

## Beats to relax/study to: A eficácia simbólica do lofi hip hop

### Beats to relax/study to: lofi hip hop's symbolic efficacy

Sidarta Correa da Silva Landarini<sup>1</sup>

**Resumo:** O respectivo artigo explora a ideia de eficácia simbólica, inicialmente proposta por Lévi-Strauss, mas absorvendo as contribuições posteriores, como forma de compreender os discursos sonoros-sensíveis dos sujeitos que compõem a teia de relações do lofi hip hop, quando estes associam o lofi a estados de afetação, tais como para estudar e/ou relaxar. Ao invés de entender tal relação como fruto de propriedades físicas do som, ou resultado de elementos biológicos ou cognitivo-comportamentais, busca-se apresentar uma compreensão sociocultural para entender como a sonoridade lofi hip hop auxilia os sujeitos a relaxarem e/ou obterem concentração para suas tarefas.

**Palavras-chave:** lofi hip hop; Eficácia Simbólica; Etnografia digital; Antropologia dos Sons; Internet.

**Abstract:** The respective article explores the idea of symbolic efficacy, initially proposed by Lévi-Strauss, but assimilating subsequent into later contributions, as a way of understanding the sound-sensory discourses of the subjects who form the web of relationships of lofi hip hop, when they associate lofi with states of affectation, such as studying and/or relaxing. Rather than understanding such a relationship as the result of the physical properties of sound, or the result of biological or cognitive-behavioural elements, the aim is to present a socio-cultural understanding in order to understand how lofi hip hop sounds help subjects to relax and/or concentrate on their tasks.

**Keywords:** lofi hip hop; Symbolic Efficacy; Digital Ethnography; Anthropology of Sound; Internet.

### Introdução<sup>2</sup>

A proposta deste artigo é apresentar uma discussão sociocultural para compreender a relação entre a estética do lofi hip hop<sup>3</sup> e seus efeitos de relaxamento e concentração nos sujeitos que escutam e/ou produzem esta sonoridade. Desde 2018, o número de notícias e pesquisas relacionando o lofi hip hop como ferramenta para aumento de concentração nos estudos e/ou maior produtividade no trabalho vêm crescendo, especialmente, com argumentações e experimentos da psicologia cognitiva comportamental (Landarini, 2023). Nesse sentido, a partir da análise de 59 trabalhos acadêmicos, entre artigos, resumo de eventos e dissertações, foram selecionados 12 que abordam especificamente esta temática. Dentre eles,

---

<sup>1</sup> Doutorando em Sociologia e Antropologia na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Brasil E-mail: sidlandarini@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7816-9215>

<sup>2</sup> Recomenda-se a leitura deste artigo ao som de lofi hip hop, você pode escutar aqui: Lofi Girl. Lofi hip hop radio – beats to relax/study to. YouTube, 12 jul. 2022. Disponível em: <[https://www.youtube.com/watch?v=jfKfpfyJRdk&ab\\_channel=LofiGirl](https://www.youtube.com/watch?v=jfKfpfyJRdk&ab_channel=LofiGirl)>. Acesso em: 17 jul. 22.

<sup>3</sup> Utilizo o nome próprio “lofi hip hop”, tudo em minúsculo e sem hífens, pois vou de encontro ao utilizado majoritariamente na Internet, algumas vezes, será utilizado apenas lofi.

7 não definem a diferença entre Lo-Fi e lofi hip hop, mas falam sobre lofi hip hop<sup>4</sup>, 2 especificam ser lofi hip hop e 3 citam o lofi hip hop em estudos mais amplos da relação entre música e efeitos cognitivos-psicológicos. Há uma certa prevalência de produção advinda da Ásia e da Oceania: 1 da China, 2 da Malásia, 1 artigo entre China e Malásia, 2 da Indonésia, 1 da Filipinas e, também têm 2 artigos dos EUA, 1 do Canadá e 1 artigo da Ucrânia, além de uma dissertação de mestrado em Portugal.

Para discutir com tais trabalhos e seus argumentos, utilizo de recortes de entrevistas qualitativas conduzidas com ouvintes, produtores, curadores e de observação-participante digital, conduzida no âmbito de uma pesquisa etnográfica de maior fôlego sobre a forma expressiva lofi hip hop. Valendo-me dos contributos e reflexões acerca do conceito de eficácia simbólica, inicialmente proposto por Lévi-Strauss ([1958] 2017), mas posteriormente revisto e aprimorado por uma série de antropólogos, tais como Esther Langdon (2007) e Edward Schieffelin (1985), utilizo-o como ferramenta teórico-prática para compreender as afecções entre o som lofi hip hop e os sujeitos que compõem sua teia de relações.

Portanto, inicialmente será definido o conceito de eficácia simbólica para posteriormente servir de aporte teórico e prático na compreensão das dinâmicas entre música lofi hip hop e seus sentidos, estados de ânimo ou “moods”/“vibes” que os sujeitos lhe atribuem, conferindo-lhes um aspecto que vá além de ideias biologizantes, fisiológicas ou cognitivo-comportamentais dos efeitos da música. E sim, compreendendo-as como inseridas no mundo da linguagem, dando valor à sua performatividade afetiva sonoro-digital, associada aos modos socioculturais e políticos-econômicos da contemporaneidade.

## 2 Eficácia simbólica

A ideia de eficácia simbólica deriva da escola francesa de sociologia, destaca-se o trabalho de Durkheim quando apresenta a ideia de Eficácia e Eficácia Física no livro III em “As formas elementares da vida religiosa” (2003) como uma “força” e “poder” social que resulta em desdobramentos morais e fisiológicos, enquanto, nos trabalhos de Mauss e Hubert no texto

---

<sup>4</sup> Importante definir que o termo lofi utilizado pelos interlocutores desta pesquisa não se associa com o uso de artistas que se consideram “Lo-Fi”, como apontado por Gabriel Islaz (2022) em sua dissertação de mestrado, na qual, para seus interlocutores, artistas de Lo-Fi da baixada carioca, é apresentado que há um “mal entendido”, porque “além das características e discursos sonoro-musicais distintos, há uma relação conflituosa em sua prática [...] que os distancia do lofi [hip hop]” (Santos, 2022, p. 132). Para mais detalhes sobre a estética sonora lofi hip hop ver Winston e Saywood (2019).

