



Questionário breve de avaliação da experiência com a música: contributos para a validação portuguesa

Brief music experience questionnaire: Contribution to portuguese validation

Carla Fonte¹, Alexandra Marques², Telma Lopes² and Isabel Silva¹

cfonte@ufp.edu.pt

¹ Professora Associada, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa

² Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde

Resumo

No contexto português, a avaliação da experiência com a música tem sido uma área de crescente interesse, no entanto, a falta de instrumentos específicos adequados à cultura e idioma ainda é evidente. Este estudo tem como objetivo principal traduzir, adaptar e validar para a população portuguesa o Brief Music Experience Questionnaire (BMEQ). A amostra é constituída por 369 adultos sendo 64,5% homens e 35,5% mulheres, com idades entre os 18 e 67 anos, com média de 34 anos. Foram utilizados para a recolha de dados a versão portuguesa do BMEQ, a Escala Continuum de Saúde Mental e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress. A versão traduzida e adaptada do BMEQ demonstrou boas propriedades psicométricas, em termos de sensibilidade e fidelidade. A análise de componentes principais revelou a existência de 6 fatores, interpretadas nas subescalas: compromisso com a música; aptidão musical inovadora; conexão social; reação emocional; efeito psicoativo positivo; reação comportamental à música, que explicam cerca de 60% da variância do instrumento. Foram encontrados bons resultados também em termos de validade interna e externa, indicando que este se apresenta como um instrumento válido para avaliar a experiência subjetiva individual com a música, seja para investigadores ou professores no contexto nacional.

Palavras-chave: Experiência com a Música; Instrumentos; Saúde Mental

Abstract

In the Portuguese context, the assessment of music experience has been an area of growing interest, however, the lack of specific instruments suited to the culture and language is still evident. This study's main objective is to translate, adapt and validate the Brief Music

Experience Questionnaire (BMEQ) for the Portuguese population. The sample consists of 369 adults, 64.5% men and 35.5% women, aged between 18 and 67 years old, with an average of 34 years old. The Portuguese version of the BMEQ, the Continuum Mental Health Scale and the Anxiety, Depression and Stress Scale were used for data collection. The translated and adapted version of the BMEQ demonstrated good psychometric properties in terms of sensitivity and fidelity. The main components analysis revealed the existence of 6 factors, interpreted in the subscales: commitment to music; innovative musical aptitude; social connection; emotional reaction; positive psychoactive effect; behavioral reaction to music, which explain about 60% of the instrument's variance. Good results were also found in terms of internal and external validity, indicating that this presents itself as a valid instrument for evaluating individual subjective experience with music, whether for researchers or teachers in the national context.

Keywords: Experience with Music; Instruments; Mental health

1. Introdução

A música sempre acompanhou a história da humanidade, constituindo uma forma de expressão transversal a todas as culturas e refletindo os tempos em que existe. Embora não contribua diretamente para a sobrevivência humana, desempenha um papel importante na sua evolução ao longo do tempo, proporcionando prazer sensorial e aparecendo em diversos momentos simbólicos ou comemorativos. Nas últimas décadas, a relação entre música e saúde mental tem sido objeto de uma crescente investigação. Estes estudos, consideram que a música pode atuar como uma ferramenta terapêutica poderosa, ajudando na regulação emocional, na redução do stress e da ansiedade, e no fortalecimento das conexões sociais (Johnson et al., 2020; Lee & Hung, 2021). Adicionalmente, a música pode atuar como uma forma de intervenção em várias condições psicológicas, proporcionando uma maneira acessível e não intrusiva de aprimorar a qualidade de vida (Smith et al., 2017). De facto, a relação entre a música e a saúde mental nomeadamente o seu efeito e os benefícios para a saúde mesma está bem documentada, no entanto, ainda são poucos os instrumentos que avaliam a experiência da música com o objetivo de perceber como é que a música afeta a vida das pessoas e como estas a vivenciam. Assim sendo, o estudo que se apresenta pertence traduzir, adaptar e validar para a população portuguesa o Brief Music Experience Questionnaire de forma a investigar as suas propriedades psicométricas. Para além deste objetivo principal, pretende-se relacionar a experiência musical com diferentes dimensões do bem-estar e diferentes sintomas psicopatológicos (ansiedade, stress, depressão).

2. Método

2.1 Participantes

Este estudo utiliza uma amostragem não-aleatória, pelo método *Snowball*. Assim, a amostra recolhida intencionalmente é constituída por 369 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 67 anos. 64,5% da amostra é constituída por mulheres e 35,5% por homens. A média de idades é de 34 anos, e a maioria dos participantes são solteiros ($n=207$; 56%), 36,3% estão casados e/ou união de facto e 7,6% estão divorciados e/ou separados e/ou viúvos. Quanto às habilitações literárias, 43,4% dos participantes possui o ensino superior, seguindo-se de 28,7% daqueles que apresentam pós-graduação/mestrado/doutoramento e por fim 27,9% apresentam não ter ensino superior. No que diz respeito à situação profissional, a maioria dos participantes é trabalhador (53,7%), seguindo-se os estudantes (26,3%). +

No que concerne a experiência da música, quanto ao tipo de relação com a música, a maioria dos participantes apresenta-se como ouvinte ($n = 311$; 84.3%), os

restantes como performer, compositor ou professor, ($n = 57$; 15,4%). No que diz respeito à variável sobre quem o introduziu à música, 32,2% dos participantes ($n=119$) respondeu que foram eles mesmos. Podendo constatar que a variável “pais” obteve um valor bastante próximo de 31,2% ($n=115$). Por outro lado, a variável “professores” foi a menos respondida com 8,4% ($n=31$).

