



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS  
CÂMPUS DE ARAGUAÍNA  
CURSO DE LETRAS LÍNGUA INGLESA E LITERATURAS

PATRICIA RODRIGUES DOS REIS

**A INCIDÊNCIA DO MEDO DE FALAR EM PÚBLICO NO CURSO DE LETRAS DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS CÂMPUS DE  
ARAGUAÍNA**

ARAGUAÍNA - TO

2022

**PATRICIA RODRIGUES DOS REIS**

**A INCIDÊNCIA DO MEDO DE FALAR EM PÚBLICO NO CURSO DE LETRAS DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS CÂMPUS DE  
ARAGUÁINA**

Artigo foi avaliada e apresentada à UFNT-  
Universidade Federal do Norte do Tocantins –  
Campus Universitário de Araguaína, Curso de  
Licenciatura e Letras para obtenção do título de  
graduação e aprovada em sua forma final pelo  
Orientador e pela Banca Examinadora.

Orientadora: Dra.<sup>a</sup> Thelma Pontes Borges

**Araguaína - To**

**2022**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

R375i Reis, Patricia Rodrigues dos.

A incidência do medo de falar em público no curso de letras da universidade federal do norte do Tocantins campus de Araguaína. / Patricia Rodrigues dos Reis. – Araguaína, TO, 2022.  
30 f.

Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Campus Universitário de Araguaína - Curso de Letras - Inglês, 2022.

Orientadora: Thelma Pontes Borges

1. A incidência do medo de falar em público. 2. Dificuldades e consequências. 3. Sintomas Físicos. 4. Sintomas Emocionais. I. Título

**CDD 420**

---

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)**

PATRICIA RODRIGUES DOS REIS

**A INCIDÊNCIA DO MEDO DE FALAR EM PÚBLICO NO CURSO DE LETRAS DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS CÂMPUS DE ARAGUÍNA**

Artigo foi avaliada e apresentada à UFT-  
Universidade Federal do Tocantins – Campus  
Universitário de Araguaína, Curso de Licenciatura e  
Letras para obtenção do título de graduação e  
aprovada em sua forma final pelo Orientador e pela  
Banca Examinadora.

Orientador(a): Dra.<sup>a</sup> Thelma Borges

Data de Aprovação\_\_10\_\_\_\_/ \_\_02\_\_\_\_/ \_\_\_\_2022\_\_

Banca examinadora:

Prof.(a) Dra.<sup>a</sup> Thelma Borges Orientador(a), UFT  
Orientadora - UFNT

Prof. Dra.<sup>a</sup> Miliane Moreira Cardoso Vieira  
Membro Interno, UFNT

Prof. Dra.<sup>a</sup> Esmeralda Figueira Queiroz  
Membro Interno, UFNT

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, pois reconheço que essa conquista não seria possível sem a sua imensa bondade. Aos meus familiares e amigos que sempre acreditaram e torceram para realização desse sonho. Aos professores pelos ensinamentos e as correções que contribuíram para minha trajetória. A minha orientadora que acreditou em mim, que me incentivou e teve paciência para me ensinar do início ao fim. E principalmente minha amiga Keilane que me deu todo suporte quando estava sem direção, sempre me incentivando a não desistir.

## LISTA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> Distribuição por gênero.....	16
<b>Gráfico 2:</b> Distribuição por idade.....	16
<b>Gráfico 3:</b> Distribuição por período.....	17
<b>Gráfico 4:</b> Habitação.....	17
<b>Gráfico 5:</b> Local de residência.....	18
<b>Gráfico 6:</b> Estado civil.....	18
<b>Gráfico 7:</b> Religião.....	19
<b>Gráfico 8:</b> Você tem medo de falar em público?.....	19
<b>Gráfico 9:</b> Como você se sente quando precisa falar em público?.....	20
<b>Gráfico 10:</b> Sintomas físicos.....	21
<b>Gráfico 11:</b> Sintomas Emocionais.....	21
<b>Gráfico 12:</b> Dificuldade de falar em público.....	22
<b>Gráfico 13:</b> Em quais ambientes você já teve medo de falar em público?.....	22
<b>Gráfico 14:</b> Sente desconforto ao falar?.....	23
<b>Gráfico 15:</b> Consegue identificar situações desagradáveis .....	23
<b>Gráfico 16:</b> Você se considera uma pessoa tímida?.....	24
<b>Gráfico 17:</b> Você já escutou sua voz no gravador?.....	24
<b>Gráfico 18:</b> Já procurou ajuda profissional?.....	26
<b>Gráfico 19:</b> Você participaria de um grupo de ajuda?.....	26

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. JUSTIFICATIVA.....	11
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
4. METODOLOGIA.....	15
5. RESULTADOS.....	27
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	28
8. APÊNDICE.....	29

## **RESUMO:**

Tendo em vista que o temor de falar em público é algo que afeta a qualidade de vida e as relações interpessoais pesquisamos nos discentes do curso de Letras da Universidade Federal do Norte do Tocantins sobre o medo de falar em público, suas possíveis dificuldades e suas consequências. Para tanto realizamos uma pesquisa quantiqualitativa através de um questionário online com perguntas semiabertas que foram respondidas por 47 discentes. O questionário foi elaborado considerando três aspectos: perfil dos discentes, medo de falar em público e em quais circunstâncias, limitações e sofrimento gerados pela dificuldade. Como resultados percebemos uma incidência de público jovem, feminino, solteiro com prevalência altíssima de medo de falar em público e com autopercepção de sintomas físicos (taquicardia, alteração na respiração etc.) e de sintomas emocionais, incluindo alguns com aspectos patológicos como pânico e desespero. Conclui-se que o medo de falar em público é um fator que interfere de forma significativa na vida acadêmica e pessoal dos discentes e precisa ser abordado como estratégia para melhoria do curso.

**Palavras-chaves-** Medo de falar em público; Fobia; sintomas físicos; sintomas emocionais.

## **ABSTRACT:**

Considering that the fear of speaking in public is something that affects the quality of life and interpersonal relationships, we researched the students of the Letters course at the Federal University of Northern Tocantins about the fear of speaking in public, its possible difficulties and its consequences. For that, we carried out a quantitative and qualitative research through an online questionnaire with semi-open questions that were answered by 47 students. The questionnaire was designed considering three aspects: student profile, fear of speaking in public and in which circumstances, limitations and suffering generated by the difficulty. As a result, we noticed an incidence of young, female, single people with a very high prevalence of fear of public speaking and self-perception of physical symptoms (tachycardia, changes in breathing, etc.) and emotional symptoms, including some with pathological aspects such as panic and despair. It is concluded that the fear of public speaking is a factor that significantly interferes in the academic and personal lives of students and needs to be addressed as a strategy to improve the course.

**Keywords-** Fear of public speaking; Phobia; physical symptoms; emotional symptoms.



## 1. INTRODUÇÃO

Essa pesquisa versa sobre as limitações encontradas por pessoas que tem dificuldades de falar em público, seja em ações estruturadas como no trabalho ou na Universidade ou em atividades corriqueiras e sociais do dia-a-dia. O falar em público pode se configurar para algumas pessoas como uma situação de extremo sofrimento emocional e impeditivo de avanços na vida pessoal, estudantil e profissional, com repercussões sintomáticas físicas e emocionais.

