

## MUSIC FLOW METHOD COMO INTERVENÇÃO POSITIVA

## MUSIC FLOW METHOD AS A POSITIVE INTERVENTION

## EL MÉTODO MUSIC FLOW COMO INTERVENCIÓN POSITIVA



10.56238/MultiCientifica-080

### **Gabriel Romeo Brandt**

Mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social

Instituição: Universidade Feevale

E-mail: gabrielbrandtmaster@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8488898766695932>

### **Ediane Vieira Lopes**

Pós-Doutora em Indústria Criativa

Instituição: Universidade Feevale

E-mail: Edilaine.nh@gmail.com

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7385721779493141/>

### **Rosemari Lorenz Martins**

Doutora em Letras

Instituição: Universidade Feevale

E-mail: rosel@feevale.br

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4951548133959060>

---

### **RESUMO**

Este artigo versa sobre o *MUSIC FLOW METHOD (MFM)*, que é um constructo, um combo de intervenções positivas<sup>1</sup> em um único método. Foi desenvolvido com 7 músicas autorais em diferentes frequências (*Hertz*), com narrativas personalizadas entre cada faixa, conduzindo um protocolo totalmente inédito aos participantes. O *MFM* contou com uma pesquisa acadêmica para responder à seguinte questão: em que medida a aplicação do *MFM* pode estimular bem-estar e emoções positivas? Estabeleceu-se como objetivo geral examinar a eficácia do *MFM* para promover bem-estar e gerar emoções positivas e, como objetivos específicos, verificar se o *MFM* poderia promover, ou não, a) emoções positivas; b) pelo menos uma característica do estado de *Flow*; e c) gerar, no mínimo, uma autorreflexão para promover despertares positivos para a consciência por meio da música, trazendo uma vida com mais sentido, significado e florescimento. Aqui constam excertos da revisão da literatura, que embasam a pesquisa aplicada e exploratória, com estudo de caso e abordagem de análise quali/quantitativa. Os dados foram coletados de forma presencial, por meio de questionários entre novembro e dezembro de 2021. Participaram 30 pessoas provenientes de cidades do Vale do Sinos e da capital do Rio Grande do Sul, Brasil. 86,7% dos participantes avaliaram a experiência do *MFM* com notas 8, 9 e 10. A análise revelou que o *MFM* elevou a média dos participantes em 17% na escala de felicidade e em 13% na escala de gratidão. Para 97%, estimulou uma ou mais emoções positivas. Para 87%,

---

<sup>1</sup> Segundo Sin e Lyubomirsky (2009) "...são: métodos de tratamento ou atividades intencionais que visam cultivar pensamentos, comportamentos e cognições positivas".



aumentou o foco no presente e a distorção temporal. Para 97%, foi uma experiência autogratiificante. Para mais de 87%, o *MFM* atribuiu sentido, significado e reflexão sobre a missão, o propósito de vida e a espiritualidade, contribuindo para uma nova ideia, um insight e um ressignificar.

**Palavras-chave:** Psicologia Positiva. Música. Bem-Estar.

## ABSTRACT

This article discusses the MUSIC FLOW METHOD (MFM), a construct combining positive interventions into a single method. It was developed using seven original songs at different frequencies (Hertz), with personalized narratives between each track, leading to a completely unique protocol for participants. The MFM was the subject of academic research to answer the following question: to what extent can the application of MFM stimulate well-being and positive emotions? The general objective was to examine the effectiveness of MFM in promoting well-being and generating positive emotions, and the specific objectives were to verify whether or not MFM could promote: a) positive emotions; b) at least one characteristic of the Flow state; and c) generate, at a minimum, self-reflection to promote positive awakenings to consciousness through music, leading to a life with more meaning, significance, and flourishing. Excerpts from the literature review, which underpin the applied and exploratory research, with a case study and a qualitative/quantitative analysis approach, are included here. Data was collected in person through questionnaires between November and December 2021. Thirty people from cities in the Vale do Sinos region and the capital of Rio Grande do Sul, Brazil, participated. 86.7% of participants rated the MFM experience with scores of 8, 9, and 10. The analysis revealed that MFM increased participants' average happiness score by 17% and their gratitude score by 13%. For 97%, it stimulated one or more positive emotions. For 87%, it increased focus on the present and temporal distortion. For 97%, it was a self-gratifying experience. For more than 87%, MFM provided meaning, significance, and reflection on mission, life purpose, and spirituality, contributing to a new idea, an insight, and a re-signification.