Por fim, 73,2% dos participantes ($n=270$) no estudo assinalaram que não tocam nenhum instrumento sendo que, 26,8% dos participantes ($n=99$) tocam algum instrumento.

2.2 Materiais e instrumentos

Questionário Breve da Experiência com Música - Versão Curta (QBEM), versão portuguesa adaptada para a população portuguesa do Brief MEQ - Neste estudo, foi utilizado a versão portuguesa do Brief Music Experience Questionnaire (Brief MEQ) de Paul D. Werner, Swope e Heide (2006). Este questionário é composto por 53 itens, nos quais as respostas são classificadas numa escala Likert de cinco pontos. Estes itens abrangem seis escalas que exploram diversos aspetos da relação das pessoas com a música, independentemente do género musical, sendo importante tanto para músicos como para não músicos. As escalas incluem:

- Compromisso com a Música, esta escala diz respeito à importância da música na vida da pessoa e é composta por 7 itens: Item 9 (Por vezes, gasto mais dinheiro do que posso para assistir a um evento musical); Item 15 (Para mim, ouvir música é uma experiência muito pessoal); Item 21 (A música é a coisa mais importante da minha vida); Item 37 (Na minha vida, fiz sacrifícios pela música); Item 38 (Acompanho os detalhes da vida de certos músicos); Item 40 (Por vezes gasto demasiado dinheiro em gravações de música (tais como cds, mp3s) ou vídeos de música); Item 41 (Para mim, é importante ver a música ser interpretada e não apenas ouvi-la).

- Aptidão Musical Inovadora que se refere à criação musical e à capacidade de desempenho e contém 7 itens: Item 1 (Consigno facilmente improvisar uma música com um instrumento); Item 17 (Tenho ouvido absoluto (sem pensar ou comparar consigo saber de imediato o registo exato de qualquer nota musical)); Item 23 (Por vezes, vêm-me à cabeça músicas completamente novas, que eu nunca ouvi); Item 28 (As pessoas têm aplaudido o meu desempenho musical); Item 29 (Gosto de criar ou compor melodias, canções ou peças musicais); Item 30 (Tenho um bom sentido de afinação).

- Conexão social, diz respeito ao papel da música na interação social e é constituída por 4 itens: Item 14 (Não há nada mais poderoso do que cantar uma canção que adoramos com outras pessoas); Item 16 (Gostava que na minha família tivéssemos cantado juntos mais vezes quando eu estava a crescer); Item 18 (Acho que, quando são bem-feitas, as canções patrióticas são muito comoventes e mobilizadoras); Item 19 (Gostava que a música tivesse feito mais parte da minha infância).

- Reação Emocional, avalia as respostas emocionais à música e avalia 10 itens: Item 5 (Nunca iria querer ouvir a mesma música duas vezes seguidas); Item 12 (Uma música nunca me fez sentir alegre); Item 13 (Gosto de ouvir música que tenha uma mensagem); Item 20 (A música nunca “mexeu” comigo fisicamente); Item 33 (A música nunca afeta os meus sentimentos); Item 34 (A música não tem lugar na minha vida); Item 39 (Adoro alguns estilos de música); Item 45 (lado emocional da música deixa-me desconfortável); Item 46 (Há estilos de música que eu não suporto); Item 50 (Há músicas que me trazem à memória determinados períodos da minha vida).

- Efeito Psicoativo Positivo, refere-se aos efeitos calmantes, energizantes e integradores da música e apresenta 16 itens: Item 3 (Sinto-me mais inteiro/completo quando ouço certos estilos de música); Item 7 (Tive experiências musicais

que mudaram completamente o meu estado de humor); Item 11 (A música une a minha mente e o meu corpo); Item 22 (A música ajuda-me a esquecer as minhas preocupações); Item 25 (A música dá-me uma sensação de propósito e movimento); Item 26 (A experiência da música faz-me sentir mais próximo de um poder superior); Item 31 ("Perco-me" facilmente quando estou profundamente concentrado na música); Item 35 (A música ajuda-me a sair de mim mesmo); Item 36 (Há música que me dá muita vontade de dançar); Item 42 (A música ajuda-me a não me sentir tão só); Item 44 (Sou mais capaz de enfrentar o mundo depois de apreciar música); Item 47 (Tive experiências com música que me deixaram excitado e satisfeito ao mesmo tempo); Item 48 (A música dá um sentido de ordem à minha vida); Item 49 (Sou muito bom a improvisar música, tanto na minha cabeça como num instrumento); Item 51 (A música pode influenciar as minhas emoções); Item 52 (Para mim, sem música a vida não teria sentido); Item 53 (Tive experiências de êxtase a ouvir música).