Segundo Figueiredo (2006, p.110) “[...] a esquivas constante de situações que exigem interação social provoca inúmeras restrições tanto no cotidiano quanto no desenvolvimento pessoal e profissional de qualquer indivíduo [...]”. E na população universitária não é diferente, pois também é cobrado dos alunos uma eficiente comunicação, que contribui para o contato social no meio acadêmico. Além disso falar em público exige do indivíduo uma interação entre as pessoas, que conseqüentemente vem acompanhado pelo medo, na qual prejudica a vida pessoal e profissional do sujeito.

Ao entrar na faculdade, o aluno se depara com outra realidade, em que precisa se adaptar as exigências do curso, a autonomia nos estudos, a novos colegas de turma, as características dos professores, entre tantos outros fatores envolvidos no processo, alguns terão facilidade, outros não, e cada aluno tem o seu tempo de adaptação, podendo ser rápido ou demorado. A forma como ele vivenciará essas novas experiências poderá influenciar de forma positiva, ou não, suas vivências acadêmicas.

O ambiente acadêmico pede por participação com emissão de opinião sobre leituras, compreensão de temas, exposição de perguntas e apresentações de seminários/trabalhos. Fica explícito a importância da fala em público no sucesso escolar e na vida acadêmica. Dificuldades nessa habilidade social pode gerar conseqüências de exposições sofridas, fracasso em trabalhos, avaliações negativas, entrando num circuito sem fim de medo de falar em público e sucessivos fracassos no processo. O discente que possui medo da exposição fica aflito, assim “os universitários que possuem medo de falar em público apresentam dificuldades em participar de seminários, não fazem perguntas para tirar dúvidas durante a aula e não são capazes de solicitar ajuda para o colega de classe [...]” (Zimbardo, 1982 *apud* Angélico, 2018, p. 348).

Com o objetivo de verificar as possíveis dificuldades em falar em público e suas conseqüências nos discentes do curso de Letras da Universidade Federal do Norte do Tocantins; essa pesquisa terá a seguinte pergunta problema. Quais são as possíveis dificuldades em falar em público e suas conseqüências nos discentes do curso de Letras da Universidade Federal do Norte do Tocantins campus de Araguaína?

Temos como hipótese que existe um percentual significativo de alunos que manifestam dificuldades em falar em público e sofrimento advindo desse processo.

## **2. JUSTIFICATIVA**

A comunicação é essencial para o ser humano, pois é a partir dela que nos relacionamos com as pessoas. De acordo com Queiroz & Arão (p.15, 2015) “A comunicação é uma forma de se relacionar com o outro, quer seja por gestos, toques, palavras ou qualquer outro meio que simbolize uma troca de informação”. Mas se comunicar bem não é algo simples que se aprende do dia para a noite, pois é necessário que o indivíduo tenha habilidades e competência.

E quando se trata do ensino superior, os estudantes universitários precisam lidar com as exigências, bom relacionamento interpessoal, além de novas habilidades. Segundo Marinho (et al, 2019, p.2) “entre estas, destaca-se a habilidade de falar em público, constantemente solicitada durante as apresentações de trabalhos, seminários ou eventos científicos, vindo muitas vezes acompanhado do medo.”

O temor de falar em público é algo que afeta muitas pessoas e influenciou negativamente minha vida pessoal e acadêmica, pois no início do curso passei por acontecimentos desagradáveis ao apresentar um seminário, essa experiência motivou para a escolha desse assunto uma vez que senti os impactos educacionais e sociais das dificuldades de falar em público.

Além disso, há poucas pesquisas referentes a esse tema. De acordo com Angélico et. Al (2018, p.349) “[...] pouco se tem investigado o medo de falar em público em populações sem o diagnóstico de algum tipo de transtorno psiquiátrico ou condições subclínicas [...]”. Ou seja, apesar de ser uma característica bastante intensa na população universitária, poucos trabalhos se dedicaram ao tema.

Existem algumas pesquisas que abordam a incidência de tal dificuldade, entre elas estão Marinho, Medeiros, Gama e Teixeira (2017) onde eles fizeram um estudo com 1.135 estudantes universitários sobre o medo de falar em público, na qual em 63,9% da amostra foi verificado o medo de falar em público sendo este medo prevalente entre mulheres (72,5%); nos estudantes com poucas participações em atividades de fala em grupo 84,8%, e naqueles que autopercebiam suas vozes negativas (68,7%). Portanto foi observado que as mulheres possuíam mais pensamentos negativos que os homens ao falar em público.

Há também o trabalho feito por Puteri e Fakhurozzi (2007) em que eles realizaram uma investigação com objetivo de identificar cognições positivas e a ansiedade frente situação de falar em público em uma amostra de 50 estudantes universitários. Concluíram que os indivíduos que mudam pensamento negativo, tornando-as positivas, apresentam melhoras ao discursar em público.

É necessário então que façam mais pesquisas referente a esse tema em específico, pois há uma carência de estudos deste tipo que verifique a prevalência do medo de falar em público e os impactos que ele causa na vida dos estudantes universitários, já que

No Brasil, não existem estudos que avaliem a prevalência do medo de falar em público (falar diante de um grande grupo de pessoas) e o impacto no funcionamento das pessoas acometidas por este tipo de ansiedade social. Até onde temos conhecimento, existem alguns estudos epidemiológicos que avaliaram a prevalência de transtornos mentais na população geral, entre eles as fobias, sem distinção entre elas (Almeida Filho & cols., 1992; Andrade, Lólio, Gentil & Laurenti, 1999, p.1).

Portanto com intuito de compreender sobre a temática, temos por objetivo verificar o medo de falar em público, suas causas e consequências nos estudantes universitários do curso de Letras da UFNT/Araguaína.

### **3. OBJETIVO GERAL:**

Portanto essa pesquisa tem como objetivo geral verificar as possíveis dificuldades em falar em público e suas consequências nos discentes do curso de Letras da Universidade Federal do Norte do Tocantins.

### **4. OBJETIVO ESPECÍFICO:**

- Averiguar a incidência de discentes com dificuldades de falar em público;
- Analisar as consequências para os estudos, profissão e vida dos discentes;
- Estudar os fatores envolvidos na capacidade e nas dificuldades de falar em público.

## 5. REFERENCIAL TEÓRICO

Na universidade, a realidade é totalmente diferente pois as exigências são outras, e falar em público é uma delas na qual é muito cobrado pelos professores em sala de aula. No entanto, nem todos os alunos têm facilidade de se comunicar e interagir e acabam se prejudicando por não saber lidar com situações que exijam tal exposição.

Haja visto que, vários alunos possuem medo de se expor em público, muitos apresentam dificuldades em participar de seminários, tirar suas dúvidas com o professor e pouco falam para não chamar atenção dos colegas de classe, o que influencia em seu desempenho acadêmico. Neste contexto, (Zimbardo 1982 *apud* Angélico 2018, p.2) destaca que:

Os universitários que possuem medo de falar em público apresentam dificuldades em participar de seminários, não fazem perguntas para tirar dúvidas durante a aula e não são capazes de solicitar ajuda para os colegas de classe. Segundo o referido autor, esses problemas podem afetar drasticamente o seu desempenho acadêmico, resultando em reprovações, dúvidas quanto à escolha profissional e desistência do curso universitário.

