41	89,1	5	10,9	0,329f
Sim	14	100	0	0,0	

Na tabela 16, pode-se perceber uma maior participação do sexo feminino, sendo maioria dos participantes os indivíduos que têm menos de 25 anos. Grande parte dos participantes são da região norte e nordeste. A maioria deles não são tabagistas e grande parte faz uso de bebida alcoólica. É válido destacar que a maioria não tem experiência musical e que grande parte costuma escutar música.

Tabela 17 - Desfecho de mudança no bem-estar para os estilos musicais do teste 12.

Desfecho: mudança de bem-estar – Teste12					
Variáveis	Sente-se bem ou melhor do que antes		Não se sente bem ou está pior do que antes, ou ainda trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo		P
	N (%)		N (%)		
Lambada					
Não	45	91,8	4	8,2	1,00f
Sim	10	90,9	1	9,1	
Frevo					
Não	48	90,6	5	9,4	1,00f
Sim	7	100	0	0,0	
Xote					
Não	41	89,1	5	10,9	0,329f
Sim	14	100	0	0,0	
Samba					
Não	31	93,9	2	6,1	0,649f
Sim	24	88,9	3	11,1	
Forró					
Não	21	84,0	4	16,0	0,150f
Sim	34	97,1	1	2,9	
Funk					
Não	35	89,7	4	10,3	0,649
Sim	20	95,2	1	4,8	
Sertanejo					
Não	22	84,6	4	15,4	0,156f
Sim	33	97,1	1	2,9	
Rock					
Não	19	86,4	3	13,6	0,346f
Sim	36	94,7	2	5,3	
Axé					
Não	34	89,5	4	10,5	0,643f
Sim	21	95,5	1	4,5	
Gospel					
Não	40	95,2	2	4,8	0,154f
Sim	15	83,3	3	16,7	
Música clássica					
Não	30	93,8	2	6,3	0,657f
Sim	25	89,3	3	10,7	
Moda de viola					
Não	37	90,2	4	9,8	1,00f
Sim	18	94,7	1	5,3	
Choro					
Não	46	90,2	5	9,8	1,00f
Sim	9	100	0	0,0	
Pagode					
Não	36	92,3	3	7,7	1,00f
Sim	19	90,5	2	9,5	
MPB					
Não	52	92,9	4	7,1	0,301f
Sim	3	75,0	1	25,0	
Baião					
Não	41	89,1	5	10,9	0,329f
Sim	14	100	0	0,0	

Diante da tabela 17, pode-se identificar que alguns estilos musicais fizeram com que as pessoas se sentissem melhor, pior, ou trouxessem sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo. Assim, os estilos: forró, sertanejo e rock fizeram com que os participantes se sentissem melhor. Os demais estilos fizeram com que as pessoas se sentissem pior que antes ou gerassem sentimentos bons e ruins mutuamente, como por exemplo: samba e gospel.

Tabela 18 - Desfecho de mudança no bem-estar para as variáveis socioeconômicas e específicas do teste 13.

Variáveis	Sente-se bem ou melhor do que antes		Não se sente bem ou está pior do que antes, ou ainda trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo		P
	N (%)		N (%)		
Desfecho: mudança de bem-estar – Teste13					
Sexo					
Masculino	13	86,7	2	13,3	0,183f
Feminino	38	97,4	1	2,6	
Idade					
< 25 anos	31	91,2	3	8,8	0,287f
>= 25 anos	20	100	0	0,0	
Região onde nasceu					
Nordeste	9	90,0	1	10,0	0,510f
Norte	26	96,3	1	3,7	
Centro-Oeste	4	100	0	0	
Sul e Sudeste	12	100	0	0	
Tabagismo					
Não	48	94,1	3	5,9	1,00f
Sim	3	100	0	0,0	
Uso de bebidas alcoólicas					
Não	21	91,3	2	8,7	0,573f
Sim	29	96,7	1	3,3	
Recebe auxílio social?					
Não	18	94,7	1	5,3	1,00f
Sim	31	93,9	2	6,1	
Experiência musical					
Não	39	95,1	2	4,9	1,00f
Sim	12	92,3	1	7,7	
Costuma escutar música?					
Não	6	100	0	0	1,00f
Sim	45	0	3	6,3	
Lambada					
Não	42	95,5	2	4,5	0,466f
Sim	9	90,0	1	10,0	
Frevo					
Não	45	93,8	3	6,3	1,00f
Sim	6	100	0	0	
Xote					
Não	39	95,1	2	4,9	1,00f
Sim	12	92,3	1	7,7	