“Esboço de uma teoria geral da magia” (1997) é apresentado através da ideia de Mana, na qual seria a energia que dá sentido às coisas, conseqüentemente, a mágica. Um exemplo famoso é o argumento dos polinésios que a canoa flutua na água por conta dessa energia (Maluf, 2013). Posteriormente, Lévi-Strauss no livro “Antropologia Estrutural” (2017), avança com tal ideia, desenvolvendo nos capítulos “O feiticeiro e sua magia” e “A eficácia simbólica” (p. 181-221) sua concepção acerca dos processos de cura em rituais xamânicos.

De maneira resumida, para Lévi-Strauss (2017), o sucesso dos rituais de cura seria muito mais do que apenas um “efeito placebo” nos sujeitos, estaria relacionado com efeitos fisiológicos advindos da incursão do sujeito na linguagem e no mito cosmológico de sua cultura, em suas palavras, é a “eficácia simbólica que garante a harmonia do paralelismo entre mito e operações” (p. 217). Segundo o autor, quando comparado ao mundo definido como “ocidental”, tal processo se assemelha ao papel que um psicanalista exerce, especialmente, no que condiz ao processo de provocar uma ab-reação do trauma no sujeito-paciente para atingir determinada cura (Lévi-Strauss, 2017, p. 196). Ou seja, seria no processo de simbolização das representações que constroem a cultura e a realidade experienciada pelo sujeito que tornaria possível a magia obter sucesso no que se propõe.

Embora atraente, tal defesa de Lévi-Strauss apresenta algumas limitações do seu tempo, além de revisões e críticas de outras ordens. Vejamos, a primeira é sobre o conceito de ab-reação como espécie de catarse através da hipnose para cura no tratamento psicanalítico, que foi descartado pelo próprio Freud e por grande parte do campo psicanalítico, devido ao curto tempo de eficácia que o método atingia. A proposta que consolidou-se na perspectiva Freudiana é a da livre associação, na qual, a ab-reação torna-se apenas um elemento de recordação e/ou assimilação para a estruturação do discurso do paciente, permitindo-o elaborar e reconstruir sua narrativa, através de um processo profundo de autorreflexividade discursiva (Laplanche & Pontalis, 1970).

Mas para o exemplo utilizado por Lévi-Strauss, da cura em um parto difícil de ser realizado, a ideia de ab-reação, próxima de catarse, tem seu grau de validade, visto que, o sucesso do parto se dá em um ritual que envolve não só a relação entre xamã e paciente, mas também da comunidade Cuna, inserindo-a em um contexto cosmológico para conseguir o efeito prático “imediato”: O nascimento do seu filho (Lévi-Strauss, 2017, p. 201-221). Além desse exemplo, também é relatado por Lévi-Strauss o caso do xamã Quesalid, que iniciou seus estudos mágicos com fins de desmascarar outros feiticeiros, porém, sua técnica tornou-se tão apurada

que logo conseguiu sucesso e reconhecimento na região pelas suas habilidades nas performances (Lévi-Strauss, 2017, p. 190-200).

Posteriormente, como apresenta Sônia Maluf (2013), alguns antropólogos desenvolveram críticas, utilizando como base os dois exemplos citados. Em relação a Quesalid é argumentado que a intenção de descrença na prática xamânica exercida pelo xamã deriva de sua mestiçagem e/ou acesso à cultura branca, tal fato o “locomovia” para fora do senso cosmológico da língua Kwakiutl, logo, que não haveria efeito cultural-linguístico nos seus rituais. A segunda crítica segue uma linha de raciocínio semelhante, na qual, foi descoberto que a língua utilizada pelo xamã Cuna, no ritual de nascimento, era uma versão secreta/antiga, logo, a paciente não teria acesso ao seu sentido e, conseqüentemente, não estaria circunscrita na estrutura linguística realizada pelo xamã (Maluf, 2013).

Mas tais argumentos, ao invés de refutar Lévi-Strauss, fortaleceram a base do seu argumento, na qual, há um complexo xamânico composto indissociavelmente por três partes: a) O exercício do xamã; b) Do doente e; c) O público “que também participa da cura, [cuja] satisfação intelectual e afetiva que obtém determinam uma adesão coletiva que por sua vez inaugura um novo ciclo” (Lévi-Strauss, 2017, p. 194). Nesse sentido, Maluf (2013) afirma que no caso dos Cunas, o “xamã fornece uma linguagem à doente, essa linguagem não se resume ao canto e seu aspecto verbal ou linguístico. Trata-se de uma linguagem fundamentalmente social e afetiva, no sentido das afecções e experiências que provocam na doente” (p. 44). Ou seja, se a eficácia simbólica é utilizada como caracterização e descrição de “toda forma de ação, e em especial de ação voltada para a cura, que escaparia à causalidade mecânica ou orgânica da lógica biomédica e científica” (p. 29), torna-se necessário compreendê-la como um fenômeno advindo da experiência social e cultural dos sujeitos.

Dessa forma, o efeito de “cura” transborda o campo do ritual, da magia e da crença e se torna um aparato performativo, que é produto e agente de efeitos sensoriais e emocionais, através da “criatividade, imaginação e ação” (Maluf, 2013, p. 32), pois, o “princípio da cura é o de ‘provocar uma experiência’” (Maluf, 2013, p 43). Será esta formulação de eficácia simbólica que utilizarei para compreender a relação entre o som lofi hip hop e os sujeitos que escutam e produzem tal sonoridade. Vejamos com mais detalhes, para Esther Langdon (2007) a eficácia simbólica como ato performativo têm três características: Primeiro, a possibilidade de uma “experiência ampliada”, na qual, é possível ter uma experiência “temporária e singular, resultante dos recursos comunicativos estéticos, da competência individual e dos objetivos dos participantes” (p. 29). Segundo, utilizando o argumento de Schieffelin (1985), a autora afirma

que há uma “expectativa de colaboração e participação”, ou seja, o caráter da interação (p. 30). E, por fim, há o “engajamento sensorial, emocional e corporal”, ou seja, o processo da eficácia simbólica utiliza-se de uma prática incorporada da performance, pois há um “poder persuasivo” que “ativa processos endógenos de cura” (p. 31).