Além disso o problema pode estar associado na forma de pensar do sujeito, em relação sua fala em público, ou seja, seus pensamentos positivos ou negativos frente a situações. Em uma pesquisa realizada por Puteri e Fakhurrozi (2007, p.2) mostram que “[...] os indivíduos que mudam as suas cognições negativas, tornando as positivas, apresentam melhoras significativas nos níveis de ansiedade frente a situações de falar em público [...]”. Ou seja, quando as pessoas alteram a percepção que tem de sua capacidade em falar acabam melhorando sua competência e diminuindo seu sofrimento, mostrando que é possível ações de superação do problema. A autopercepção de si influencia de forma significativa na produção de novas competências ou na violação das mesmas, nesse sentido, intervenções pontuais dos professores, podem favorecer ou dificultar, podendo selar o destino escolar de um discente.

Muitas vezes o medo de falar pode estar relacionado também a autopercepção que o aluno tem de sua voz. De acordo com Marinho et. al (2019), Medeiros (2016, p.2) enfatiza que “[...] a maioria dos estudantes com medo de falar em público percebe negativamente a própria voz, incluindo uma autopercepção da voz aguda e fraca [...]”, mostrando novamente a importância de como a pessoa se relaciona com as próprias características e o papel docente no fortalecimento do bem estar emocional dos alunos. A sensibilidade docente, o incentivo a fala, o feedback positivo, o fortalecimento da segurança, são fatores essenciais a serem considerados numa sala de aula e na formação dos professores.

Falar em público é relevante em todos os ambientes sociais, principalmente no âmbito acadêmico, onde o sujeito passa a ser mais ativo no processo de ensinagem. Segundo Faria et. al (1998, p.59) “na docência, a comunicação é importante para o ensino e aprendizagem”, sendo assim a comunicação é necessária para que haja interação entre os seres humanos e é a principal ferramenta pedagógica na sala de aula.

No entanto, se comunicar não é fácil pois muitas pessoas possuem dificuldades da exposição em público, haja visto que:

[...] a insegurança, a ansiedade e o medo muitas vezes estão presentes. Esses sentimentos expressam-se como forma de autopreservação frente às ameaças, à dor, à exposição e acima de tudo às críticas, porque a pessoa fica exposta à avaliação o tempo todo, podendo surgir relações agressivas e autoritárias que interferem no desempenho da apresentação. (Faria,1998, p.60)

O temor da fala em público pode interferir na vida acadêmica dos discentes causando desconforto emocional e físico, segundo Marinho et.al (2019, p.2) “[...] estudos mostram que entre os universitários há muito desconforto emocional e físico antes e/ou durante situações de fala em público [...]”, ou seja, o ato de se expor ao público deixa os estudantes com sentimento de medo.

Podemos enumerar como sintomas físicos ao medo de falar em público: sudorese, gagueira, rubor entre outros. De acordo com Oliveira & Duarte (2004) *apud* Marinho et al (2019) “[...] a tarefa de falar em público pode ser fonte de tremores, sudorese, gagueira, taquicardia, rubor relaxamento dos esfíncteres, falha na memória (“branco”), entre outras manifestações.

Os fatores emocionais também aparecem quando o indivíduo está exposto, na qual não se sentem confortável para falar, de acordo com Marinho (2019, p.2) “[...] é possível observar que os indivíduos que têm medo de falar em público tendem a ser mais críticos consigo mesmos e apresentar autopercepção negativa.

Segundo o autor Angélico (2018) “no estudo de Marinho, Medeiros, Gama e Teixeira (2017) com 1.135 estudantes universitários de uma universidade pública de Belo Horizonte (Minas Gerais), foi verificado que 63,9% da amostra reportou possuir medo de falar em público.

É importante conhecer tal processo no curso de Letras, Segundo Figueredo (2006, p.110) “[...] as exigências sociais do ambiente são fatores que reforçam a importância da realização de uma pesquisa, sobre o tema na universidade”.

## **6. MÉTODO:**

Foi realizado uma pesquisa quantiquantitativa a fim de averiguar tanto a incidência do problema na população estudada como as características e a forma que as dificuldades de falar em público apresenta.

## **7. PÚBLICO ALVO:**

A pesquisa foi realizada com discentes do curso de Letras da Universidade Federal do Norte Tocantins, campus de Araguaína. Pretendeu-se coletar dados de todos os períodos do curso.

## **8. METODOLOGIA**

Primeiramente foi realizada uma coleta de dados por meio de um questionário com perguntas semiabertas. O questionário foi elaborado considerando três grandes aspectos: perfil dos discentes, medo de falar em público e em quais circunstâncias, limitações e sofrimento gerados pela dificuldade.

O questionário foi aplicado de forma online em função das dificuldades geradas pela pandemia do COVID-19.

## **9. ANÁLISE DE DADOS:**

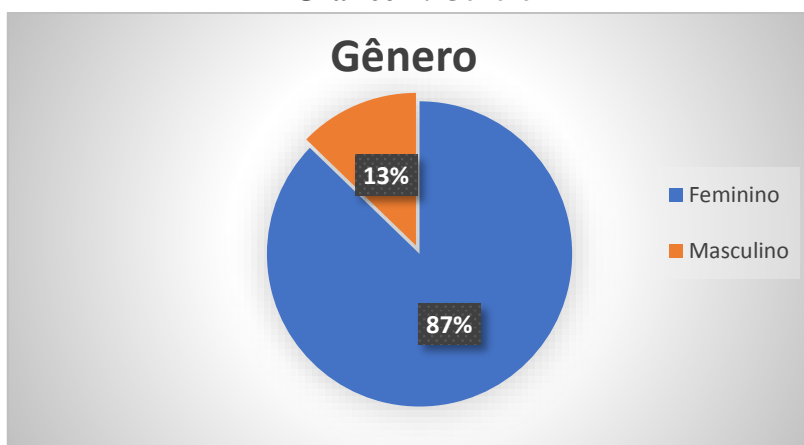
Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva, que teve por objetivo oferecer informações epidemiológicas da incidência de medo de falar em público no público estudado, seus sintomas e consequências. Também se utilizou de uma abordagem qualitativa para compreender os contextos e consequências apontados nos resultados, para tanto fez-se uma análise temática dos dados.

## 10. RESULTADOS

Os resultados da pesquisa serão apresentados em duas frentes de dados: na primeira faremos uma descrição sociodemográfica dos participantes e na segunda entraremos especificamente na questão das dificuldades de falar em público.

As características sociodemográficas dos alunos da Universidade Federal do Norte do Tocantins campus de Araguaína (UFNT). Coletada em 47 questionários de estudantes mostram que a maioria do sexo feminino 87% e 13% do sexo masculino. Veja no gráfico 1

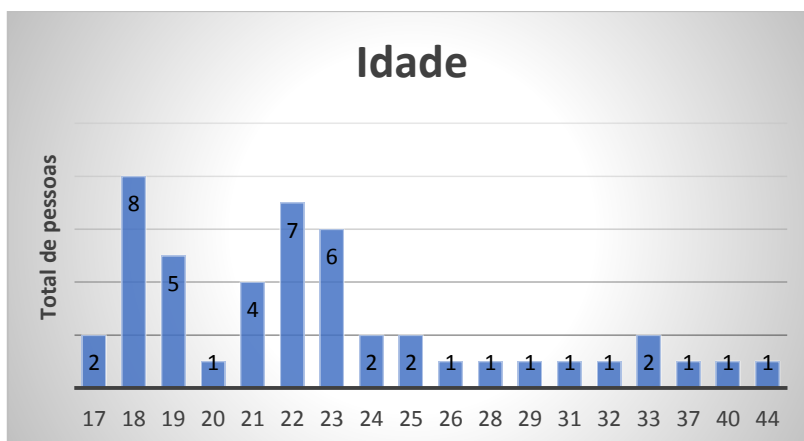
**Gráfico 1: Gênero**



**Fonte:** Organizada pela autora.

Logo em seguida foi verificado a faixa etária dos alunos com ambos os sexos, sendo observado as idades entre 17 à 44 anos. A grande maioria dos estudantes possui 18 anos de idade (17%) com concentração entre os 17 e 23 anos demonstrando um público bem jovem.