**Keywords:** Positive Psychology. Music. Well-Being.

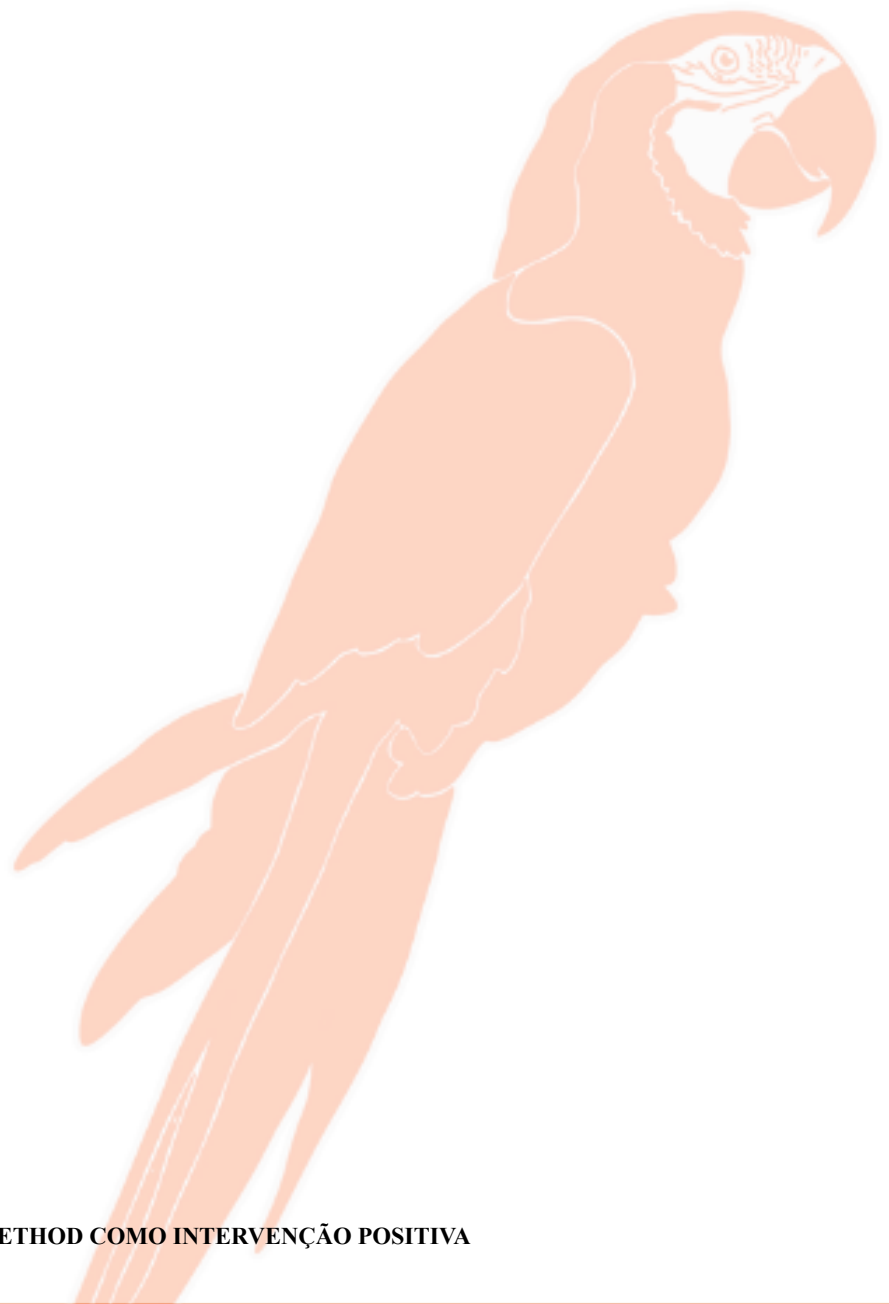
## RESUMEN

Este artículo analiza el MÉTODO DE FLUJO MUSICAL (MFM), un constructo que combina intervenciones positivas en un único método. Se desarrolló utilizando siete canciones originales a diferentes frecuencias (hercios), con narrativas personalizadas entre cada pista, lo que dio lugar a un protocolo completamente único para los participantes. El MFM fue objeto de investigación académica para responder a la siguiente pregunta: ¿en qué medida puede la aplicación del MFM estimular el bienestar y las emociones positivas? El objetivo general fue examinar la eficacia del MFM para promover el bienestar y generar emociones positivas, y los objetivos específicos fueron verificar si el MFM podía promover: a) emociones positivas; b) al menos una característica del estado de flujo; y c) generar, como mínimo, autorreflexión para promover despertares positivos a la conciencia a través de la música, conduciendo a una vida con más sentido, significado y prosperidad. Se incluyen aquí extractos de la revisión bibliográfica, que sustenta la investigación aplicada y exploratoria, con un estudio de caso y un enfoque de análisis cualitativo/cuantitativo. Los datos se recopilaron personalmente mediante cuestionarios entre noviembre y diciembre de 2021. Participaron treinta personas de ciudades de la región del Vale do Sinos y la capital de Rio Grande do Sul, Brasil. El 86,7 % de los participantes calificó la experiencia MFM con puntuaciones de 8, 9 y 10. El análisis reveló que MFM aumentó la puntuación media de felicidad de los participantes en un 17 % y su puntuación de gratitud en un 13 %. Para el 97 %, estimuló una o más emociones positivas. Para el 87 %, aumentó la concentración en el presente y la distorsión temporal. Para el 97 %, fue una experiencia autogratiificante. Para más del 87 %, MFM proporcionó significado, trascendencia y reflexión sobre la



misión, el propósito de vida y la espiritualidad, contribuyendo a una nueva idea, una perspectiva y una resignificación.

**Palabras clave:** Psicología Positiva. Música. Bienestar.





## 1 APRESENTAÇÃO

*O MUSIC FLOW METHOD (MFM)* - O DESPERTAR PELA MÚSICA surgiu como tema e reflexão a partir da Dissertação de Mestrado e emergiu com o propósito de utilizar a música e a ciência para estimular o bem-estar, promover a felicidade através das emoções positivas, características do estado de *Flow*, gerar contemplações existenciais e contribuir para uma vida mais