Compreender a eficácia simbólica como um fenômeno que transcende o âmbito ritualístico, e sim como um dispositivo performativo enraizado na experiência social e cultural dos sujeitos, é transformá-lo em uma ferramenta útil para analisar a relação do lofi hip hop, com sua estética sonora caracterizada por batidas relaxantes, samples nostálgicos e imperfeições deliberadas, não apenas como uma experiência auditiva passiva, mas também como evocação de um ambiente sensorial e emocional que *ressoa*<sup>5</sup> com os indivíduos (Feld, 2020). No sentido do argumento de Schieffelin (1985), no qual é proposto ir além da ideia que os rituais e seus símbolos são “eficazes porque comunicam significados (embora isso também seja importante)” mas sim, porque “os significados são reinventados na interação social. Os participantes estão envolvidos com os símbolos na criação mútua de uma realidade performática, em vez de serem informados por eles como conhecedores” (Schieffelin, 1985, p. 272).

### 3 Beats to relax/study to

O surgimento do lofi hip hop se dá em meados de 2015, através de empresas digitais na Internet (Youtube, Spotify, Soundcloud e afins), sendo considerado um “gênero musical nascido da internet” (Winston e Saywood, 2019). A mídia começa a publicar as primeiras notícias acerca dessa forma expressiva a partir de 2018, enquanto os primeiros artigos acadêmicos surgem em 2019. Por tratar-se de um fenômeno recente, há um campo muito vasto de exploração e reflexão, porém, resumidamente, a maior parte dos artigos acadêmicos e das notícias apresentam, de maneira central ou paralela, o tema da estética lofi hip hop associada a funcionalidade de servir para relaxar e para estudar. Em sua maioria, tal tema é embasado pelos títulos de muitas playlists e rádios (livestreams 24/7) no Youtube sugerirem a escuta para esses fins, por exemplo: “*lofi hip hop radio - beats to sleep/relax/study/ to*”; “*lofi hip hop radio - beats to sleep/chill to*”; “*Last breeze of the evening • lofi hip hop mix / stress relief (pt.2)*”;

---

<sup>5</sup> Steven Feld (2020) define a ideia de *sounding*, traduzido para o português como ressoar, como “forma de pensar e perceber o som em duas dimensões simultâneas: acústica e temporal”, seria um “estado contínuo de produzir som, de estar em meio à ação ou ao processo de fazer soar” (Feld, 2020, p. 2).

“*Music to put you in a better mood ~~ A playlist lofi for study, relax, stress relief*”<sup>6</sup>. Recentemente começaram a surgir pesquisas no campo cognitivo comportamental e da psicologia social que buscam atestar a “veracidade” que o som lofi hip hop auxilia as pessoas nos estudos.

Vejamos, dos 12 trabalhos acadêmicos analisados, 3 apenas citam o lofi hip hop como exemplo de relação entre música e tal funcionalidade, 6 não encontraram nenhuma causalidade física ou cognitivo-comportamental que afirmasse a hipótese que o lofi hip hop auxilia na leitura e compreensão de textos ou em exercícios de memória. O artigo “*The Effect of Low-Fidelity Music (lo-fi) on Reading Comprehension in Indonesian College Students at Jabodetabek*” (Anggraita, et al., 2021) relata o experimento de um grupo de 100 pessoas, divididos pela metade, entre um grupo que escutou a playlist “*Lofi hip hop mix - Beats to Relax/Study to*” do canal *Chilled Cow* (atual *Lofi Girl*) e o grupo de controle que fez as tarefas de leitura em silêncio, concluindo que “ouvir música lofi não tem efeito significativo sobre a compreensão de leitura entre os estudantes universitários indonésios de Jabodetabek”. No artigo “*The effect of Lo-Fi background music on college students reading comprehension*” (Widijanto, et al., 2022) chegou à mesma conclusão, através de 44 estudantes de psicologia da Universidade Padjadjaran. Já o artigo “*The Effects of Music Genre on Scores in Different Exam Types: A Pilot Study*” (Flores, 2021) também, através de 86 participantes advindos da Western Canadian University e de método snowball boca-a-boca, Reddit e Facebook, nesse caso, os participantes foram divididos em três grupos: o de controle em silêncio, um com lofi e outro com música clássica. E o curioso estudo “*The Effects of Low-Fidelity Music and Font Style on Recall*” (Casumbal, et al., 2020) apresentou os mesmos resultados, com a adição do tipo de fonte textual usados no experimento.

Enquanto, na dissertação de mestrado intitulada “*Background music hinders reading comprehension and memory, but not arithmetic fact-retrieval*” (Barbosa, 2022), foi trabalhado um escopo de alunos portugueses, que embora tenha chegado aos mesmos resultados das pesquisas anteriores, salientando que a música com letra atrapalha a compreensão e memória, apresentou a seguinte conclusão:

Além disso, nossos resultados mostram alguma ambiguidade quanto à precisão nos julgamentos de aprendizado: os participantes estavam cientes do impacto negativo geral da música com letras, mas tendiam a subestimar seu desempenho em algumas

---

<sup>6</sup> “rádio lofi hip hop - batidas para dormir/relaxar/estudar”; “rádio lofi hip hop - batidas para dormir e curtir”; “Última brisa da noite - lofi hip hop mix / cura do estresse (Pt. 2)”; “Música para colocar você em um melhor humor ~~ uma lista de lofi para estudar, relaxar e curar o estresse” (minha tradução).

tarefas e superestimavam o impacto da música instrumental lofi, acreditando que ela melhorava o desempenho (Barbosa, 2022, p. 33).