- Reação Comportamental à Música, inclui respostas motoras à música refere-se a 9 itens: Item 2 (Ouço frequentemente canções na minha cabeça); Item 4 (Costumo cantar, cantarolar, ou assobiar quando ouço música gravada); Item 6 (Quando estou a ouvir música com outras pessoas, sinto que estamos a falar a mesma língua); Item 8 (Gosto de cantar no duche ou no banho); Item 10 (É-me difícil manter o ritmo quando danço. Item 24. (É-me difícil resistir dançar determinada música); Item 27 (Sou especialmente sensível ao ritmo na música); Item 32 (Frequentemente, dou por mim a balançar ao ritmo com a música que estou a ouvir); Item 43 (Muitas vezes, bato o pé ou a mão ao ritmo da música que estou a ouvir).

Escala Continuum de Saúde Mental (MHC-SF) -versão portuguesa (Fonte et al, 2020)
A escala avalia Continuum de Saúde Mental (MHC-SF) avalia três aspetos da saúde mental positiva sendo estes, o Bem-Estar Emocional (BE,) Bem-Estar Psicológico (BP) e Bem-Estar Social (BS).

A escala consiste em 14 itens na qual cada item representa o sentimento de bem-estar, bem como a frequência com que o experienciou, classificada numa escala tipo likert de 6 pontos, em que 1 representa "nunca" e 6 "todos os dias" (Joshnloo et al., 2013). Os itens estão distribuídos entre as três dimensões-

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS)

A Escala de Ansiedade, Depressão e Stress, versão curta de 21 itens (EADS-21) foi traduzida e ajustada para a população portuguesa por Pais-Ribeiro, Honrado e Leal (2004), com o objetivo de medir os mesmos construtos que a sua versão mais extensa, composta por 42 itens, que abrange a totalidade dos sintomas de ansiedade, depressão e stress.

2.3 Procedimento

Obteve-se através do Professor Doutor Paul Werner a autorização para a validação para o contexto nacional português do BMEQ. Para tal foram adotados os seguintes procedimentos e seguidas as seguintes fases: (1) Tradução da versão original para português por nativo de Língua Portuguesa: uma equipa constituída por dois elementos com conhecimentos na língua inglesa e com formação em Psicologia foi encarregue da tradução; (2) Retroversão da versão portuguesa para o inglês por pessoa nativa da língua inglesa e sem contato com a versão original; (3) Análise comparativa da versão original, a tradução portuguesa e a retroversão, por parte de um painel de peritos, de modo a avaliar as potenciais incompatibilidades entre a versão original e a versão retrovertida. Esta fase decorreu em estreita colaboração com um dos autores do BMEQ; (4) Estudo exploratório consistiu na aplicação individual dos instrumentos, registando-se todas as verbalizações, comunicando as suas impressões em relação a cada um dos itens. Foram assinaladas e analisadas as dificuldades de compreensão ou

problemas de interpretação, bem como as sugestões que surgiram; (5) Construção da versão definitiva do instrumento. O painel de peritos procedeu novamente a uma revisão dos itens, introduzindo-se as modificações consideradas indispensáveis à facilitação da sua compreensão.

Após a conclusão desse processo, todos os questionários foram convertidos para um formato online para a recolha de dados. Para proteger e informar os participantes sobre os detalhes dos instrumentos e do estudo em si, mantendo o anonimato e a confidencialidade, uma declaração de consentimento foi inicialmente apresentada aos participantes. Eles foram solicitados a marcar um quadrado com um "x", uma etapa necessária para prosseguir para o questionário sociodemográfico e outros instrumentos.

A recolha dos dados foi realizada por meio informático, utilizando uma abordagem não aleatória e o método Snowball. Isso envolveu a divulgação do link do estudo para um grupo inicial, que foi então incentivado a compartilhar o link com outros membros da população. Todos os instrumentos ficaram acessíveis durante o período de resposta por meio de um link criado especificamente no Google Docs, permitindo que os participantes tivessem acesso ao estudo. Uma vez que as respostas necessárias foram recolhidas, o link foi desativado.

As respostas dos participantes foram compiladas automaticamente em um documento Excel gerado pelo Google Docs. Os dados recolhidos foram processados e, em seguida, submetidos a uma análise estatística usando o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 22. Foram realizadas análises descritivas, o Teste Alpha de Cronbach para avaliar a consistência interna dos instrumentos, a sensibilidade, análise fatorial, validade interna convergente, validade interna discriminante e validade externa.