Na tabela 18, há uma maior participação do sexo feminino, sendo maioria com menos de 25 anos. Grande parte dos participantes são da região norte, sul e sudeste. A maioria deles não são tabagistas e grande parte faz uso de bebida alcoólica. Ademais, a maioria não tem experiência musical e grande parte costuma escutar música.

Tabela 19 - Desfecho de mudança no bem-estar para os estilos musicais do teste 13.

Desfecho: mudança de bem-estar – Teste13					
Variáveis	Sente-se bem ou melhor do que antes		Não se sente bem ou está pior do que antes, ou ainda trouxe sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo		P
	N (%)		N (%)		
Lambada					
Não	42	95,5	2	4,5	0,466f
Sim	9	90,0	1	10,0	
Frevo					
Não	45	93,8	3	6,3	1,00f
Sim	6	100	0	0	
Xote					
Não	39	95,1	2	4,9	1,00f
Sim	12	92,3	1	7,7	
Samba					
Não	29	93,5	2	6,5	1,00f
Sim	22	95,7	1	4,3	
Forró					
Não	21	95,5	1	4,5	1,00f
Sim	30	93,8	2	6,3	
Funk					
Não	34	97,1	1	2,9	0,280f
Sim	17	89,5	2	10,5	
Sertanejo					
Não	22	95,7	1	4,3	1,00f
Sim	29	93,5	2	6,5	
Rock					
Não	19	95,0	1	5,0	1,00f
Sim	32	94,1	2	5,9	
Axé					
Não	32	97,0	1	3,0	0,533f
Sim	19	90,5	2	9,5	
Gospel					
Não	36	94,7	2	5,3	1,00f
Sim	15	93,8	1	6,3	
Música clássica					
Não	28	100	0	0,0	0,105f
Sim	23	88,5	3	11,5	
Moda de viola					
Não	36	94,7	2	5,3	1,00f
Sim	15	93,8	1	6,3	
Choro					
Não	44	95,7	2	4,3	1,00f
Sim	7	87,5	1	12,5	
Pagode					
Não	33	91,7	3	8,3	0,543f
Sim	18	100	0	0,0	
MPB					
Não	47	95,9	2	4,1	0,257f
Sim	4	80,0	1	20,0	
Baião					
Não	39	95,1	2	4,9	1,00f
Sim	12	92,3	1	7,7	

Diante da tabela 19, pode-se identificar que alguns estilos musicais fizeram com que as pessoas se sentissem melhor, pior, ou trouxessem sentimentos bons e ruins ao mesmo tempo. Assim, apenas os estilos: forró, sertanejo e rock fizeram com que os participantes se sentissem melhor. Os demais estilos fizeram com que as pessoas se sentissem pior que antes ou gerassem sentimentos bons e ruins mutuamente, como por exemplo: forró, funk, sertanejo, rock, axé e música clássica.

As análises estatísticas realizadas nas tabelas 14 a 19 não mostraram significância estatística comparando-se a frequência de bem-estar antes e após cada teste ($p = 0,321$ para o teste 11, $p = 0,314$ para o teste 12 e $p = 0,466$ para o teste 13, Teste Exato de Fisher).