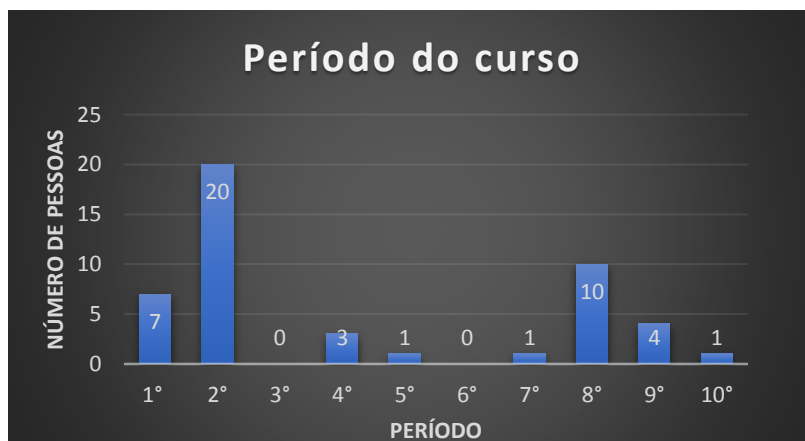
**Gráfico 2: Idade**



**Fonte:** organizado pela autora.

Em relação ao período do curso temos que o 1º, 2º, 8º e 9º se empenharam mais em responder o questionário. Com predominância era do 2º período com 42,5%.

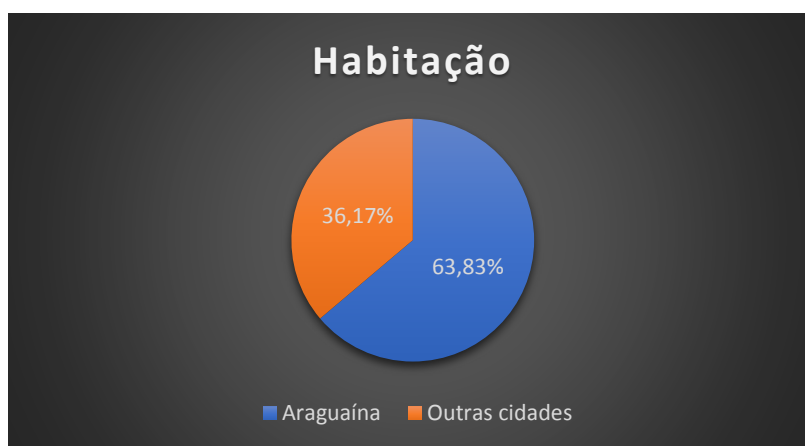
**Gráfico 3:** Período do Curso



**Fonte:** organizado pela autora.

Do total de discentes respondentes vemos no gráfico 4 que a maioria, 63,83% residem em Araguaína, enquanto 36,17% em outras localidades

**Gráfico 4:** Habitação.



**Fonte:** organizado pela autora.

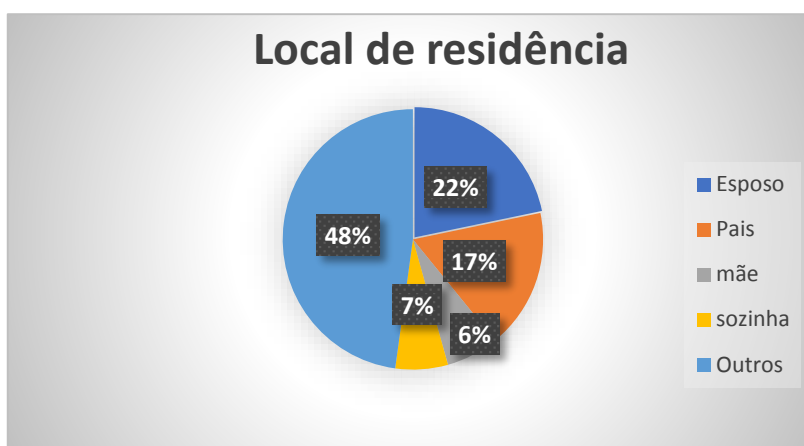
De acordo com as informações contida no gráfico vale ressaltar que a UFNT não tem alunos somente de Araguaína, ela recebe alunos de várias cidades ao redor e de lugares mais distantes, que são elas: Itaguatins -TO, Muricilândia -TO, Santa Fé -TO, Porto Nacional -TO,



Darcinópolis -TO, Carolina – MA, Aragominas – TO, Ananás – TO, Riachinho – TO, Belém-PA.

De acordo com a pesquisa os que moram em outras cidades residem próximos a Araguaína e os que moravam mais distante precisaram sair de sua cidade para vir morar perto da Faculdade. Podemos observar no gráfico 5 que poucas pessoas vivem sozinhas sendo a maioria com familiares.

**Gráfico 5:** Local de residência



**Fonte:** organizado pela autora.

Percebe-se que 48% dos estudantes não moravam sozinhos, uns ainda habitavam com irmã, avó, namorado, mãe dois irmãos e sobrinho.

Analisamos ainda, o estado civil dos discentes: 28% têm uma união estável e 72% solteiros

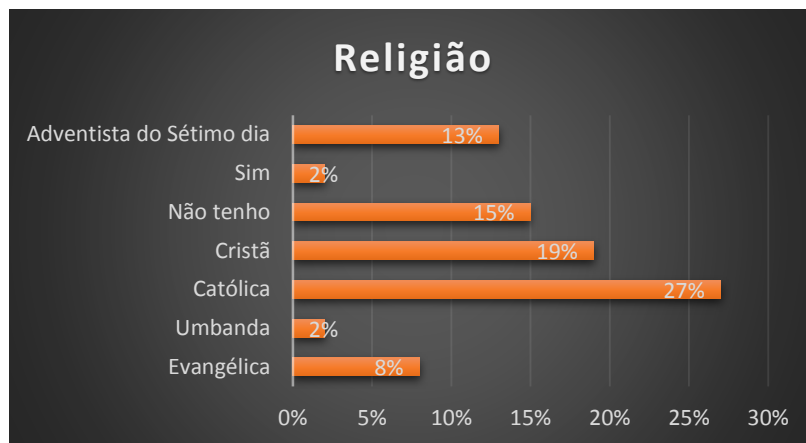
**Gráfico 6:** Estado Civil



**Fonte:** organizado pela autora.

Outro fator do perfil a ser comentado é a religião. De acordo com a pesquisa constata-se que grande parte é católico com 27%, e 15% dizem não seguir nenhuma religião. Ainda aparecem outras religiões como Adventista, Cristã e Umbanda.

**Gráfico 7: Religião**



**Fonte:** organizada pela autora.

Os dados demográficos ajudam a compreender um pouco melhor o perfil do público pesquisado. Maior parte de mulheres, solteiros e jovens. Tais características podem facilitar as dificuldades de comunicação em função da pouca idade e experiência. O que pode ser observado no gráfico 8.