Ao ler esta conclusão, é possível perguntar, como se mede a subestimação ou superestimação de uma pessoa? Não à toa que o pesquisador conclui: “Portanto, nossos resultados mostram que os processos metacognitivos podem não ser um bom guia para definir futuros hábitos de estudo” (Barbosa, 2022, p. 33).

Outro trabalho que apresentou conclusões similares e traçou sugestões interessantes de auto reflexão sobre seus resultados foi o curioso experimento intitulado “*Ambient Sounds and Subliminal Layering in Low-Fidelity Music*” (Murahari e Pinard, 2022), na qual, é abertamente defendido que a intenção do experimento é atestar a hipótese de que “é um fator psicológico, e não social, que credencia a popularidade da música lofi” como “um mecanismo de enfrentamento para as gerações mais jovens que possuem vínculos fortes com a depressão e a ansiedade” (p. 2). Para isso, se utilizou de um argumento evolucionista que os sons ambientais auxiliam na concentração e relaxamento devido a uma certa “memória ancestral para caça”, logo, as características de sons ambientais no lofi hip hop, poderiam ser lidas como sons “subliminares” que resultariam no efeito de causar concentração para os estudos ou relaxamento. Porém, “os resultados deste estudo sugeriram diretamente que este não é o caso” (p. 9), os autores suspeitam de algum erro metodológico, mas que provavelmente na “música Lo-Fi, os sons ambientais usados não são subliminares, os ouvintes são capazes de estar conscientemente cientes, ouvir claramente e identificar os sons ambientais sem perder o ritmo principal, permitindo que associações, baseadas em memória ou sociais, sejam feitas com todos os sons ambientais” (p. 10).

Essa conclusão vai em encontro direto para confirmar a hipótese de Winston e Saywood (2019) quando sugerem que há um “*self-conscious engagement*” do ouvinte de lofi hip hop para buscar certos estados de afecção. Em sentido similar, dois trabalhos afirmam encontrar uma causalidade entre lofi hip hop e seus usos funcionais, são: A dissertação de mestrado “*The use of group drumming and recorded music including lofi hip-hop to increase movement with adults with ID/DD and/or ASD*” (Norgaard, 2023) e o trabalho ucraniano “Lo-Fi Hip-Hop como meio de musicoterapia na reabilitação social e psicológica de crianças” (Kovtun, 2022)<sup>7</sup>. O que os diferencia dos trabalhos anteriores é justamente uma virada de compreensão da sonoridade lofi hip hop, ao invés de ser um plano de fundo que influencia de maneira “invisível e misteriosa”

<sup>7</sup> Tradução feita pela ferramenta DeepL, pode conter erros.

os sujeitos a se concentrarem, ela é vista como uma ferramenta para ser utilizada na prática da musicoterapia. No primeiro caso, para adultos no espectro autista, com deficiência intelectual ou atraso de desenvolvimento, serviu com sucesso para desenvolvimento de habilidades motoras, enquanto, no segundo, é sugerido sua escuta durante o tratamento de crianças que sofreram traumas, como a guerra<sup>8</sup>. Ou seja, enquanto os métodos cognitivos-comportamentais, através de uma prática cartesiana, buscam decifrar ou desmascarar aspectos “invisíveis” do lofi hip hop servir para concentrar e relaxar, pesquisas que já partem do seu uso prático e *autoconsciente* da música lofi, conseguem encontrar resultados positivos para seus fins, ou seja, atestar sua eficácia.

Desde 2018, no início da pesquisa etnográfica que desenvolvo, através da prática da observação-participante digital encontrei comentários como *“I am here to proudly announce that my thesis got sucessfully accepted. This channel and its relaxing music to study to helped me out big time. I just wanted to give a thank you to Lofi and the community surrounding this wonderful channel”*, *“Lofi music is like a warm hug for the soul. It's the perfect soundtrack for winding down after a long day, creating a peaceful atmosphere that helps me relax and focus.”*<sup>9</sup>; *“Mesmo que eu ainda n trabalhe eu ainda sei dos problem as de vidas e de familia ouvir essas musicas me dão um sentimento de calma e eu me sinto no paraíso [sic]”*<sup>10</sup>. Nas entrevistas qualitativas que conduzi com ouvintes, foi relatado o uso e a eficácia do lofi para a concentração e relaxamento, para Anna, a escuta se dava *“durante a reunião de trabalho [...] me acalma... Porque na maior parte das vezes me estresso muito. Daí, eu fico assim ‘ahhhhh’ calma [...] É como se saísse pra fumar um cigarro, o lofi funciona assim pra mim”*. Enquanto, Otávio se iniciou no lofi hip hop através de *“mantras”* para concentração nos estudos. Quando perguntados sobre o que eles acham que causam essas sensações, emergem respostas como: *“A repetição do beat”*; *“o papelzinho amassado”*; *“A batida devagar e constante, não tem letra para distrair, mais instrumental”*; *“Fica estável, não é protagonista, é confortável”*<sup>11</sup>.

Na perspectiva dos produtores e curadores de lofi hip hop, as escolhas estéticas povoam espectros do que eles consideram atingir efeitos de relaxamento e concentração, vejamos,

<sup>8</sup> Baseio-me na tradução oferecida pela ferramenta DeepL, pode haver certos ruídos de tradução.

<sup>9</sup> Tradução: *“Estou aqui para anunciar com orgulho que minha tese foi aceita com sucesso. Este canal e suas músicas relaxantes para estudar me ajudaram muito. Eu só queria agradecer ao Lofi e à comunidade que envolve esse canal maravilhoso”*; *“A música do Lofi é como um abraço caloroso para a alma. É a trilha sonora perfeita para relaxar depois de um longo dia, criando uma atmosfera pacífica que me ajuda a relaxar e me concentrar.”*

<sup>10</sup> Comentários retirados da playlist Lofi Girl. 1 A.M Study Session [lofi hip hop/chill beats] Youtube. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=IIRiuFIWV54>>, entre janeiro e março de 2024.

<sup>11</sup> Entrevistas realizadas com ouvintes remotamente entre setembro e dezembro de 2020.