5. DISCUSSÃO

Diante dos dados obtidos, foi possível perceber que a maioria da população que participou do estudo era jovem (< 25 anos), tendo como maioria participantes do sexo feminino e tendo em vista que a maioria eram residentes da região Norte e Nordeste. Em relação a raça, tivemos que a maioria da população em estudo era negro, pardo e outras raças. Ademais, foi perceptível que a maioria não eram universitários, não eram tabagistas, eram consumidores de bebida alcoólica. Outro ponto interessante é que a maioria não tocava nenhum instrumento, não possuíam formação em canto, não possuíam experiência musical, mas tinham o hábito de ouvir música. Dessa forma, é perceptível que houve um viés de seleção na escolha dos participantes, pois a maioria dos participantes eram da região Norte e nordeste, apesar que a busca dos participantes foi por meio das redes sociais, rede de contatos mais próximas e e-mails bem difundidos. Apesar do estudo ter sido bem difundido em vários meios de comunicação, houve pouca adesão e, assim, obtivemos uma amostra populacional pequena, afetando diretamente nos resultados.

Na análise dos desfechos da mudança de bem-estar nos testes e as variáveis, não teve relevância estatística se considerável $p < 0,05$. Diante da dificuldade de se realizar a pesquisa na pandemia, com dificuldade de acesso aos participantes, realizando os questionários e contatos de forma online, causando assim um desconforto aos participantes, principalmente, devido ao tempo que era necessário para a presente pesquisa, foram fatores preponderantes para a baixa adesão da pesquisa e, com isso, devido ao pequeno espaço amostral populacional, impossibilitou uma análise das variáveis com o desfecho desejado.

No estudo, foi possível verificar que uma parte dos participantes não estavam bem antes de escutarem a lista de músicas e após escutar a lista de música afirmaram estar bem melhor que antes. Isso mostra que tínhamos uma porcentagem que não estava bem e após escutar a seleção ficou bem ou melhor que antes, essa melhora inclui até os indivíduos que já estavam bem, é válido ressaltar que isso se aplicou aos três testes. Para Gainza (1998), “a música movimenta, mobiliza e por isso contribui para a transformação e para o desenvolvimento”. Frente a isso, conseguimos observar o poder da música de conseguir mudar o bem-estar das pessoas. Segundo Areias (2016) “O conhecimento de que a música afeta a saúde e o bem-estar já existia no tempo de Aristóteles e Platão”. É importante ressaltar que a música tem relevância e tem influência na vida dos indivíduos desde os séculos passados, como atualmente, pois no estudo foi possível perceber a mudança no bem-estar dos participantes após ouvirem as canções.

A música é capaz de acalantar o coração ansioso de uma gestante, ninar bebês e até mesmo motivar exércitos para combates (BORGES, 2018). É indiscutível o poder da música, ela pode provocar vários sentimentos no indivíduo, indo de calma a euforia. No presente estudo, na tabela 14, foi observado que de uma lista de música para outra houve aumento no número de participantes que responderam que estavam bem ou melhor do que antes de escutar as músicas. Inclusive, no último teste, que o participante já tinha passado por dois testes, a porcentagem foi bem alta dos participantes que responderam que estavam bem ou melhor do que antes, ficando bem perto de atingir os 100%.

A música é descrita como tendo um papel abrangente e envolvente na vida das pessoas, podendo causar diversos sentimentos entre indivíduos influenciando, assim, diretamente e indiretamente, na sua socialização. Além disso, existem estudos sobre a influência da música no comportamento humano que categorizam, principalmente, duas características que as músicas podem ter, a sedativa e a estimulante. A de estilo sedativo está relacionada com andamentos lentos, com harmonias simples e leves variações musicais. Uma de suas características é o fato dela poder tornar suave uma atividade física ou produzir um efeito relaxante, com redução da frequência cardíaca, pressão arterial e respiração. Já a de estilo estimulante pode produzir um efeito excitante aumentando o ritmo da respiração, da pressão arterial e dos batimentos cardíacos em consequência de ativação autônoma simpática que produz uma sensação de aumento do estado de alerta. Assim, existe um estudo que fala sobre as sensações benéficas descritas pelos participantes que foram de leveza, tranquilidade, relaxamento, sonolência, paz, meditação, sonho, anestesia, esquecimento de imagens e cenas

ocorridas durante a aplicação, maior consciência corporal, melhora postural, sensação de bem-estar, redução de dores musculares, sensação de conforto, menos ansiedade, desobstrução das vias aéreas e desejo de urinar (WEIGSDING, 2015). Assim, de fato, corroborando com a presente pesquisa, percebe-se o efeito direto e indireto que a música possui no bem-estar, sensações e sentimentos das pessoas, principalmente se observado na tabela 15, onde é perceptível a grande maioria de adjetivos positivos para as sensações de bem-estar se comparados com uma pequena minoria de sensações ruins ao escutar as músicas.