Na segunda parte do questionário privilegiamos uma descrição autoperceptiva do fenômeno das dificuldades de falar em público, assim no gráfico 8 demonstramos a incidência

dessa natureza. O percentual de alunos que *às vezes* possui medo de falar em público corresponde ao total de 51,06%, já os que falaram *sim* representa 44,68%.

**Gráfico 8:** Você tem medo de falar em público?



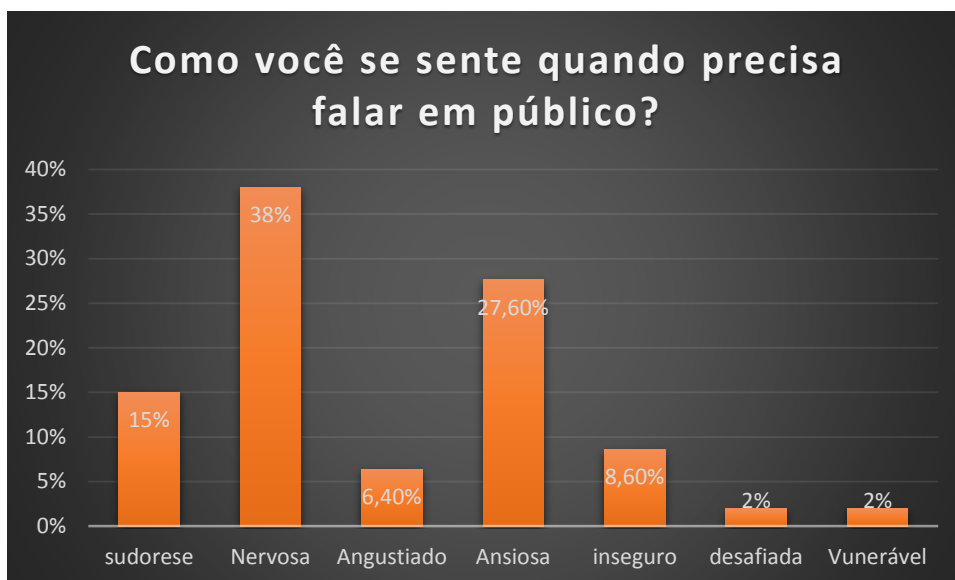
Fonte: organizado pela autora.

Observa-se 4,25% dos acadêmicos comentaram que *não* tem medo. A porcentagem de alunos que dizem não ter medo é pequena, isso mostra que a pesquisa é relevante. Ao somarmos os que tem medo e os que as vezes tem medo percebemos que a incidência é muito alta e que a Universidade e, especificamente, o curso de Letras, precisa se preocupar com tal situação.

Aproximadamente 95% dos discentes apresentam alguma percepção de dificuldade em falar em público e esse número é muito superior as pesquisas apresentadas anteriormente.

Em relação a resposta da pergunta '**como você se sente quando precisa falar em público?**' foi constatado que 38% dos alunos ficam nervosos quando precisam se apresentar.

**Gráfico 9:** Como se sente quando precisa falar em público?



**Fonte:** organizado pela autora.

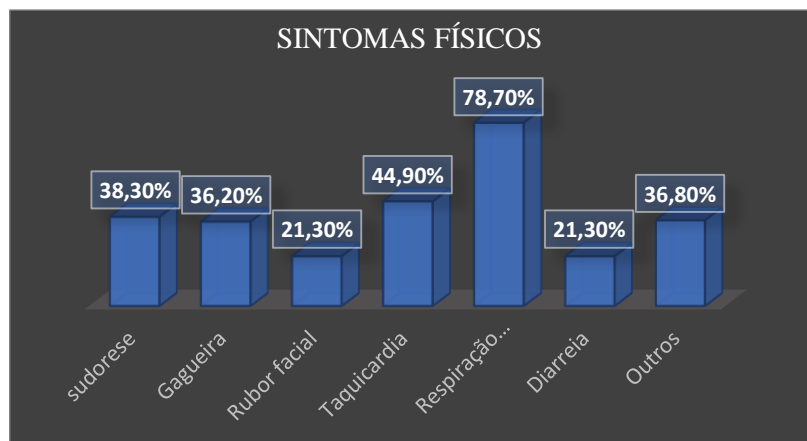
Recortamos duas respostas para ilustrar como os discentes se manifestam sobre o tema: O aluno A disse que:

quando preciso falar em público eu fico um pouco nervosa antes e durante a minha fala. Mas consigo falar. À medida que começo a minha apresentação ganho mais confiança e consigo desenvolver minha fala. As vezes por nervosismo esqueço algumas palavras que gostaria de dizer num dado momento. (Aluno A, 2021).

Esse aluno fica nervoso antes e durante a fala, mas não deixa o medo o dominar, e vai se desenvolvendo ao longo de sua fala. A literatura pertinente mostra que essa é uma possibilidade e que não se configura exatamente como um sintoma patológico, mas indica um aumento significativo da ansiedade frente a nova situação.

O aluno B (2021) falou: “simplesmente muito mal. Às vezes tenho crises de choro antes de apresentações, não consigo dormir bem ou me concentrar em outras coisas.” Esse aluno sofre por antecipação pois já fica com medo antes mesmo de apresentar. Além disso o medo vem acompanhado de sintomas somáticos físicos/emocionais na qual estiveram presentes entre os universitários. Isso foi percebido nas pesquisas dos autores Marinho, Angélico, Gama e Teixeira (2017).

**Gráfico 10:** Sintomas Físicos.

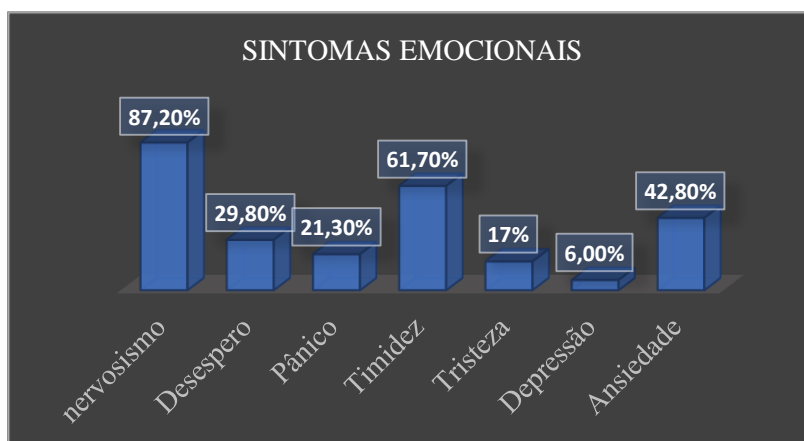


**Fonte:** Organizado pela autora.

De acordo com as informações contidas no gráfico um dos sintomas que tem a maior porcentagem é a respiração, percebe-se que maioria dos entrevistados sentem dificuldades de respirar no momento da fala. Seguido por taquicardia e sudorese. Todos são sintomas descritos na literatura pertinente como interveniente do processo de pessoas que tem medo de falar em público.

Além dos sintomas físicos identificamos de forma intensa os sintomas emocionais que prejudica ainda mais os discentes em momentos de apresentações.