Miyuki fala: “Eu quero fazer uma coisa mais tipo natureza, então coloco tipo, os passarinhos, são ruídos que acredito que auxiliam as pessoas a relaxar”; Mu’Gambi segue a mesma linha: “O som da chuva quando você coloca ele no fundo, ele se aproxima muito do White Noise.”. Enquanto, Bartholomeu afirma: “em cada caixa eu mudo um pouquinho na grelha pra poder ficar fora do tempo e não ficar uma coisa muito certinha. E às vezes esse erro, esse atropelo, essa coisa dá uma humanizada na coisa [...] Qual a sensação que isso causa? Aí você vai ver respostas como nostalgia”. Para Layla, “acorde menor, por exemplo. Eu gosto muito de usar, porque tem um vibe mais... Mais reflexiva, mais triste, né? Talvez... [...] a vibe do reverb, assim, às vezes traz uma sensação de espacialidade, né? E aí, tipo, em alguns momentos você pode, sei lá, pensar que você tá num outro lugar, é tipo, um teletransporte”<sup>12</sup>. Ou seja, os artistas agem de maneira autoconsciente em suas escolhas estéticas com objetivo de criar uma relação entre a sonoridade e o ouvinte, seja com sons de natureza, beats fora do compasso para “humanizar”, acordes menores ou efeitos de produção, todos eles buscam uma afecção no sujeito<sup>13</sup>.

Fábio, produtor e curador, acredita que

A música deixou de ser contemplativa e virou utilitária nas últimas décadas, principalmente com as playlists de moods. E eu não estou falando só de Lo-Fi não, porque a galera usa música para malhar [...] eu uso música para ler, eu uso música para trabalhar, virou utilitário mesmo, uso a música pra, sei lá, pra um monte de coisa.

Nesse sentido, é importante lembrar que a relação música e trabalho e/ou estudo não foi inaugurada na contemporaneidade – e muito menos pelo lofi hip hop. Schaffer ([1977] 2001) afirma que o advento da cidade moderna teria imposto o fim das “canções de arar terra”, mas a modernidade adaptou de diversas formas a relação entre som/música e trabalho (THOMPSON, 2002). Para Winston e Saywood (2019), o que cria uma particularidade no lofi hip hop são diferentes “contradições e paradoxos”, em suas palavras, o lofi hip hop:

É ao mesmo tempo um produto e uma fuga das pressões socioeconômicas; seu significado é derivado tanto da fantasia quanto da realidade, experienciada com a mesma sinceridade; é vivenciado sozinho, mas usado como um meio de cuidado e conexão interpessoal; reconhece a perda de um passado nunca vivenciado ou conhecido e mergulha confortavelmente nesse passado e em sua perda,

<sup>12</sup> Entrevistas realizadas com produtores e curadores remotamente entre setembro e dezembro de 2023.

<sup>13</sup> Esse argumento pode se estender para a estética visual e claro que também pode-se compreender em outros gêneros musicais, mas a especificidade é a sugestão inicial do lofi hip hop servir para tais estados de afecção, toda forma expressiva gira em torno dessas temáticas.

reaproveitando-o no presente em vez de usá-lo para criticar autoconscientemente esse presente (WINSTON E SAYWOOD, 2019, p. 51)<sup>14</sup>.

Nesse sentido, proponho compreender a dinâmica de “contradição e o paradoxo” do lofi hip hop apresentada por Winston e Saywood (2019) por outra ótica. Desenvolvo a hipótese que o lofi hip hop evidencia um caráter de alegoria do mundo quando é acusado de provocar concentração e foco para estudar e trabalhar. Mas também, “explica o mundo”, quando é utilizado como forma de não reproduzir a lógica do trabalho e do estudo, e sim fugir e/ou se opor a essa dinâmica quando usado para relaxar e descansar. Ou seja, o lofi hip hop funcionaria como veneno e cura, seria veneno (alegoria) quando reforça e/ou auxilia os elementos que causam os males que se tenta escapar, mas também seria cura (explicação do mundo), ao ser música *chill out* para escapar e elaborar sobre o mundo vivido. A partir de tal compreensão dialética, defino, para fins puramente de análise, que há dois sistemas ideais<sup>15</sup> de escuta e produção de lofi hip hop, o Relax e o Study/Work.

No caso do Study/Work se assemelha a duas formas distintas entre a relação música e trabalho: Funciona tanto, em como os sons se relacionam com o trabalho em comunidades não reificadas pela modernidade, como os Kalulis, os Kisêdjês ou até mesmo nas folias de reis (Feld, 2012; Seeger, 2015; Chaves, 2021), quanto nas comunidades “modernas ocidentais”, quando música e trabalho se articulam no cotidiano, nas paisagens urbanas, nas *músicas* de elevador, ou para consumo em lojas, shoppings e aplicativos de concentração e meditação para “produzir mais” (DeNora 2000; Schaffer, 2001). Ou seja, funciona de maneira unívoca ao trabalho exercido, não necessariamente reforçando uma narrativa de opressão e exploração causada pelo trabalho/estudo, mas ao mesmo tempo, é alegoria destas relações desiguais, pois, está inserida no cenário de construção da modernidade ocidental<sup>16</sup>.

Enquanto, o sistema Relax (cura/explicação do mundo) é acionado pelos ouvintes quando há relatos de seu uso para fins de diversão, relaxamento, ou para dormir, por exemplo, Otávio

<sup>14</sup>Original: It is both a product of and an escape from socioeconomic pressures; its meaning is derived from both fantasy and reality, engaged in with equal sincerity; it is experienced alone, but used as a means of interpersonal care and connection; it both acknowledges the loss of a past never experienced or known, and immerses itself comfortably in that past and its loss, repurposing it within the present rather than using it to self-consciously critique that present (WINSTON E SAYWOOD, 2019, p. 51).

<sup>15</sup> Ideal pode ser visto aqui, a partir da conceitualização de “tipo ideal” Weberiano (1999), ou seja, uma ferramenta criada pelo pesquisador para analisar os fenômenos sociais.