A Música, a arte mais alta, nos permite reencontrar essa espécie de clareza instintiva que é de algum modo, “a linguagem natural” elementar dos animais e das coisas, a tradução da vida profunda. Na idade antiga, os homens viviam segundo o Tao, eles observavam a lei rítmica do “Yin e do Yang”. Eles acreditavam que a música encerrava nas suas modulações tonais os elementos da ordem Celestial que governam o Universo (WEBER, 2010).

Somando-se a isso, segundo um documento da WHO (World Health Organization), intitulado de “Health evidence network synthesis report”, as artes, incluindo as músicas, são capazes de influenciar diretamente e indiretamente na prevenção e promoção da saúde, agindo, inclusive, na qualidade de vida e bem-estar das pessoas.

Gabrielsson (2011) relata que as experiências com música podem ser fortes, descritas como fantástica, inesquecível, incrível, especial, maravilhosa, única, uma experiência que é difícil ou impossível de ser descrita por palavras. Inclusive, a intensidade de algumas dessas experiências traz um sentido transcendental, tornando-se muito valorizadas na mente e na vida das pessoas que podem desfrutá-las (Gabrielsson et. al., 2016).

A influência da música no comportamento humano e se constatou que realmente ela exerce um papel preponderante na vida das pessoas, sendo algumas de suas vantagens aquisição de atividades motoras, desenvolvimento da percepção musical, dos sentimentos, da personalidade, da identidade e muitas outras funções que beneficiam a memória (WEIGSDING, 2015).

Dessa forma, percebeu-se que a maior parte dos participantes mantiveram o nível de bem-estar ou tiveram melhora do bem-estar após escutar as músicas disponibilizadas na pesquisa, mesmo com um número reduzido de participantes e não tenha sido alcançado significância estatística nas análises.

6. CONCLUSÃO

Dessa forma, percebeu-se que a tentativa de analisar o bem-estar das pessoas antes e depois de ouvir as músicas dos testes elaborados na pesquisa não foi alcançada, pois a análise do desfecho com as variáveis não teve significância. Pressupõe-se que principalmente a reduzida amostra populacional de participantes do estudo foi o fator preponderante. Além disso, deve-se considerar que a situação da pandemia, a única forma possível de busca ativa dos participantes da pesquisa e a subjetividade dos sentimentos e adjetivos qualitativos descritos na pesquisa, possam ter influenciado de forma negativa na geração e interpretação dos dados.

Diante disso, seria interessante a realização de um novo estudo, buscando um questionário mais elaborado e objetivo, e contando, principalmente, com a participação de um contingente populacional mais elevado e abrangente, para que seja possível analisar com mais detalhes a percepção musical dos participantes e o bem-estar causado pelas músicas na vida dessas pessoas.

7. REFERÊNCIAS

ABOUEZZEDDINE, et al. . Evaluation of Novel Metrics of Symptom Relief in Acute Heart Failure: The Worst Symptom Score. *Journal of Cardiac Failure*, [s. l.], 22 nov. 2016. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Resolução RDC nº 39, de 2 de setembro de 2010. Aprova a Farmacopeia Homeopática Brasileira, terceira edição e dá outras providências. RESOLUÇÃO- RDC Nº 39, DE 2 DE SETEMBRO DE 2010, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, ano 2010, 2 set. 2010. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2011/res0039_02_09_2011.html. Acesso em 02 maio 2020. Acesso em: 2 maio 2020.