**Gráfico 11:** Sintomas Emocionais.



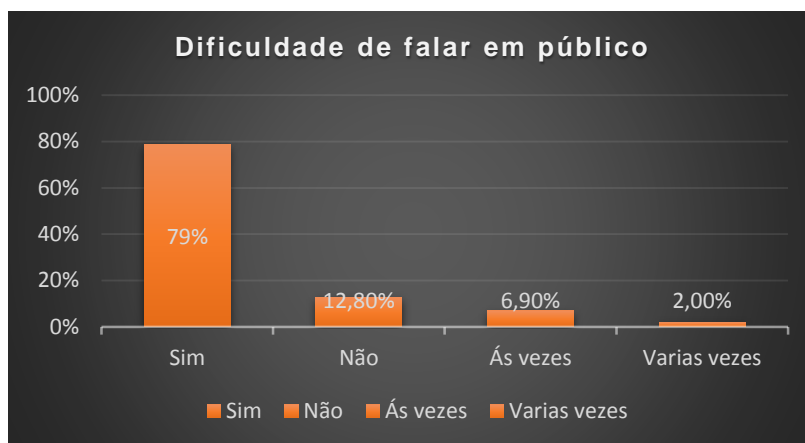
**Fonte:** Organizada pela autora.

Percebe-se que no momento da fala que grande parte dos alunos apresentam alguns dos sintomas emocionais dentre eles nervosismo 87,20%; timidez 61,70% e ansiedade 42,80%. A incidência de sintomas emocionais é muito alta, enquanto o nervosismo pode se caracterizar

como algo mais natural do processo, a autopercepção de ansiedade, pânico e desespero é revelador de um medo mais patológico.

Além disso muitos alunos falaram ter sido prejudicado por ter dificuldades de falar em público. Observe no gráfico que 79% dos alunos já se prejudicaram em algum momento de sua vida e 12,80% disseram que não.

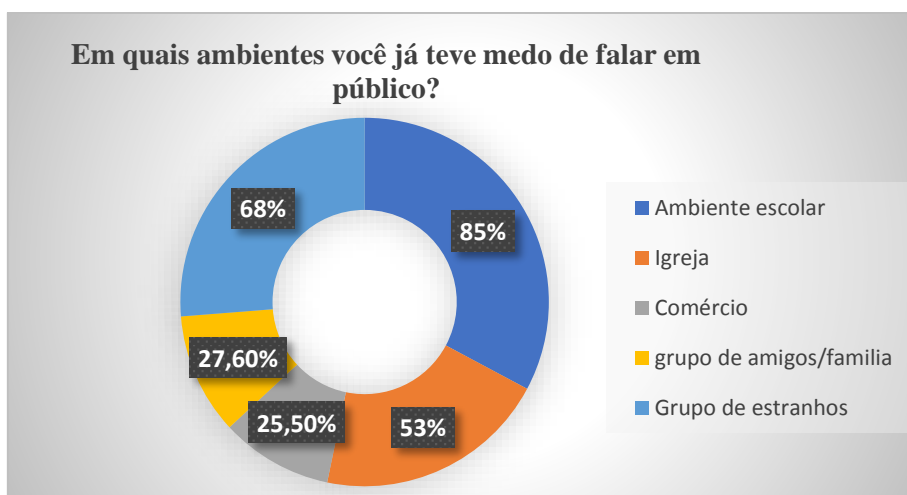
**Gráfico 12:** Dificuldade de Falar em público.



**Fonte:** Organizado pela autora.

As pessoas acabam também sendo prejudicadas em algumas circunstâncias ou ambientes, como na igreja; escola; comércio; grupo de amigos/família e grupo de estranhos. No gráfico 12, nota-se que 85% dos discentes possui temor de falar a frente de muitas pessoas.

**Gráfico 13:** Em quais ambientes tem medo de falar em público?

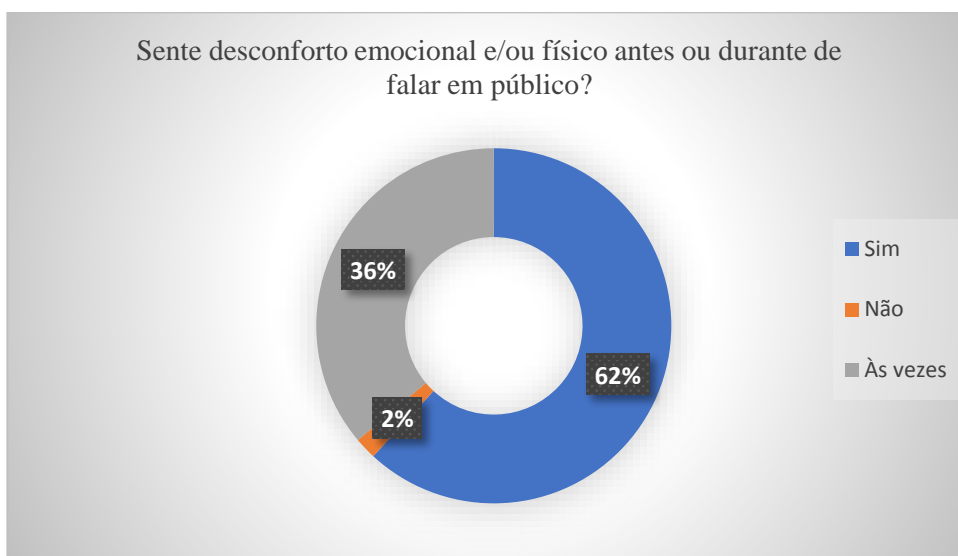


**Fonte:** Organizado pela autora.

Esse dado demonstra que o medo de falar em público não tem relação apenas com o ambiente escolar, mas em todos aqueles no qual a pessoa precisa se expor. Com prevalência no âmbito da universidade, da igreja e com pessoas estranhas.

O medo traz alguns desconfortos físicos e emocionais antes e durante situações de exposição em público. Na qual essas manifestações do corpo podem levar a pessoa a passar por situações desagradáveis.

Gráfico 14: Sente desconforto ao falar?

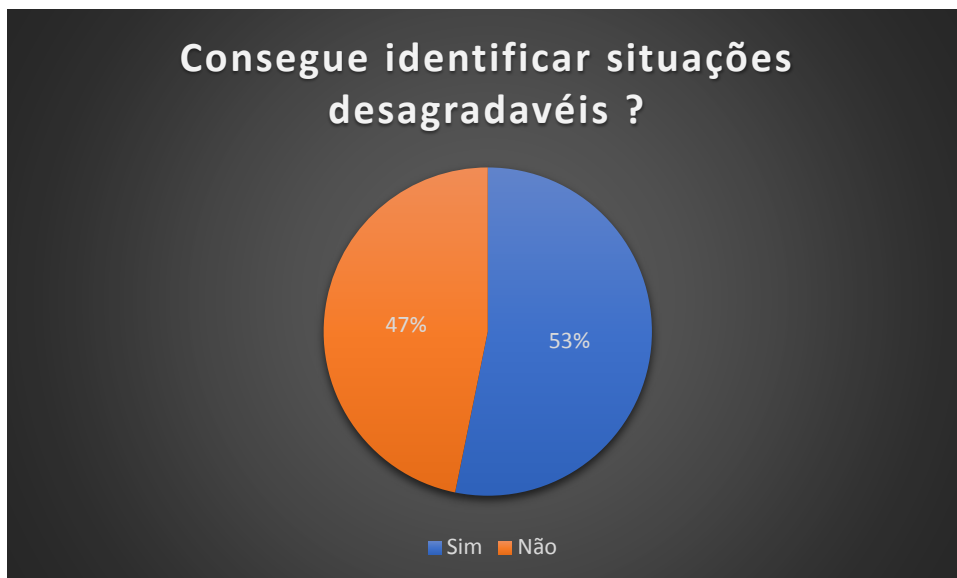


Fonte: Organizado pela autora.