significativa e saudável. A música sempre teve e continua tendo alcance social, regulador e agregador. Também se manteve, ao longo do tempo, a crença do homem em relação ao seu potencial curativo. Na Grécia antiga, o homem estudava as funções e o poder da música. Pitágoras, seis séculos antes de Cristo, já a associava à matemática. O uso da música na formação do Homem, em suas funções psicológicas, físicas e sociais, de valor estético e ético, é encontrado nos estudos de grandes filósofos como Platão e Aristóteles (SACKS, 1998; ABDONUR, 1999).

A música pode ser utilizada para promover a qualidade de vida, ela pode influenciar diretamente na longevidade. Entende-se que uma boa experiência musical pode ser associada ao bem-estar, pois permite gerar equilíbrio em meio às fusões da ação e da consciência, ativando a concentração nas tarefas e possibilitando transformações espaciais e temporais. Ela pode gerar despertares existenciais por meio de experiências que, mesmo subjetivas, considerem os benefícios das emoções positivas e gratificações influenciadas por diferentes frequências sonoras. Isso contribui com a melhoria do estado emocional (elevação da autoestima e da autoconfiança), fisiológico (estimula a cantar, tocar, improvisar, criar, compor), espiritual e com a satisfação de vida das pessoas, devido à conexão com a própria essência.

Onde quer que haja um povo, uma cultura, a música está presente, nos rituais de passagem, nos de fecundidade e nascimento, nos rituais de cura e morte (WISNIK, 1989). Dançar, cantar, ouvir música e ter acesso à arte são alguns dos possíveis caminhos para o bem-estar, pois envolvem vibrações altas, ativando memórias e engajando os sujeitos.

Com base na crença do poder da música, surgiu a pesquisa e a criação dessa Intervenção Positiva, que, fundamentado na Psicologia Positiva, tem como tema a promoção do bem-estar e de emoções positivas a partir de uma experiência nominada *MUSIC FLOW METHOD (MFM)*. Buscou-se responder “em que medida a aplicação do *MFM* pode estimular bem-estar e emoções positivas?”. Com base nesse questionamento, estabeleceu-se, como objetivo geral, examinar a eficácia do *MFM* para promover bem-estar e gerar emoções positivas. E, como objetivos específicos, verificar se o *MFM* pode promover, ou não, emoções positivas, pelo menos uma característica do estado de *Flow* e gerar, no mínimo, uma autorreflexão para promover despertares positivos para a consciência por meio da música, trazendo uma vida com mais sentido, significado e florescimento.