ALLEN, Larry A. et al. Improvements in signs and symptoms during hospitalization for acute heart failure follow different patterns and depend on the measurement scales used: an international, prospective registry to evaluate the evolution of measures of disease severity in acute heart failure (MEASURE-AHF). *Journal of Cardiac Failure*, [S. l.], v. 14, n. 9, p. 777-784, 1 nov. 2014.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier. Tradução, Adaptação Cultural e Validação de Dois

Instrumentos de Avaliação do Sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. Repositório digital da Universidade Federal do Rio Grande do Sul., Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul Faculdade De Medicina Programa De Pós-Graduação Em Medicina: Ciências Médicas, 2008.

BORGES, Dayse S.L et al. A UTILIZAÇÃO DA MÚSICA COMO PROMOTORA DO BEM-ESTAR DO SER HUMANO. Revista Philologus, Ano 24, N° 72. Rio de Janeiro: CiFEFiL, set./dez. 2018. Disponível em: <http://www.filologia.org.br/rph/ANO24/72supl/36.pdf>. Acesso em: 15 de Junho de 2023.

CHAN, Aileen et al. Tai chi Qigong improves lung functions and activity tolerance in COPD clients: a single blind, randomized controlled trial. Complementary therapies in medicine, [S. l.], v. 19, p. 3-11, 17 jan. 2011. DOI 10.1016/j.ctim.2010.12.007. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21296261/>. Acesso em: 2 maio 2020.

CHAN, Kam Wa et al. COVID-19: An Update on the Epidemiological, Clinical, Preventive and Therapeutic Evidence and Guidelines of Integrative Chinese Western Medicine for the Management of 2019 Novel Coronavirus Disease. Am J Chin Med, [S. l.], p. 1-26, 13 mar. 2020. DOI 10.1142/S0192415X20500378. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32164424/>. Acesso em: 2 maio 2020.

CHEN, Chen-Jung et al. The Effects of Chinese Five-Element Music Therapy on Nursing Students With Depressed Mood. . International Journal of Nursing Practice, [S. l.], p. 192-199, 4 mar. 2014. DOI 10.1111/ijn.12236. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijn.12236>. Acesso em: 2 maio 2020.

CHEN, Nashan et al. Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. Lancet, [S. l.], p. 507-513, 30 jan. 2020. DOI [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30211-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30211-7). Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30211-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30211-7/fulltext). Acesso em: 2 maio 2020.

CHLAN, Linda L et al. . Effects of patient-directed music intervention on anxiety and sedative exposure in critically ill patients receiving mechanical ventilatory support: a randomized

clinical trial. *Jama*, [S. l.], p. 2335-44, 12 jun. 2013. DOI 10.1001/jama.2013.5670. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23689789/>. Acesso em: 2 maio 2020.

COWEN, Alan S. et al. What music makes us feel: At least 13 dimensions organize subjective experiences associated with music across different cultures. *PNAS*, [S. l.], p. 1924-1934, 6 jan. 2020. DOI <https://doi.org/10.1073/pnas.1910704117>. Disponível em: <https://www.pnas.org/content/117/4/1924>. Acesso em: 2 maio 2020.

DA SAÚDE, Ministério. Painel Coronavírus. In: DA SAÚDE, Ministério. Painel Coronavírus. V2.0. [S. l.], 2020. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 12 abr. 2020. DA SAÚDE, Ministério. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. 2. ed. [S. l.]: Ministério da Saúde, 2015.

FU, Leiwen et al. Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Infection*, [s. l.], v. 80, ed. 6, p. 656-665, 2020. DOI <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.03.041>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163445320301705>. Acesso em: 2 maio 2020.

Gabrielsson, A. (2011). *Strong experiences with music: music is much more than music* (R. Bradbury, Trans.). New York: Oxford University Press.

Gabrielsson, A., Whaley, J., & Sloboda, J. (2016). Peak experiences in music. In R. MacDonald (Ed.), *Oxford Handbook of Music Psychology* (2 ed., pp. 745-758). Oxford Oxford University Press.

JUSLIN, Patrik N; LAUKKA, Petri. Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. , *Journal of New Music Research*, [s. l.], p. 217-238, 2 fev. 2004. DOI doi.org/10.1080/0929821042000317813. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0929821042000317813>. Acesso em: 6 abr. 2020.