Repara-se que no gráfico a maior parte 62% e 36% sentem incômodo antes e durante a fala e apenas 2% revelaram não manifestar nem uma inquietação.

Além dos desconfortos visto anteriormente também é notável que alunos que não conseguem lidar com certas situações acabam passando por constrangimento, conforme no gráfico 15.

Gráfico 15: Consegue identificar situações desagradáveis?



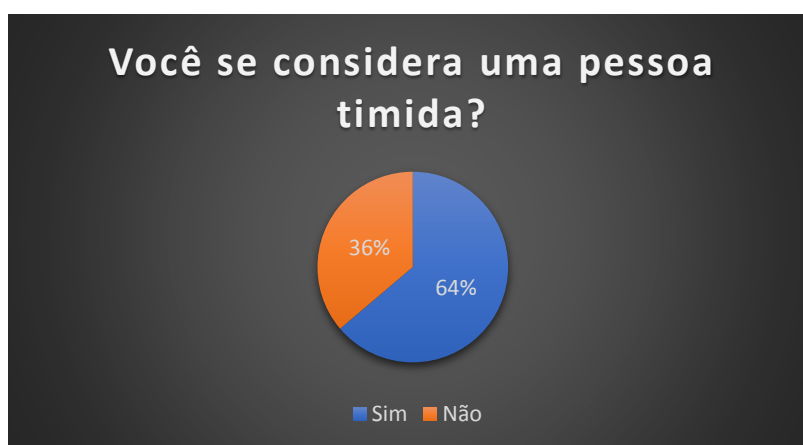
**Fonte:** Organizado pela autora.

É possível observar que 53% já passaram por vexame em alguma situação. Na análise uma resposta chamou bastante atenção.

O aluno “C (2021)” disse “sim, sofri bullying por parte de professores na escola, no ensino fundamental e médio. Por isso sinto uma incapacidade de falar em público e digamos que me sinto menos inteligente por isso.” O aluno ficou traumatizado, por ter sofrido bullying na escola especialmente por ter vindo do educador. Isso acaba sendo algo negativo que vai interferir em sua vida.

Por outro lado, algo que pode atrapalhar muito é a timidez, pois uma vez que o aluno é tímido dificilmente ele consegue interagir com as pessoas em sua volta.

**Gráfico 16:** Você se considera uma pessoa tímida?



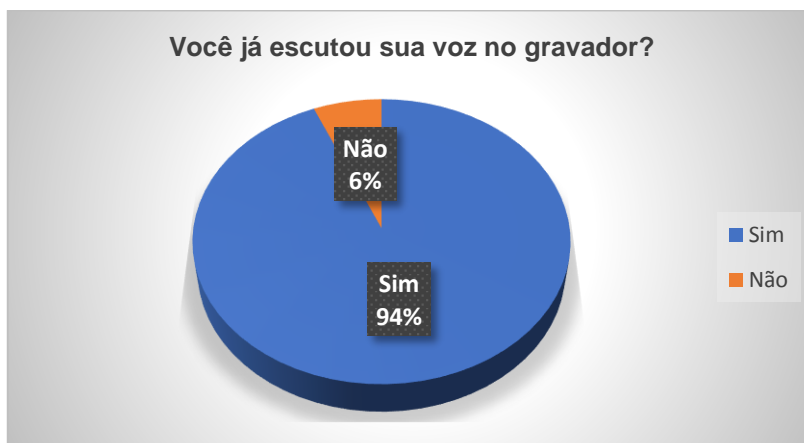
**Fonte:** Organizado pela autora.



Depreende-se que 64% demonstraram ser tímido enquanto que 36% mostraram não ser. É perceptível que alunos que se consideram ser tímidos podem ter dificuldade pra falar.

No gráfico a seguir veremos o percentual de alunos que já escutaram sua voz no gravador.

**Gráfico 17:** Você já escutou sua voz no gravador?



**Fonte:** Organizado pela autora.

Nota-se que 94% já escutaram sua voz e 6% afirmaram que não. Isso mostra que a maior parte tem conhecimento de como é sua fala.

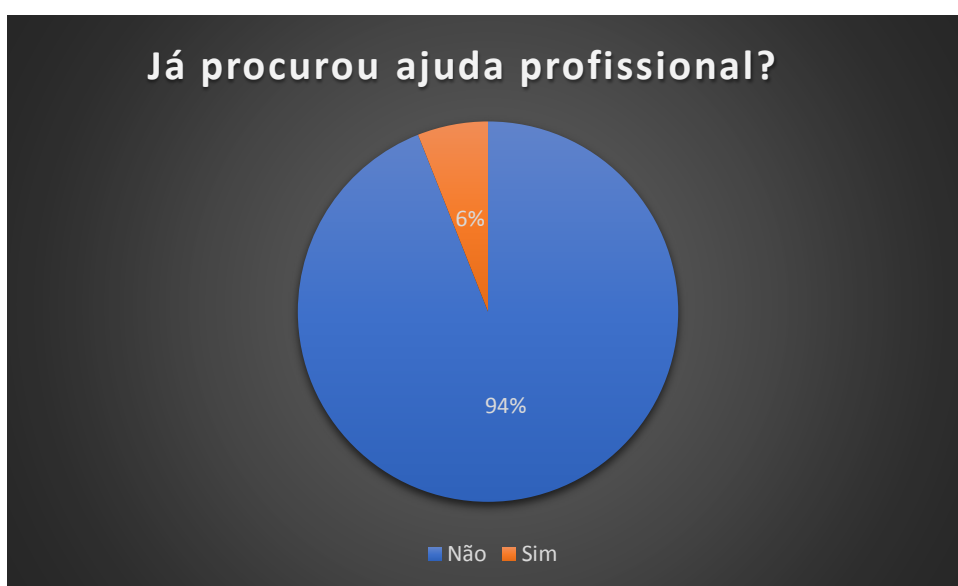
Porém algo que também pode influenciar muito é como os alunos percebem sua própria voz. No estudo da pesquisa foi apresentado uma autoavaliação positiva/ negativa e autopercepção ruim da fala. Isso pode ser percebido por meio de relatos de alguns alunos.

Aluno 1 (2021) relatou “acho que gaguejo bastante, mas acho até que minha voz é bonitinha.” Esse aluno falou que acha sua voz bonita, mas em partes ele não gosta porque acaba gaguejando muito. O aluno 2 (2021) se expressou “Meu tom de voz é alto e nítido, mas tenho um pouco de problema ao pronunciar algumas palavras”. Esse disse que sua articulação não é boa, mas disse que sua fala é inteligível. Outro aluno declarou “Percebo que ela passa a impressão de ser uma voz segura sobre algo que fala, mas que acho feia e com isso não gosto tanto de gravar áudios. (Aluno 3, 2021).

E alguns dos participantes estiveram somente autopercepção ruim de sua fala. O aluno 4 afirmou “Um pouco estranha, diferente da minha voz normal. (Aluno 4,2021).” Esse acadêmico percebe que sua voz é diferente no áudio, por isso ele acha estranha. Às vezes o aluno tem vergonha de falar por achar sua fala feia, assim como esse discente 5 (2021) proferiu “dicção ruim, branco na hora de falar.” É possível ver que o mesmo diz que no momento da fala além de ter uma pronúncia ruim não consegue lembrar daquilo que vai falar.