Para responder à questão de pesquisa e atender aos objetivos propostos, desenvolveu-se uma pesquisa do tipo exploratória, sendo, sob ponto de vista dos procedimentos, um estudo de caso de



abordagem quali/quantitativa. Participaram do estudo 30 informantes adultos, 15 do gênero masculino e 15 do feminino, todos residentes no Vale do Sinos/RS, os quais foram submetidos a uma vivência afetivo-sensorial através da música, induzida por meio de narrativas e trilhas sonoras.

Para a coleta de dados, foi preenchido um formulário (biodemográfico) para cada participante e foram aplicados dois questionários<sup>2</sup>, um antes e outro após a exposição à experiência. Os dados coletados foram analisados à luz da fundamentação teórica que embasa o trabalho, a qual está amparada na Psicologia Positiva, especialmente, nos estudos de Martin Seligman (2019) e nos achados de Helder Kamei<sup>3</sup> (2010), cujo estudo corrobora os pressupostos da Teoria do *Flow*, defendida academicamente por Mihalyi Csikszentmihalyi (2008)<sup>4</sup>, e as pesquisas de Peterson e Seligman (2004).

Aqui, apresentam-se rapidamente os achados da pesquisa, o percurso metodológico, a perspectiva teórica e alguns dos fundamentos que embasam o estudo e que dialogam com os resultados da intervenção *MUSIC FLOW METHOD* e com as referências utilizadas.

## 2 INTERVENÇÃO POSITIVA *MUSIC FLOW METHOD*

O *Music Flow* é uma vivência afetiva e sensorial através da música, induzida por meio de narrativas e trilhas sonoras. O objetivo foi a criação de um método científico, *MUSIC FLOW METHOD* (MFM), com base em testes e aplicações realizados mediante avaliação acadêmica. Destaca-se que o *MUSIC FLOW METHOD* (MFM) surgiu a partir da missão do pesquisador, atrelada à música, que faz parte de um projeto maior, que busca aproximação com a ciência da Psicologia, pois, para Seligman (2019):

duas perspectivas distintas devem sempre ser mantidas em mente ao tentar entender o bem-estar. A perspectiva *hedônica* ou 'sentir-se bem' descreve a alegria, o prazer ou o foco de uma pessoa na felicidade e na ausência de influências adversas. A perspectiva *eudaimônica*, o 'funcionar bem', o concentra-se em viver a vida de uma forma profundamente satisfatória. A pesquisa atual sobre o conceito de *eudaimonia* concentra-se na busca de sentido para a vida, na realização do potencial de um indivíduo, na busca e realização de objetivos significativos, crescimento pessoal, fazer a diferença e florescer. 'Funcionando bem' também incorpora o florescimento mesmo em tempos difíceis.

Conforme Boyce (2000, p. 89), “a música desempenha um papel na compreensão da vida como um meio de experimentar o bem-estar”. Assim, foram utilizadas para a criação e o aperfeiçoamento do MFM, as pesquisas científicas da Psicologia Positiva, integradas com as experiências do autor e de um conjunto de técnicas e ferramentas que atenderam aos objetivos da intervenção proposta, sobretudo os

<sup>2</sup> Apêndices 2 e 3.

<sup>3</sup> Psicólogo, fundador do Instituto FLOW de Psicologia Positiva, Presidente da Associação de Psicologia Positiva da América Latina (APPAL). Mestre em Psicologia Social e do Trabalho pela Universidade de São Paulo (USP), com especialização em Psicologia Positiva pela University of Pennsylvania, com diploma assinado por Martin Seligman.

<sup>4</sup> O pesquisador desenvolveu, há mais de 3 décadas, estudos que basearam a Teoria do Flow (2008), como *Optimal experience psychological studies of Flow in consciousness* (1988) e *Beyond boredom and anxiety* (1975).





ligados ao bem-estar, ainda mais sabendo de seu possível potencial para gerar reflexões existenciais com intuito de contribuir para uma vida com mais sentido, significado e florescimento.

O *MUSIC FLOW METHOD* é um constructo, um combo de intervenções positivas<sup>5</sup> em um único método. Intervenção psicológica é toda forma de intervenção, ou seja, de tentativa de influenciar de maneira transitória ou definitiva o comportamento humano através do uso de meios psicológicos - ou seja, a influência se dá através de novas formas de comportamento e de experienciar o mundo (PERREZ; BAUMANN, 2005).