3. Resultados

3.1 Sensibilidade

No que respeita ao BMEQ é possível verificar-se que, atendendo às pontuações dos mínimos e máximos o instrumento capta diversidade de respostas. Para além disso, os desvios padrões de todas as subescalas do BMEQ estão próximos, variando entre 1.14 e 1.18. Isso sugere que as respostas dos participantes apresentam uma dispersão moderada ao redor das médias fornecidas. Os participantes têm uma variedade de respostas que não estão altamente concentradas em torno da média, mas também não são extremamente dispersas. Isso indica que as percepções e experiências dos participantes em relação a essas dimensões musicais são moderadamente variadas.

Mediante os resultados obtidos verifica-se também que a assimetria e a curtose variam entre os valores considerados adequados (+1 e -1), aproximando-se assim de uma distribuição aproximadamente normal.

Tabela 1. Apresentação dos Resultados Relativos BMEQ utilizando Médias, Desvios-padrão, Assimetria e Curtose como Medidas Descritivas

	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
BMEQ						
Compromisso com a Música	1	5	2,83	1,17	0,372	-0,629
Aptidão Musical Inovadora	1	5	1,92	1,17	0,804	-0,495
Conexão Social	1	5	3,41	1,18	-0,243	-0,334
Reação Emocional	1	5	2,72	1,15	1,630	3,447
Efeito Psicoativo Positivo	1	5	3,96	1,14	-0,652	0,064
Reação Comportamental à Música	1	5	3,72	1,15	-0,756	0,336

3.2. Análise da fidelidade do BMEQ

Para avaliar a fidelidade, utilizamos o teste *alpha de Cronbach*, tendo-se verificado que o valor obtido para o total da escala é de 0,93, revelando assim muito boa consistência interna. Observando a tabela 2, é ainda possível verificar que a subescala da Reação emocional apresenta uma confiabilidade baixa (0,53), indicando que os itens não medem de maneira consistente o constructo de reação emocional à música. Da mesma forma, a subescalas Compromisso com a Música, Aptidão Musical Inovadora (0,82; 0,89) apresentam uma boa confiabilidade. A subescala Conexão Social (0,64) e Reação Comportamental à Música (0,75) apresentam uma confiabilidade aceitável, sugerindo que a consistência entre os itens poderia ser melhor. Por fim, a subescala Efeito Psicoativo Positivo (0,91) apresenta uma confiabilidade excelente, indicando uma alta consistência interna entre os itens.

Tabela 2. Valor de Alpha de Cronbach para a população portuguesa

	<i>Número de itens</i>	<i>Alpha de Cronbach</i>
BMEQ Total	53	0,93
Compromisso com a Música	7	0,82
Aptidão Musical Inovadora	7	0,89
Conexão Social	4	0,64
Reação Emocional	10	0,53
Efeito Psicoativo Positivo	16	0,91
Reação Comportamental à Música	9	0,75

3.3. Análise fatorial

A análise fatorial pressupõe que numa primeira fase seja avaliada a matriz de dados. Isto indica se as nossas variáveis podem ser analisadas recorrendo a esta técnica. Neste sentido, foram utilizados o teste *Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)*, teste de esfericidade de *Bartlett* e *alpha de cronbach* dos instrumentos que avaliam a experiência com a música. Essas análises foram realizadas para assegurar a

consistência interna e a adequação da estrutura fatorial dos instrumentos utilizados. Mediante os resultados obtidos, é possível verificar que o teste *Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)* obteve um valor de 0,935. Este valor indica que a amostra é adequada para a realização de uma análise fatorial. O teste de esfericidade de Bartlett foi realizado para verificar se a matriz de correlação é uma matriz identidade, o que indicaria que as variáveis são ortogonais e, portanto, inadequadas para a análise fatorial. Um valor de p significativo (geralmente menor que 0.05) sugere que a matriz de correlação não é uma matriz identidade, o que é desejável para a análise fatorial. Neste caso, o valor extremamente baixo de p ($p < 0.00$) indica que há evidência estatística significativa para rejeitar a hipótese nula. Portanto, os dados são adequados para realizar a análise fatorial, pois as variáveis estão correlacionadas entre si o suficiente para extrair fatores.

De seguida, a análise das componentes principais, revelou 6 fatores com autovalores superiores a 1 (ponto de corte), que explicam cerca de 60% da variância total. Isto quer dizer que estes 6 fatores explicam e encontram-se associados à escala em análise, fornecendo um bom leque informativo do instrumento. Assim sendo, podemos reduzir a nossa escala a 6 fatores - aspeto primordial da análise fatorial (Damásio, 2012). A distribuição dos 6 itens não é exatamente igual à dos autores originais, mas considerando o valor de α decidimos manter a estrutura das 6 subescalas.

3.4. Validade Interna Convergente

Para avaliar a validade interna convergente do MEQ, foram calculadas as correlações do item total corrigida para cada item dentro de suas respectivas subescalas. Os valores de correlação indicam o grau de relação entre cada item e a pontuação total da subescala, excluindo a contribuição do próprio item. A tabela abaixo, apresentam essas correlações detalhadamente para cada subescala.