<sup>16</sup> Durante a apresentação de um trabalho em um evento acadêmico no ano de 2019, a mediadora Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Patrícia Reinheimer (PPGCS/UFRRJ) apontou que estudar e trabalhar pode ser narrado como um processo *Relax/Chill*, como prazer ao depender da narrativa do sujeito, por isso não necessariamente reforça elementos de “exploração” ou, no mínimo, há autoconsciência desse processo, diferente de uma perspectiva de alienação Adorniana clássica (DeNora, 2003). Discurso que encontrou eco em muitas entrevistas qualitativas posteriormente.

afirma que escuta durante jogos de videogames com amigos, enquanto, para os produtores é ressaltado o caráter terapêutico de compor uma obra, na qual, não precisam se preocupar em buscar a perfeição, ou seja, discursos que buscam entender o uso da sonoridade de maneira antagônica a um modelo de vida produtivista. Importante lembrar que a prática da música como fuga, relaxamento, *chill out*, também têm um lastro profundo na temporalidade da relação entre seres humanos e os sons, tanto em rituais de culturas diversas, quanto no contexto de modernidade ocidental, um livro que explora um pouco dessa discussão é o “*Ocean of Sound: aether talk, ambient sound and imaginary worlds*” de David Toop (1995).

Portanto, ao compreender a dinâmica de “contradição e paradoxo” do lofi hip hop como uma dinâmica de veneno e cura, pretendo propor que como forma de expressão artística, o lofi hip hop como plano de fundo e/ou contemplação é capaz de criar uma atmosfera propícia para a introspecção, reflexão, elaboração e, até mesmo, certa forma de cura emocional. Através da sua capacidade de proporcionar uma experiência ampliada, tanto de colaboração e participação, quanto de engajar os sentidos, emoções e o corpo. Assim, apresento a hipótese do lofi hip hop se revelar como um veículo contemporâneo de eficácia simbólica, capaz de ativar processos endógenos de cura e bem-estar nos sujeitos que compõem sua fruição. Tais processos endógenos de cura não são mapeados por perspectivas cognitivo-comportamentais, mas é atestada sua eficácia simbólica nos discursos e nos corpos dos sujeitos que compõem sua teia de relações e como apontado nas pesquisas anteriores, ao servir para inclusão de pessoas no espectro autista, deficientes intelectuais e atraso de desenvolvimento, ou auxílio no tratamento psicológico com crianças que passaram por estresses traumáticos agudos.

#### 4 Mais do que relaxar e estudar

Dentre os 12 trabalhos acadêmicos analisados, o artigo “*Lo-fi Hip Hop Streaming in China: Online Engagement, Motivation, and Sense of Community*” (Zheng, 2023) merece profundo destaque. Esse pequeno artigo, referente a uma comunicação realizada no Hawaii em uma conferência no campo das “ciências de sistemas”, buscou mapear o senso de comunidade e de pertencimento das pessoas que compõem a teia de relações no lofi hip hop no contexto Chinês, mais especificamente, na empresa digital de vídeos, similar ao Youtube, chamada Bilibili. Para mapear o senso de comunidade e pertencimento, utilizou-se de um complexo aparato metodológico, entre softwares para análise de comentários, gravação de chats ao vivo e entrevistas qualitativas, como forma de examinar a questão de maneira “multidimensional”

(p. 2508). Os resultados foram extremamente positivos, no sentido de atestar que a comunidade lofi hip hop é profundamente engajada, além de fornecer ricos detalhes comparativos do contexto Chinês com outras localidades.

A pesquisa de Zhang (2023), aponta para o terceiro elemento que compõe o processo de eficácia simbólica, que para Lévi-Strauss (2017) seria “o público”, para Langdon (2007) e Schieffelin (1985) a “expectativa de colaboração e participação”. Na palavra dos ouvintes, é como no primeiro comentário retirado de uma playlist, apresentado neste artigo, na qual, agradece a “comunidade lofi hip hop” pelo seu sucesso obtido através dos estudos, e muitos outros comentários que reforçam uma narrativa de que os vídeos de playlists ou as livestreams de rádios lofi seriam o espaço mais “seguro” ou “tranquilo” da Internet, ou como resumido nesse comentário: *“I love how the lofi community is so chill and relaxed. This is literally the most peaceful part of youtube”*. Na primeira interação que tive no chat *“lofi hip hop radio - beats to relax/study to”* da Lofi Girl (na época, em 2019, Chilled Cow), enquanto estava em busca de pessoas para realizar entrevistas qualitativas, me deparei com um sujeito que recusou o convite, afirmando ser *“just a sad person who listens lofi”*. Só essa pequena interação foi o suficiente para desdobrar inúmeras reflexões posteriores, especialmente, em perceber a centralidade dos discursos emocionais associada ao som lofi hip hop como conteúdo dos fluxos de informações que acontecem nessa teia.

Defino tais discursos como sonoros-sensíveis, são eles que constroem *nós* de relações entre os sujeitos e constituem a auto-denominada “comunidade” lofi. Proponho definir, tal dinâmica relacional, como “teia de acolhimento melancólico”, ou seja, os discursos sonoros-sensíveis são o conteúdo que estabelece relações de diferentes formas de acolhimento, tal acolhimento é melancólico, pois, apesar de se exaltar o lado positivo da comunidade, ele se contrapõe dialeticamente ao que não é positivo. No caso, um mundo de exigências, de competitividade, acelerado e de outras mazelas da contemporaneidade, portanto, muitas vezes o suporte oferecido ou o desabafo jogado nos comentários é no sentido de “atravessar” essa dificuldade juntos. Alguns comentários que ilustram tal dinâmica: *“100 Reasons why you shouldn't commit suicide. 1. We would miss you. [...] 100. But, the final and most important one is, just, being able to experience life. Because even if your life doesn't seem so great right now, anything could happen”* ou *“To all students reading the comments: YOU'RE GOING TO PASS THE EXAM, WE BELIEVE IN YOU! SHOW THEM WHO'S BOSS!”*. Portanto, a teia de acolhimento melancólico é o coletivo que atesta os discursos de sua eficácia simbólica, se para

Lévi-Strauss (2017) seria a cosmologia de um povo, podemos compreender que no caso do lofi essa é sua acustemologia<sup>17</sup> (FELD, 2020).