Para Kauffman, Boniwell e Sibermann (2014), as intervenções positivas são descritas como exercícios independentes para serem concluídos, sem a ajuda profissional, em parte, porque é assim que elas foram testadas em grandes estudos. Podem ser aplicadas individual ou coletivamente. Suas intervenções não se limitam à prática “um-a-um”, mas podem ser desenvolvidas com êxito em grupos, organizações, comunidades, equipes e sociedades (JOSEPH, 2014). Assim, o *MFM* foi desenvolvido com 7 músicas autorais, que são apresentadas em diferentes frequências (*Hertz*), e narrativas personalizadas entre cada faixa, conduzindo um protocolo totalmente inédito.

O *MFM* é composto por uma **breve introdução** com informações sobre a experiência e os estudos que o fundamentaram e **uma indução de relaxamento leve** (sem a intenção de induzir ao sono), conforme Lozanov (2006). O *MFM* buscou contribuir para acessar características do estado de *Flow*, sendo elas: o aumento foco e concentração, envolvimento e engajamento, distorção temporal e experiência autotélica/autogratificante (CSIKSZENTMIHALYI, 2020). Inicia com um convite para a pessoa ou o participante **conectar-se com a própria essência**, com seu lugar seguro, acessar suas boas memórias, lembranças da infância, de criança, com a luz de cada um, estimulou a alegria, a diversão, ao convidar a brincar de colorir e pintar um mundo cheio de amor com a música *Vida em Cores*, evidenciando a virtude da sabedoria.

Na sequência, o *MFM* traz a o “**Amor**”, que é uma das forças de caráter que leva para a virtude da humanidade. Primeiro e mais importante, o amor é uma emoção, um estado momentâneo que surge e flui por sua mente e seu corpo. O amor é muito mais onipresente que você imaginou ser possível, pelo simples fato de amor ser conexão (FREDRICKSON, 2015).

Em experimentos científicos e pesquisas, verificou-se que o amor é o sentimento e a emoção mais poderosa para aumentar o bem-estar e a felicidade, por isso se menciona a supremacia do amor. Quando é aplicada uma prática de emoções positivas (intervenções positivas), normalmente gera aumento no grau de bem-estar e felicidade, contudo uma prática com o amor tem um impacto muito maior. Ele impacta não apenas a felicidade como um todo, mas também em cada uma das emoções

---

<sup>5</sup> Segundo Sin e Lyubomirsky (2009) ...são: métodos de tratamento ou atividades intencionais que visam cultivar pensamentos, comportamentos e cognições positivas”.



positivas individualmente, ou seja, o amor tem o poder de alavancar a gratidão a alegria, a esperança, a serenidade, a inspiração entre outras.

Amor é um sentimento universal, é uma forma de demonstrarmos nosso afeto às pessoas pelas quais nutrimos grande carinho e afeição. É a capacidade de amar e ser amado, de compartilhar, proteger o outro e cuidar da sua felicidade e integridade física e emocional. O *MUSIC FLOW METHOD* também enfatiza a importância do amar a si mesmo. O autoamor, o amor-próprio é a arte de se reconhecer como um ser tão merecedor quanto qualquer outra pessoa. É amar-se incondicionalmente. Tem como efeito natural o reconhecimento inclusive dos defeitos para superá-los e seguir desenvolvendo-se como parte de um processo natural. A música que foi composta para esse momento específico do método se chama “Amor pra sempre”.

No terceiro momento do *MFM*, é utilizada uma intervenção contando com a força do amor e do **perdão**, pois quem usa a força do amor supera qualquer culpa, dor ou sofrimento. Quem se ama é capaz de perdoar a si, perdoar o outro e pedir perdão. O perdão é uma das forças da virtude da temperança.

Lutar contra as emoções negativas permite favorecer as emoções positivas – libertadoras, construtivas e duradouras, mas muito mais frágeis, promovendo uma mudança nas ideias, reescrevendo o passado: perdando, esquecendo ou apagando as lembranças ruins. O perdão transforma a tristeza em neutralidade, ou mesmo em lembranças “tingidas de cores” mais positivas, tornando possível sentir uma satisfação muito mais intensa em relação à vida. Uma gratidão maior pelas coisas boas do passado intensifica as lembranças positivas e aprender a perdoar antigas ofensas dissipa a tristeza que impossibilita alcançar a satisfação (SELIGMAN, 2019). O *MFM* propôs, nesse momento do perdão, também o perdoar a si, com a música “Autoperdão”, estimulando e conduzindo as pessoas a se libertarem, se absolverem de culpa, sofrimento ou dor.