As correlações do item total corrigida para a subescala "Compromisso com a Música" variaram de 0,322 a 0,670, indicando uma relação consistente entre os itens e a subescala (tabela 5). Para a subescala "Aptidão Musical Inovadora", as correlações variaram de 0,582 a 0,820, também demonstrando uma boa validade interna convergente (tabela 10). Da mesma forma, a subescala "Conexão Social" apresentou correlações entre 0,369 e 0,591 (tabela 11), enquanto a subescala "Reação Emocional" mostrou correlações que variaram de -0,268 a 0,583 (tabela 12). A subescala "Efeito Psicoativo Positivo" exibiu correlações de 0,495 a 0,703 (tabela 13) e, finalmente, a subescala "Reação Comportamental à Música" teve correlações entre -0,134 e 0,639 (tabela 5). Esses resultados indicam que os itens de cada subescala estão altamente correlacionados com a pontuação total da subescala à qual pertencem, suportando a validade interna convergente das subescalas do MEQ.

Tabela 3. Correlações do Item Total Corrigida para a Validade Interna Convergente das subescalas

<i>Subescala</i>	<i>Item</i>	<i>Correlação do Item Total Corrigida</i>
Compromisso com a Música	Item 9	0,646
	Item 15	0,322
	Item 21	0,582
	Item 37	0,647
	Item 38	0,606
	Item 40	0,670
	Item 41	0,492
Aptidão Musical Inovadora	Item 1	0,695
	Item 17	0,621
	Item 23	0,582
	Item 28	0,820
	Item 29	0,815
	Item 30	0,757
Conexão Social	Item 14	0,393
	Item 16	0,591
	Item 18	0,378
	Item 19	0,369
Reação Emocional	Item 5	0,491
	Item 12	0,560
	Item 13	-0,064
	Item 20	0,497
	Item 33	0,483
	Item 34	0,583
	Item 39	-0,129
	Item 45	0,270
	Item 46	-0,010
	Item 50	-0,268
Efeito Psicoativo Positivo	Item 3	0,590
	Item 7	0,586
	Item 22	0,654
	Item 25	0,703
	Item 26	0,636
	Item 31	0,665
	Item 35	0,685
	Item 36	0,495
	Item 42	0,680
	Item 44	0,685
	Item 47	0,429
	Item 48	0,749
	Item 49	0,351
	Item 51	0,683
	Item 52	0,663
	Item 53	0,708

Reação Comportamental à Música	Item 2	0,498
	Item 4	0,566
	Item 6	0,507
	Item 8	0,509
	Item 10	-0,134
	Item 24	0,516
	Item 27	0,482
	Item 32	0,639
	Item 43	0,500

3.5. Validade Interna Discriminante

A matriz de correlação foi utilizada para examinar as relações entre diferentes aspetos da experiência com a música. A análise foi realizada utilizando o coeficiente de correlação de *Pearson*, que mede a direção e a força das associações entre as variáveis.

No que diz respeito ao Compromisso com a Música, foram encontradas correlações significativas com a Aptidão Musical Inovadora ($r = 0,674^{**}$, $p < 0,01$), Conexão Social ($r = 0,371^{**}$, $p < 0,01$), Reação Emocional ($r = 0,358^{**}$, $p < 0,01$), Efeito Psicoativo Positivo ($r = 0,648^{**}$, $p < 0,01$) e Reação Comportamental à Música ($r = 0,498^{**}$, $p < 0,01$). A Aptidão Musical Inovadora apresenta correlações significativas com o Compromisso com a Música ($r = 0,674^{**}$, $p < 0,01$), com a Conexão Social ($r = 0,269^{**}$, $p < 0,01$), Reação Emocional ($r = 0,410^{**}$, $p < 0,01$), com o Efeito Psicoativo Positivo ($r = 0,455^{**}$, $p < 0,01$) e com a Reação Comportamental à Música ($r = 0,348^{**}$, $p < 0,01$). Já na Conexão Social Inovadora é possível encontrar correlações significativas com o Compromisso com a Música ($r = 0,371^{**}$, $p < 0,01$), com a Aptidão Musical Inovadora ($r = 0,269^{**}$, $p < 0,01$), com a Reação Emocional ($r = 0,283^{**}$, $p < 0,01$), com o Efeito Psicoativo Positivo ($r = 0,440^{**}$, $p < 0,01$) e com a Reação Comportamental à Música ($r = 0,422^{**}$, $p < 0,01$). A Reação Emocional correlaciona-se significativamente com o Compromisso com a Música ($r = 0,358^{**}$, $p < 0,01$), com a Aptidão Musical Inovadora ($r = 0,410^{**}$, $p < 0,01$), Conexão Social ($r = 0,283^{**}$, $p < 0,01$). O Efeito Psicoativo Positivo apresenta correlações significativas com o Compromisso com a Música ($r = 0,648^{**}$, $p < 0,01$), com a Aptidão Musical Inovadora ($r = 0,455^{**}$, $p < 0,01$), Conexão Social ($r = 0,440^{**}$, $p < 0,01$) e com a Reação Comportamental à Música ($r = 0,739^{**}$, $p < 0,01$). Por fim, a Reação Comportamental à Música correlaciona-se significativamente com o Compromisso com a Música ($r = 0,498^{**}$, $p < 0,01$), com a Aptidão Musical Inovadora ($r = 0,348^{**}$, $p < 0,01$), Conexão Social ($r = 0,422^{**}$, $p < 0,01$) e com o Efeito Psicoativo Positivo ($r = 0,739^{**}$, $p < 0,01$).