Diferente de comunidades que é possível definir seus contornos através da localidade ou língua, o caso do lofi hip hop apresenta uma complexidade diferente, porque estamos falando de uma teia constituída através da pluralidade de margens possíveis, de estados-nações, culturas ou línguas. Nesse sentido, o que os aproxima são dinâmicas de outra ordem, no trabalho de Zheng (2023) é apontada que a “cultura de excesso de exames” na China estimula um uso intenso do lofi, no contexto ocidental, selos e canais de lofi hip hop já fizeram campanhas contra o suicídio (London, 2019; Gwynn, 2019). O contexto que associa uma geração nascida nos anos 1990 a questões de saúde mental é um tema bastante explorado nos últimos anos, uma revisão da literatura acadêmica revela um aumento significativo de publicações relacionando doenças mentais em jovens universitários (Penha; Oliveira; Mendes, 2020), bem como relacionadas a discussão racial (Alves, 2022), trabalho informal (Lussi; Souza, 2020) e reflexões sobre o impacto das redes sociais (Nunes, 2021).

De acordo com Winston e Saywood (2019), o público do lofi hip hop pertence a uma geração guiada pela “impossibilidade sistêmica” (Winston; Saywood, 2019, p. 42-43). Como tal, “expressa e reflete um investimento e um desinvestimento simultâneos em estruturas pós-fordistas entre seus ouvintes” (Winston; Saywood, 2019, p. 48), ao seguir tal linha de raciocínio as autoras argumentam que o lofi hip hop é produto e agente do capitalismo tardio. A questão da saúde mental como um problema social, associado às dinâmicas de fazer vida na modernidade é material de reflexão para muitos autores, desde clássicos como Simmel (1979) com a atitude blasé, Benjamin (1996) com seu vasto repertório da experiência moderna, até contemporâneos como Dardot e Laval (2016) com a construção do sujeito neoliberal, Franco Berardi (2019) com a ideia de “absolutismo capitalista” ou Fisher (2020) com o “realismo capitalista”. Não será aprofundado esta discussão no artigo, porém, o ponto é que há um cenário a ser pintado, na qual, os discursos sonoros-sensoriais que atestam a eficácia simbólica do lofi hip hop se insere e diz respeito a forma que os ouvintes, produtores e curadores experienciam e elaboram sobre o vivido de maneira coletiva.

---

<sup>17</sup> Para Feld (2020), a acustemologia é compreender o som como geradora de conhecimento e relações afetivas, seria a “experiência e da agência de escutar histórias, entendidas como relacionais e contingentes, situadas e reflexivas” (FELD, 2020, p. 198) como um conhecimento “contextual e experiencial” (FELD, 2020, p. 197).

## Considerações finais

Busquei apresentar neste artigo que a eficácia do lofi hip hop em ser utilizado para estudo, trabalho ou relaxamento, é mais do que apenas a força de seus elementos estéticos sonoros, mas também em como tal estética está circunscrita no modo de performatividade digital contemporânea, realizada por uma parcela de sujeitos que se engajam e constroem uma teia de acolhimento melancólico para elaborar suas experiências. Logo, é através dessa coletividade que se atesta o sentido dos discursos sonoros-sensíveis para efetivar a eficácia simbólica do lofi hip hop, inserido em um cenário de precarização das condições de trabalho e estudo, que resulta, no agravamento de condições relacionadas a saúde mental.

## Referências

ALVES, W. Análise da produção bibliográfica sobre saúde mental da juventude negra entre o período de 2011 a 2022. 2022. 63 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Serviço Social) — Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

ANGGRAITA, A. D.; CLAUDIA, C.; PILARTOMO, R. A.; SUWANDI, S.; BUDIARSO, S.; ARYANTO, C. B. Pengaruh Musik Low-Fidelity (lo-fi) terhadap Pemahaman Bacaan Mahasiswa Indonesia di Jabodetabek [The Effect of Low-Fidelity Music (lo-fi) on Reading Comprehension in Indonesian College Students at Jabodetabek]. **Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET**, v. 12, n. 01, p. 10-20, 12 May 2021.

BARBOSA, L. Background music hinders reading comprehension and memory, but not arithmetic fact-retrieval. Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientado pela Doutora Alessandra S. Souza (FPCEUP). 2022. p. 33.

BENJAMIN, W. **Magia e Técnica, Arte e Política** – ensaios sobre literatura e história da cultura. Obras escolhidas, volume I, 2ª edição, São Paulo: Editora Brasiliense, 1996.

BERARDI, F. Futurabilidad. **La era de la impotencia y el horizonte de la posibilidad**. Buenos Aires, Caja Negra, 2019.

CASUMBAL, K; SO, M.; NG, A.; GUZMAN, F.; FERNANDEZ, N.; CHAN, C. **The Effects of Low-Fidelity Music and Font Style on Recall**. ResearchGate. 2019 10.13140/RG.2.2.31182.41286

CHAVES, W. **Em busca do limiar sonoro: gestos, sons e riscos na afinação das folhas**. Ver. Antropol. 64 (2). 2021.

DARDOT, P; LAVAL, C. **A nova razão do mundo**: ensaio sobre a sociedade neoliberal. São Paulo: Boitempo, 2016.

DENORA, T. **“Music in everyday life”**. Cambridge University Press. London, UK. 2000.

\_\_\_\_\_. **After Adorno: Rethinking Music Sociology**. Cambridge. 2003.

DURKHEIM, E. **As formas elementares da vida religiosa**: o sistema totêmico na Austrália. São Paulo, SP: Martins Fontes, 2003. 609 p.

FELD, S. **Sound and 121xpression**: 121xpre, weeping, poetics, and song in Kaluli 121xpression.. Durkham & London. 3rd Edition. Duke University Press, 2012.

\_\_\_\_\_. **Alternativas pós-etnomusicológicas**: A acustemologia. PROA: Revista de Antropologia e Arte. Unicamp N. 10(2). 2020. Pág. 193-210.