Também de acordo com Seligman (2019), para ter a sensação de bem-estar e de felicidade no cotidiano, é necessário vivenciar algumas emoções positivas, como o interesse, a esperança, a gratidão, a diversão, a admiração.

Na quarta etapa do método está a reflexão e a música sobre **gratidão**. Na psicologia positiva, aprendemos que a gratidão é uma das maneiras mais poderosas e instantâneas para se entrar em um estado emocional positivo. Alguns estudos revelam que, quando as pessoas manifestam ou praticam a gratidão, são mais saudáveis, otimistas, mais amáveis, vivem mais, têm maior satisfação com a vida e sentem-se mais jovens.

Robert Emons, um psicólogo pesquisador da Califórnia, que foi o pioneiro no estudo científico da gratidão, em um experimento, chegou à conclusão de que a prática da gratidão aumentou os níveis de felicidade em 25%, considerando questionários validados cientificamente antes e depois da prática.



Com base na pesquisa de Emons, também se pode afirmar que pessoas mais felizes se tornam mais gratas.

Nessa etapa do *MUSIC FLOW METHOD*, buscou-se proporcionar as 3 formas de manifestar e expressar a gratidão. A primeira delas é a forma racional, que consiste no reconhecimento cognitivo, consciente, racional das coisas boas que estão acontecendo na vida. O *MFM* convida a treinar e praticar, criar o hábito de lembrar, reconhecer e prestar atenção no que aconteceu de bom, no que deu certo. Dar importância às coisas positivas. O segundo nível é o emocional, pois é preciso sair da mente e ir para o coração. Ir além do racional, do cognitivo, é sentir gratidão pelas bênçãos que acontecem na nossa vida. Pelas pessoas que nos ajudaram. O importante é sentir essa gratidão. E a terceira forma de expressar a gratidão é a comportamental, que se dá através da ação, de um ato, que pode ser expressa de forma verbal, de forma escrita, com gestos, atitudes, retribuições, ou através de música, como no *MFM* que trouxe a música autoral “Hoje é o seu dia”.

No quinto momento, o *MFM* expõe a força da **esperança** com a música “A corrida”, que representa esperar o melhor do futuro e agir ativamente para alcançá-lo. Essa força nos orienta a ter uma visão de futuro e uma postura cognitiva emocional e motivacional embasada pelo otimismo, elemento que estimula a positividade e o ânimo para direcionar os esforços ao alcance de nossos objetivos. As pessoas com um alto nível de esperança e otimismo alimentam suas expectativas positivas sobre assuntos do dia a dia, e são mais otimistas em relação a assuntos gerais. Os esperançosos estão com os pés no presente, mas conectados ao futuro, sempre estabelecendo metas, planejamento e estratégias para alcançarem seus objetivos. Entre as emoções positivas em relação ao futuro estão a fé, a confiança, a esperança e o otimismo (NIEMIEC, 2019).

O sexto momento do *MUSIC FLOW METHOD* apresenta na narrativa e na música “Protagonista” as reflexões sobre **propósito, missão e razão de viver**. O significado ou propósito da vida trata da conexão do indivíduo com “algo maior que ele mesmo”. Uma vida significativa é aquela que nos une a algo maior – e quanto maior, mais significado (NIEMIEC, 2019).

A vida significativa implica um senso mais profundo de realização, que surge quando empregamos nossas forças e virtudes para alcançarmos um propósito maior. Está ligada ao altruísmo, à contribuição, a deixarmos nossa marca em nossa passagem pelo mundo. Tudo isso se refere à nossa missão pessoal, que deve expressar nossos propósitos e direcionar nossos objetivos, a fim de que vivamos uma vida com mais significado e realizações. A missão pessoal, assim como a missão nas organizações, nos dá um senso de direção e ajuda a nos mantermos focados naquilo que realmente importa para nós. Missão é a declaração de como você vai viver seus valores, considerando seus principais talentos, forças e capacidades, como irá utilizá-los e com que objetivo (NIEMIEC, 2019).