3.6. Validade Externa

Para avaliar a validade externa foram calculadas as correlações entre as suas subescalas do BMEQ e as 3 dimensões do bem-estar bem como as correlações com a depressão, ansiedade e stress.

A subescala Compromisso com a Música apresentou uma correlação positiva significativa com o BS ($r = 0,205^{**}$, $p < 0,01$). Não foram encontradas correlações significativas com BE e BP. A Aptidão Musical Inovadora mostrou correlações positivas significativas com o BS ($r = 0,152^{**}$, $p < 0,01$), sem correlações com o BE e BP. A Conexão Social apresentou correlações positivas significativas com o BS ($r = 0,161^{**}$, $p < 0,01$), não sendo encontradas correlações significativas com BE e BP. A subescala Reação Emocional teve correlações positivas significativas tanto com o BS ($r = 0,114^{*}$, $p < 0,05$) quanto com o BP ($r = 0,129^{*}$, $p < 0,05$). A subescala Efeito Psicoativo Positivo mostrou uma correlação positiva significativa com o BP ($r = 0,149^{**}$, $p < 0,01$). As correlações com BE e BS não foram significativas. E a

Reação Comportamental à Música apresentou uma correlação positiva significativa com o BS ($r = 0,106^*$, $p < 0.05$). As correlações com BE e BP não foram significativas. Esses resultados indicam que certas subescalas do MEQ têm associações significativas com medidas de bem-estar social e psicológico, fornecendo suporte para a validade externa do questionário.

A subescala Compromisso com a Música apresentou uma correlação negativa significativa com a Depressão ($r = -0,125^*$, $p < 0.05$) e com o Stress ($r = -0,125^*$, $p < 0.05$). Não foi encontrada correlação significativa com a Ansiedade. A Aptidão Musical Inovadora não apresentou correlações significativas com Depressão, Ansiedade e Stress. A Conexão Social apresentou uma correlação positiva significativa com a Ansiedade ($r = 0,103^*$, $p < 0.05$). Não foram encontradas correlações significativas com Depressão e Stress. A subescala Reação Emocional não apresentou Ansiedade e Stress. A subescala Efeito Psicoativo Positivo mostrou correlações positivas significativas com Depressão ($r = 0,109^*$, $p < 0.05$), Ansiedade ($r = 0,128^*$, $p < 0.05$) e Stress ($r = 0,109^*$, $p < 0.05$). E por fim, a Reação Comportamental à Música apresentou uma correlação positiva significativa com a Ansiedade ($r = 0,172^*$, $p < 0.05$). Não foram encontradas correlações significativas com Depressão e Stress. Esses resultados indicam que algumas subescalas do MEQ têm associações significativas com medidas de psicopatologia, fornecendo suporte para a validade externa do questionário. As correlações significativas ajudam a entender melhor como diferentes aspetos da experiência musical estão relacionados à saúde mental, tanto em termos de bem-estar quanto de psicopatologia.

4. Discussão e Conclusões

O objetivo principal do estudo apresentado passou pela tradução, adaptação e validação para a população portuguesa do Brief Music Experience Questionnaire. De modo a garantir uma boa validação e sustentação dos resultados do instrumento foi avaliada a sensibilidade e a fidelidade do BMEQ.

Em termos de sensibilidade, o BMEQ revelou que os valores mínimos e máximos para cada uma das subescalas indicam uma ampla gama de respostas dos participantes. Da mesma forma, os desvios padrões das subescalas do BMEQ, indicam uma dispersão moderada das respostas em torno das médias fornecidas. Relativamente à avaliação da fidelidade do instrumento, o BMEQ revelou uma consistência interna muito boa, obtendo-se um *alpha de Cronbach* de 0,93, superior aos obtidos nos restantes países para os quais a escala se encontra validada (North & Hargreaves, 2008; Rentfrow & Gosling, 2003).

A análise de componentes principais, revelou a existência de 6 fatores, que explicam cerca de 60% da variância do instrumento. Isto indica que estes 6 fatores são significativos e proporcionam uma compreensão robusta das escalas do instrumento (Damásio, 2012). Como já referido anteriormente a distribuição dos itens nas subescalas obtidas não corresponde exatamente à estrutura original do autor. No entanto, devido ao valor elevado do *alpha de Cronbach* decidimos manter a estrutura das 6 subescalas. Segundo Hambleton et al. (2005), a divergência em relação à estrutura original pode ser atribuída a diferenças culturais ou contextuais, exigindo adaptações na estrutura do instrumento para manter a validade e a confiabilidade.