FISHER, M. **“Realismo Capitalista: É mais fácil imaginar o fim do mundo do que o fim do capitalismo?”** Autonomia Literária. São Paulo. 2020.

FLORES, D. **The Effects of Music Genre on Scores in Different Exam Types**: A Pilot Study. Kwantlen Psychology Student Journal, issue 3. 2021.

GWYNN, S. Vice confronts student suicide risk on popular Youtube channel. Campaign live. 2019. Acesso em: 15 dez. 23. Disponível em: <<https://www.campaignlive.co.uk/article/vice-confronts-student-suicide-risk-popular-youtube-channel/1583588>>.

KOVTUN, M. LO-FI HIP-HOP ЯК ЗАСІБ МУЗИКОТЕРАПІЇ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ [O Lo-Fi Hip-Hop como meio de musicoterapia na reabilitação social e psicológica de crianças] Anais de resumo do evento МЕДИЦИНА І ПСИХОЛОГІЯ В РЕПРОДУКЦІЇ ЛЮДИНИ – МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД [Medicina e Psicologia na reprodução humana – uma abordagem multidisciplinar] 2022.

LANDARINI, S. 8 Years of lofi hip hop. **Libro de Resúmenes – A la escucha de nuestro presente: Una cartografía de las culturas musicales en el siglo XXI**. XVII Congreso de SIBE 2023, XII Congreso de la IASPM-España y IV Congreso de la ICTM España. Granada. p. 20, 2023.

LANGDON, E. **The symbolic efficacy of rituals**: from ritual to performance. Antropologia em Primeira Mão, Florianópolis: PPGAS/UFSC, n. 94, p. 5-40, 2007.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J. B. **Vocabulário de psicanálise**. 2.ed. Santos: Martins Fontes, 1970.

LÉVI-STRAUSS, C. **Antropologia estrutural**. São Paulo, Ubu. [1958] 2017.

LONDON, M. (2019) ‘LoFi Beats Suicide’ Turns up the Volume around Student Suicide Prevention. Ibb Online. Publicado em 01 mai. 19. Acesso em: 15 dez. 23. Disponível em: <<https://lbbonline.com/news/lofi-beats-suicide-turns-up-the-volume-around-student-suicide-prevention>>.

MALUF, S. Eficácia simbólica: dilemas teóricos e desafios etnográficos. In: TAVARES, Fátima; BASSI, Francesca. **Para além da eficácia simbólica: estudos em ritual, religião e saúde**. Salvador: Editora da UFBA, 2013, p. 29-59.

MAUSS, M.; HUBERT, H. Esquisse d'une théorie générale de la magie. In: \_\_\_\_\_. *Sociologie et anthropologie*. Paris: PUF, 1997.

MURAHARI, N.; PINARD, S. Ambient Sounds and Subliminal Layering in Low-Fidelity Music. **Journal of Student Research**, v. 11, n. 4, 30 nov. 2022.

NORGAARD, D. J. The use of group drumming and recorded music including lofi hip-hop to increase movement with adults with ID/DD and/or ASD. A thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Music, at School of Music – Illinois State University. 2023.

NUNES, R. Twitch e saúde mental: potenciais efeitos positivos e negativos de seu uso. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

PENHA, J. R. L.; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**, 5(1), 2020. p. 369–395. Recuperado de <<https://periodicos2.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3549>>.

SANTOS, G. I. G. “Bom barulho da baixada” em modo digital: uma etnografia virtual sobre cultura lo-fi entre músicos da periferia do Rio de Janeiro (RJ). Dissertação apresentada para o título de Mestre em Música. Orientador por Maria Elizabeth da Silva Lucas. 2022.

SCHAFFER, M. **A afinação do mundo**: uma exploração pioneira pela história passada e pelo atual estado do mais negligenciado aspecto do nosso ambiente: a paisagem sonora. (1977). São Paulo: 2a Edição. UNESP, 2001.

SCHIEFFELIN, E. L. “Performance and the Cultural Construction of Reality.” **American Ethnologist**, vol. 12, no. 4, 1985, pp. 707–24. JSTOR, <<http://www.jstor.org/stable/644178>>.

SEEGER, A. **Por que cantam os Kîsêdjê**. Werlang, Guilherme. São Paulo: Cosac Naify, 2015, 320 pp.

SIMMEL, G. A metrópole e a vida mental. In: Otávio Velho (org.), **O Fenômeno Urbano**. Rio de Janeiro: Zahar, 1979. p. 11-26.

SOUZA, M.; LUSSI, I. **Juventude, Trabalho informal e saúde mental**. Política & Trabalho; Joao Pessoa Nº 51. 2020. p. 126-144. DOI:10.22478/ufpb.1517-5901.0v51n0.48293.

THOMPSON, E. **The soundscape of modernity**: architectural acoustics and the culture of listening in america, 1900 – 1933. Cambridge. MIT Press, 2002.

TOOP, D. **Ocean of Sound**: aether talk, ambient sound and imaginary worlds. Serpent Tails. London. 1995.

WEBER, M. A objetividade do conhecimento nas ciências sociais. In: COHN, G.(Org.). FERNANDES, F. (Coord.). **Weber – Sociologia**. Coleção Grandes Cientistas Sociais, 13. São Paulo: Ática, 1999, p. 79-127.

WIDIJANTO, M.; et. al. PENGARUH LATAR BELAKANG MUSIK LO-FI TERHADAP READING COMPREHENSION MAHASISWA [The effect of Lo-Fi background music on college students reading comprehension]. **Jurnal Psikologi Sains & Profesi**. Vol 6, No 2. 2022.

WINSTON, E.; SAYWOOD, L. Beats to Relax/Study to: Contradiction and Paradox in Lofi Hip Hop. **IASPM Journal**. v. 9 No 2. 2019. p. 40-54.

ZHENG, N. **Lo-fi Hip Hop Streaming in China: Online Engagement, Motivation, and Sense of Community**. Proceedings of the 56th Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS), 2023. pp. 2506-2514. Retrieved from <<https://hdl.handle.net/10125/102940>>.

*Recebido em:* 31/03/24

*Aceito em:* 02/05/24