Nesse instante, o *MFM* traz diversas forças e virtudes que podem ser estimuladas, como por exemplo a virtude da sabedoria, as forças de discernimento e senso crítico, a virtude da temperança





através das forças de prudência e autocontrole. A virtude da humanidade, com as forças da bondade, da inteligência social ou inteligência emocional. As forças de caráter da bravura, perseverança, honestidade, entusiasmo; da virtude da Coragem para realizarmos nossa missão e propósito e o trabalho em equipe, com a imparcialidade e a liderança, da virtude da justiça. O intuito dessa música e de seu conteúdo é pensar sobre um propósito de vida e também assumir o controle e a responsabilidade do próprio destino, usando as virtudes e as forças para realizá-los. Conforme Carl Jung, “a última das coisas com significado vale mais na vida do que a maior das coisas sem significado”.

E, para completar, o *MFM* apresentou a reflexão sobre a **espiritualidade** e a virtude da transcendência, com a música “Despertar”, um acordar para a vida, estar atento aos milagres interiores, realizar, agir. O bem-estar espiritual vem sendo considerado mais uma dimensão do estado de saúde, junto às dimensões corporais, psíquicas e sociais. A espiritualidade pode ou não estar ligada a uma vivência religiosa. A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 22 de janeiro de 1998, que “saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”.

A espiritualidade pode ser definida como a posse de crenças a respeito do significado para a vida por meio de conceitos que transcendem o tangível. À procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio (NIEMIEC, 2019). O *MUSIC FLOW METHOD* finaliza fazendo uma breve síntese de toda as experiências e vivências, elevando a energia, o entusiasmo, a motivação para agir e realizar os “Despertares” através dos sons e das músicas.

A análise dos dados coletados revelou que, a) para 97% dos participantes (29/30 pessoas), o *MUSIC FLOW METHOD* demonstrou ter estimulado e gerado emoções positivas, até mais que uma. As emoções mais recorrentes foram: gratidão, alegria, esperança, amor, alívio, entusiasmo, perdão. O *MFM* estimulou a elevação de aproximadamente 17% na escala geral de felicidade e aproximadamente 13% na escala de gratidão; b) o resultado dos dados evidenciou, nesta amostra, que o Método *MFM* pode promover bem-estar através do *Flow*, uma vez que as médias de relaxamento e concentração aumentaram em aproximadamente 25% após a aplicação; para 15% dos participantes, aumentou também o envolvimento, o foco, a atenção e o engajamento no que estavam fazendo; para 87% dos participantes, promoveu foco no presente e a sensação de distorção temporal, além disso, 90% dos participantes afirmarem que o *MFM* foi uma experiência autogratificante; c) mostrou-se relevante, tanto na análise qualitativa quanto na quantitativa, com percentual de 87% que o *MFM* contribuiu para os participantes encontrarem mais sentido e significado na vida, ele, estimulou, ainda, a reflexão sobre a espiritualidade, gerou nova(s) ideia(s) (insights), ressignificado(s) e despertar(es) e, para 90% dos participantes, ajudou a pensar sobre sua missão e sobre seu propósito de vida.



Pode-se dizer que o *MUSIC FLOW METHOD*, atendeu cada um dos objetivos ao evidenciar na análise dos resultados e nos *testes t* apresentando efeito significativo e altamente significantes e teste de *Cohens'd pouca e média efetividade na prática*. Assim, há indicativos de que o *MFM* pode ser eficaz e pode ser classificado como uma intervenção positiva, podendo ser utilizado como aliado para promover as emoções positivas e o bem-estar.

Para alguns participantes, a experiência, apesar de positiva, foi considerada longa e um pouco cansativa, a intervenção *MFM* testada na amostra teve duração de uma hora e trinta e quatro minutos (94 minutos). Existe, para o futuro, a possibilidade de buscar reduzir essa intervenção para o tempo de 60 minutos, o que demandará uma versão mais atualizada sem comprometer a essência e a qualidade da experiência/método.

Após a submissão aos rigores científicos e as análises dos resultados, pretende-se disponibilizar a intervenção do *MFM* em plataformas digitais, para que esse método possa ser experienciado na íntegra com outros sujeitos, permitindo a outros utilizarem a intervenção na periodicidade que sentirem necessidade, pois as intervenções positivas são descritas como exercícios independentes para serem concluídos, inclusive sem a ajuda profissional.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aplicação do *MUSIC FLOW METHOD*, (*MFM*), um despertar pela música, mostrou que ....

Responde direto o que encontre como resposta

“em que medida a aplicação do *MFM* pode estimular bem-estar e emoções positivas?”