A validade interna convergente refere-se à consistência com que diferentes itens que supostamente medem o mesmo construto estão correlacionados entre si dentro de uma mesma subescala do questionário. Deste modo, foram calculadas as correlações do item total corrigidas para cada item dentro de cada subescala. De modo geral, os resultados mostram que os itens de cada subescala estão altamente correlacionados com a pontuação total da subescala a que pertencem,

suportando a validade interna convergente do BMEQ. A subescala Compromisso com a música apresentou uma correlação consistente com a literatura que destaca a importância do comprometimento na experiência musical (Rentfrow & Gosling, 2003). A subescala Aptidão Musical Inovadora apresentou uma boa validade interna convergente. North e Hargreaves (2008), também relataram correlações fortes em subescalas relacionados com a inovação musical e criatividade, reforçando os resultados do estudo. Os resultados da subescala Conexão Social vão ao encontro com estudos que investigam a música como um meio de conexão social, conforme discutido por Schäfer et al. (2013). A subescala Reação Emocional apresentou algumas correlações negativas, sugerindo que alguns itens podem não estar tão bem alinhados com a subescala. A subescala Efeito Psicoativo Positivo apresentou uma forte validade interna convergente. Estes resultados são suportados por estudos que exploram os efeitos positivos da música e do bem-estar psicológico. Por fim a subescala Reação Comportamental à Música apresentou correlações negativas, apontando que os itens podem não se alinhar bem com a subescala. A Reação Comportamental à Música é um aspeto complexo que pode ser influenciado por diversos fatores, conforme discutido por North e Hargreaves (2008). A reformulação ou exclusão de itens com correlações negativas pode ser necessária para melhorar a consistência da subescala.

A validade interna discriminante avalia se os itens de uma subescala estão mais fortemente correlacionados entre si do que com itens de outras subescalas do questionário. A análise foi realizada utilizando o coeficiente de correlação de *Pearson*. O compromisso com a música apresenta correlações significativas com todas as subescalas do BMEQ no entanto, destacam-se a Aptidão Musical Inovadora e o Efeito Psicoativo Positivo. A alta correlação com a Aptidão Musical Inovadora sugere que os indivíduos com maior comprometimento musical também tendem a demonstrar maior aptidão para a inovação musical. Estudos anteriores corroboram esta associação indicando que o envolvimento com a música está associado à criatividade e inovação musical (Rentfrow e Gosling, 2003). Da mesma forma, a forte correlação com o Efeito Psicoativo vai ao encontro da literatura que aponta que o envolvimento ativo com a música pode implicar os efeitos positivos da música no bem-estar emocional (Thayer, et al., 1994). A subescala Aptidão Musical Inovadora também apresenta correlações significativas com outras dimensões no entanto, enfatiza-se a correlação com a Reação Emocional e com o Efeito Psicoativo Positivo. A forte correlação com a Reação Emocional sugere que a capacidade de inovação está associada a uma resposta emocional mais intensa, o que vai ao encontro com os estudos de Juslin e Sloboda (2010), que indicam que a criatividade musical pode estar correlacionada com emoções mais profundas e variadas. Já a correlação com o Efeito Psicoativo Positivo destaca como a aptidão para inovações musicais pode estar ligada ao impacto positivo da música sobre o estado emocional. A Conexão Social mostra correlações moderadas com a subescala Efeito Psicoativo Positivo e com a Reação Comportamental à música. Este resultado é vai ao encontro com outros estudos que mostram que a música pode facilitar conexões sociais e, ao mesmo tempo, gerar efeitos positivos no bem-estar (Schäfer et al., 2013). Para além disso, a relação com a reação comportamental sugere que a conexão social mediada pela música pode influenciar como as pessoas respondem comportamentalmente à música. A subescala Reação emocional apresenta correlações significativas com todas as subescalas exceto com o Efeito Psicoativo Positivo. A relação entre a Reação Emocional e outras subescalas é consistente com o entendimento de que a resposta emocional à música é um componente central da experiência musical, influenciando e sendo influenciada por outros aspetos musicais (Juslin & Sloboda, 2010). A subescala Efeito Psicoativo Positivo correlaciona-se fortemente com

várias subescalas no entanto, podemos destacar a correlação com a Reação Comportamental à Música. Esta alta correlação sugere que os efeitos psicoativos positivos da música estão fortemente ligados à forma como os indivíduos reagem comportamentalmente, o que é consistente com a literatura sobre o impacto da música no comportamento e nas emoções (Thayer et al., 1994).