KOVELIS, Demetria et al. Validação do Modified Pulmonary Functional Status and Dyspnea

Questionnaire e da escala do Medical Research Council para o uso em pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica no Brasil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, [s. l.], v. 34, ed. 12, p. 1008-1018, 2018. DOI <https://doi.org/10.1590/S1806-37132008001200005>. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1806-37132008001200005&lng=en&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 4 maio 2020.

MACIOCA, Giovanni. *Os Fundamentos da Medicina Chinesa*. [S. l.]: ROCA, 1996.

MINISTÉRIO da Saúde acompanha 9 estudos para obter novos tratamentos contra coronavírus. V-3.7.008. [S. l.], 7 abr. 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46669-ministerio-da-saude-acompanha-9-estudos-para-obter-novos-tratamentos-contracoronavirus>. Acesso em: 12 abr. 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria. [S. l.], 2017. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf. Acesso em: 6 maio 2019.

NEWS, Yahoo. Time To Bring Homeopathy In The Fight Against Coronavirus, Say Experts. In: NEWS, Yahoo. Time To Bring Homeopathy In The Fight Against Coronavirus, Say Experts.. 3-21. [S. l.]: News18, 11 abr. 2020. Disponível em: https://in.news.yahoo.com/time-bring-homeopathy-fight-against-113700063.html?soc_src=community&soc_trk=fb. Acesso em: 13 abr. 2020.

RAMOS, Danilo; BUENO, José Lino Oliveira. A percepção de emoções em trechos de música ocidental erudita. *Per Musi*, Belo Horizonte, p. 21-30, 2012.

RUSSELL, James A. A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychobiology*, [s. l.], p. 1161-1178, 1980. DOI doi.org/10.1037/h0077714. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1981-25062-001>. Acesso em: 6 abr. 2020.

SILVA, Guilherme Pinheiro Ferreira et al. Validação do Teste de Avaliação da DPOC em português para uso no Brasil. *J Bras Pneumol*, [s. l.], v. 39, p. 402-408., 2013.

WANG, Dawei et al. Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients With 2019 Novel

Coronavirus?Infected Pneumonia in Wuhan, China. JAMA, [s. l.], p. 1039-1092, 7 fev. 2020. DOI 10.1001/jama.2020.1585. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2761044>. Acesso em: 6 abr. 2020.

WANG, Hui et al. [Analysis on clinical study protocols of traditional Chinese medicine for coronavirus disease 2019]. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi, [s. l.], p. 1232-1241, Março 2020. DOI 10.19540/j.cnki.cjm.20200220.501. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/controlecancer/resource/pt/mdl-32281330>. Acesso em: 7 abr. 2020.

WEBER, Augusto. Musica E Acupuntura. 1. ed. São Paulo: ROCA, 2004. 184 p. WEBSTAGRAM. Teoria dos 5 elementos. Disponível em: <https://www.webstagram.one/tag/Zangfu> Acesso em: 21 maio 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Parecer técnico. Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports , [S. l.], p. 1-11, 12 abr. 2020. Disponível em: [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125). Acesso em: 20 abr. 2020.

YANG, Xiabo. Clinical course and outcomes of critically ill patients with SARS-CoV-2 pneumonia in Wuhan, China: a single-centered, retrospective, observational study. Lancet Respir Med, [s. l.], v. 8, ed. 5, p. 475-481, 24 fev. 2020. DOI 10.1016/S2213-2600(20)30079-5.

YANG, Y et al. TCM in the Treatment of Patients Infected with 2019-New Coronavirus (SARS-CoV-2): A Review and Perspective. Int J Biol Sci, [s. l.], p. 1708-17, 15 mar. 2020

WEIGSDING, JESSICA ADRIANE. A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO COMPORTAMENTO HUMANO. Arquivos do Mudi, v. 18, n. 2, p. 47-62, 22 jan. 2015. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/25137#:~:text=O%20estudo%20concluiu%20que%20a,bem%20estar%20físico%20e%20psíquico>. Acessado em: 14 de Junho de 2023.