E, depois, comenta brevemente suas resposta para os objetivos, sem números (os números vão na segunda parte do artigo)

Estabeleceu-se como objetivo geral examinar a eficácia do *MFM* para promover bem-estar e gerar emoções positivas. Esse objetivo foi desdobrado em três objetivos específicos; a) verificar se o *MFM* pode promover, ou não, emoções positivas; b) pelo menos uma característica do estado de *Flow*; e c) gerar, no mínimo, uma autorreflexão para promover despertares positivos para a consciência por meio da música, trazendo uma vida com mais sentido, significado e florescimento.

O *MFM* tem como possibilidade, estudos mais avançados e aprofundados em relação a ir além de uma “aplicação/intervenção” por participante, ou seja, a pesquisa poderá ser estendida tendo aplicações semanais, quinzenais ou mensais sendo analisados e acompanhados os seus efeitos e resultados em um grupo de amostra. Essa foi uma das limitações do estudo inicial que originou esse artigo, já que o período de 2 anos da pesquisa de mestrado inviabilizavam tal aprofundamento ou avanço, o que seria, talvez, mais indicado para uma pesquisa de doutorado.

Por fim, considera-se satisfatória essa etapa do *MUSIC FLOW METHOD*, já que, mesmo sendo uma primeira versão, foram manifestos reconhecimentos por parte dos participantes em relação ao



*MFM*, elogios quanto à qualidade das produções auditivas, à condução narrativa do pesquisador e também ao equipamento. Assim, os resultados obtidos atingiram aos objetivos, sendo descritas nas análises as relevâncias significativas dos impactos. Com os dados, a método será aprimorado, para evoluir ainda mais a partir das contribuições, ideias e sugestões dos envolvidos.





## REFERÊNCIAS

- ABDOUNUR, Oscar João. Matemática e música. São Paulo, Escrituras: 1999.
- BOYCE-Tillman, J. Promoting well-being through music education. *Philosophy of Music Education Review*, 8 (2): 89-98, 2000.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. Beyond boredom and anxiety. São Francisco: Jossey-Bass, 1975b.
- \_\_\_\_\_. *FLOW. A Psicologia do alto desempenho e da felicidade*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.
- \_\_\_\_\_. *A psicologia da felicidade*. São Paulo: Saraiva, 1992.
- FREDRICKSON, B. L. Positive emotions. The broaden-and-build theory of positive emotions (In: *Phil. Trans. Royal Society London*. 2004, P.1368- P.1377)
- JOSEPH, S. The person-centred approach to coaching. In: COX, E., BACHKIROVA, T., CLUTTERBUCK, D. (Orgs.), *The complete handbook of coaching*. 2. ed. London, England: Sage, 2014. p. 68-79.
- LOZANOV, Georgi. *SUGGESTOPEDIA - DESUGGESTIVE TEACHING - Communicative Method on the Level of the Hidden Reserves of the Mind*. Viena, 2006.
- KAMEI, H. *Flow: O que é isso? Um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da psicologia positiva*. São Paulo, 2010. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo.
- \_\_\_\_\_. *Flow e psicologia positiva: estado de fluxo, motivação e desempenho*. Goiânia, IBC, 2016.
- KAUFFMAN, C.; BONIWELL, I.; SILBERMANN, J. The positive psychology of executive coaching. In: COX, T. E.; BACHKIROVA, T.; CLUTTERBUCK, D. (Orgs.). *The complete handbook of coaching*. London: Sage, 2014.
- NIEMIEC, M. Ryan. *Intervenções com forças de caráter*. Vida integral: SP, 2019.
- PAIS-RIBEIRO, JL Validação transcultural da escala de felicidade subjetiva de Lyubomirsky e Lepper. *Psicologia, Saúde e Doenças* [em línea]. 2012, 13(2), 157-168 [fecha de Consulta 3 de fevereiro de 2022]. ISSN: 1645-0086. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36225171003>
- PERREZ, Meinrad & Baumann, Urs (2005). *Lehrbuch klinische Psychologie - Psychotherapie*. Bern: Huber, 3.
- SACKS, Oliver. *Vendo vozes*. São Paulo, Cia das Letras, 1998.
- SELIGMAN, M. *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2 ed. 2019.
- \_\_\_\_\_. *Florescer: Uma nova compreensão da Felicidade e Bem-Estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2 ed. 2019.
- WISNIK, José Miguel. *O som e o sentido*. São Paulo, Cia das Letras, 1989.