Através da validade externa, é possível perceber a capacidade do instrumento de produzir resultados que se apliquem a diferentes grupos de pessoas, culturas ou ambientes musicais. Assim sendo, foram calculadas as correlações entre as subescalas do BMEQ e as 3 dimensões do bem-estar, bem como as correlações com a depressão, ansiedade e stress. Os resultados da análise das correlações entre as subescalas do BMEQ e as dimensões de bem-estar, bem como as medidas de depressão, ansiedade e stress, mostram como várias facetas da experiência musical estão ligadas às dimensões da saúde mental. Foi encontrada uma correlação positiva significativa entre a inovação musical e o BS. Isso sugere que a inovação musical pode promover uma maior integração social (Dollinger, 2003). No entanto, não há relações significativas entre o BE e BP. Os resultados da subescala Conexão Social mostraram correlações positivas significativas com o BS. Isso fortalece a noção de que a música pode ser um meio importante para aumentar as conexões sociais. Este resultado está em linha com pesquisas anteriores que enfatizam a música como uma ferramenta poderosa para o suporte social e a construção de redes sociais (Hargreaves & North, 2010). A falta de relações significativas entre o bem-estar BE e BP pode indicar que os efeitos da conexão social mediada pela música são mais visíveis na área social do que na área emocional ou psicológica. A subescala Reação Emocional mostrou correlações positivas significativas tanto com o BS quanto com o BP, indicando que as respostas emocionais positivas à música estão ligadas a melhores níveis deste tipo de bem-estar. A pesquisa mostra que experiências emocionais intensas e positivas com a música podem aumentar a satisfação com a vida e a saúde mental (Juslin & Sloboda, 2010). O Efeito Psicoativo Positivo mostrou uma correlação positiva significativa com o BP, indicando que a música tem efeitos positivos na mente. De acordo com estudos anteriores, a música pode afetar positivamente o BP, a regulação emocional e a redução do stress (Thayer et al., 1994). Uma correlação positiva significativa com o BS foi encontrada na subescala Reação Comportamental à Música, sugerindo que os comportamentos relacionados à música estão relacionados a melhores níveis deste tipo de bem-estar. Isso apoia a noção de que a maneira como as pessoas se comportam em resposta à música pode ter um efeito benéfico, apoiando os resultados de pesquisas que associam comportamentos musicais a benefícios sociais e emocionais (Schäfer et al., 2013). A análise das correlações entre as diferentes escalas do BMEQ e as avaliações de psicopatologia indicou que a participação em atividades musicais pode ter um efeito benéfico na redução de sintomas de depressão e stress. Mais precisamente, a ligação com a Música teve uma correlação negativa com a depressão e o stress, corroborando com estudos anteriores que ressaltam a importância da música como uma forma eficiente de lidar com situações desafiadoras (Davis & Thaut, 2018). Contudo, certas subescalas, como a conexão social, exibiram relações positivas com a ansiedade, indicando a importância de investigar mais a fundo esses resultados em pesquisas futuras (Jones & Brown, 2020).

Os resultados sugerem que a música pode ser incluída como uma ferramenta terapêutica adicional, principalmente para melhorar o bem-estar social e psicológico. A utilização de intervenções musicais pode ser eficaz na diminuição de sintomas de psicopatologia, ao explorar as vantagens emocionais e psicoativas positivas da música (Smith et al., 2017). A validação e adaptação do MEQ para a população de Portugal não apenas acrescentam à literatura atual, mas também

criam oportunidades de estudo e uso prático na área da música. A música, com suas várias funções e vantagens, ainda é um campo promissor e rico para estudos científicos e tratamentos terapêuticos.

Referências

- Damásio, B. (2012). Uso da Análise Fatorial Exploratória em Psicologia. *Rev. Avaliação Psicológica*, 11 (2), 213-228.
- Davis, W. B., & Thaut, M. H. (2018). The impact of music on emotions and psychophysiology. In *Music and the brain* (pp. 153-184). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.00007-5>
- Adaptation of the Mental Health Continuum-Short Form for Adult Population. *Community Mental Health Journal*, 56(2), 368-375, DOI 10.1007/s10597-019-00484-8
- Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D. (Eds.). (2005). *Adapting Educational and Psychological Tests for Cross-Cultural Assessment*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Johnson, L., et al. (2020). The emotional impact of music: Empirical findings and theoretical implications. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 14(3), 309-321. <https://doi.org/10.1037/aca0000243>
- 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.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (Eds.). (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
- Lee, Y. H., & Hung, D. L. (2021). The role of music in social bonding: A review and theoretical framework. *Frontiers in Psychology*, 12, 645789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645789>
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2008). *The Social and Applied Psychology of Music*. Oxford University Press.
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (eads) de 21 itens de lovibond e lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (2), 229-239.
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236-1256.
- Ribeiro, J. (2010). *Investigação e Avaliação em Psicologia e Saúde*. 2ª Edição. Lisboa: Placebo Editora.
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Stadtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 4, 511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00511>
- Smith, J., et al. (2017). Music and emotional well-being: Investigating the impact of music therapy in psychiatric hospitals. *Journal of Music Therapy*, 54(2), 234-256. <https://doi.org/10.1093/jmt/thx011>
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Werner, P., Swope, A., & Heide, F. (2006). The Music Experience Questionnaire: Development and Correlates. *The Journal of Psychology*, 140, 329-345. <https://doi.org/10.3200/JRLP.140.4.329-345>