Na análise dessa questão é possível ver que alguns alunos acham sua voz feia e sua articulação ruim. No entanto para se expressar bem e em público, é recomendável ter uma boa dicção que é imprescindível para ter uma boa comunicação. Os autores afirmam no livro a “arte de falar bem” “a dicção deve ser uma preocupação na arte de falar bem. Uma pessoa que não pronuncia bem as palavras terá uma comunicação comprometida. (QUEIROZ & ARÃO, 2015).” Contudo pouquíssimos alunos já procuram ajuda profissional tendo em vista as dificuldades relatadas

**Gráfico 18:** Já procurou ajuda profissional?

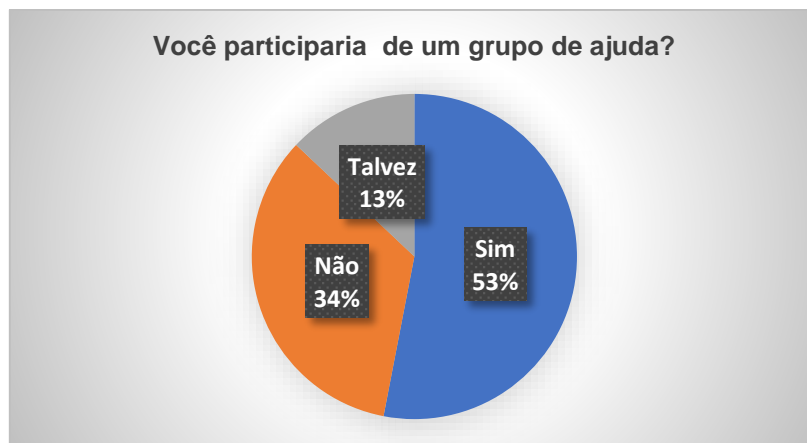


**Fonte:** Organizado pela autora.

De posse dos dados, constata-se que 94% nunca procuram ajuda, somente 6% disseram ter procurado. Porém quem passa por essas dificuldades às vezes nunca buscaram ajuda por achar que não tem necessidade ou porque tentam superar o problema sozinho.

No entanto para superar o medo de falar em público é importante que tenha um grupo de ajuda futuramente na universidade que vá contribuir para a vida pessoal, acadêmica e profissional dos alunos. Veja no gráfico 19.

**Gráfico 19:** Você participaria de um grupo de ajuda?



**Fonte:** Organizado pela autora.

Ao inferir os dados constata-se que 53% e 13% dos alunos afirmam participar do grupo de ajuda se caso estiver. É de grande relevância para os discentes que serão futuros professores.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Abordamos a temática do medo de falar em público considerando que tal dificuldade interfere de forma significativa na vida acadêmica, social e profissional das pessoas. Vimos nos resultados que muitas pessoas já sofreram dificuldades ao longo de sua vida por ter medo da exposição em público, uma vez que, quem apresentava ter esse temor não tinha liberdade de viver e ser livre para se expor e se expressar de forma adequada.

Diante disso a pesquisa teve como objetivo geral identificar as possíveis dificuldades em falar em público e suas consequências nos discentes do curso de Letras da Universidade Federal do Norte do Tocantins. Constata-se que o objetivo geral foi atendido porque efetivamente o trabalho conseguiu verificar que o medo de falar em público prejudica a vida acadêmica, pessoal e profissional e é um dos fatores presentes no cotidiano de nossos discentes.

Além disso o objetivo inicial era averiguar a incidência de discentes com dificuldade de falar em público, e foi atendido pois se verificou os obstáculos enfrentados pelos alunos em seu dia a dia.

O segundo objetivo específico era analisar as consequências para os estudos, profissão e vida dos discentes, e foi atendido essa meta porque se verificou que medo não interferia os estudantes somente em sua vida acadêmica, e, sim também em seu cotidiano, pois influenciava em tudo que estivesse que usar a fala.

Já o terceiro objetivo específico era estudar os fatores envolvidos na capacidade e nas dificuldades de falar em público e isso foi atingido, pois uma vez que o aluno era controlado pelo sentimento de medo aparecia sintomas emocionais e físicos e esses fatores influenciava muito na capacidade do acadêmico.

A pesquisa partiu da hipótese de que existe um percentual significativo de alunos que manifestam dificuldades em falar em público e sofrimento advindo desse processo. Durante o trabalho descobriu-se que a maioria dos alunos entrevistados já tinham passado por constrangimento. A hipótese foi confirmada pois através do questionário foi possível identificar que a maioria dos estudantes demonstram ter medo da exposição.

Contudo, foi possível identificar as dificuldades e as consequências causada pelo medo de falar em público, pois de acordo com a pesquisa a porcentagem de alunos que disseram não ter medo é pequena. Isso mostrou que a resposta do problema foi respondida.

Após demonstrado que os discentes do curso de Letras apresentam incidência bastante alta de dificuldades de falar em público, incluindo diversos sintomas físicos e emocionais, cabe ressaltar a importância de tal diagnóstico a fim de se elucidar um fator que tem interferência no desempenho e na formação de futuros professores. Há que se haver um olhar especial para questões como essa como forma de se planejar possíveis intervenções que melhore a qualidade de vida e aprendizado escolar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANGÉLICO, A.P; BAUTHB, M.F; ANDRADE, A.K. **Estudo Experimental do Falar em Público Com e Sem Plateia em Universitários**, Psico-USF, Bragança Paulista, v.23, n.2, p.347-359, abril. / jun. 2018

FIGUEREDO, L. Z. P; BARBOSA, R.V. **Fobia Social em Estudantes Universitários**, São Paulo, aprovado 18 de julho. 2006

FARIA, M. de F. G; FERNANDES, S.G; PIROLO, S.M; SILVA, M.J.P da. **Falar em Público: Visão do Mestrando de Enfermagem**. Rev.Ese.Enf.USP. v.32. n.1.p.59-66, abr.1998.

MARINHO, A.C.F; MEDEIROS, A. M; LIMA, E.P; PANTUZA, J.J; TEXEIRA, L.C. **Prevalência e Fatores Associados ao Medo de Falar em Público**, Minas Gerais, p.15-25, 2018.

1.1.1 REY, G.J.F.D; PACINI, C.A. **Medo de Falar em Público em uma amostra da População: Prevalência, Impacto no Funcionamento Pessoal e Tratamento**. Psic.: Teor. e Pesq. vol.21 no.2 Brasília May/Aug. 2005

SILVA, H.S. **A arte de falar em público ou a habilidade de falar em público**. Consulpam – Consultoria Público – Privada e Assessoria Municipal Telefax 3224-9369 – Rua João Carvalho,800. ED. Talent Center – SI 1009. Cep:60.140-140 Fortaleza – Ceará, CNPJ 08.381.236/0001-27

## APÊNDICE – QUESTIONÁRIO PARA OS ALUNOS DO CURSO DE LETRAS

O objetivo dessa pesquisa é identificar a prevalência do medo de falar em público em estudantes universitários do curso de letras da universidade federal do Tocantins do campus de Araguaína. Peço a gentileza de responder o questionário a seguir. O tempo de preenchimento é de aproximadamente 5 minutos. A pesquisa é anônima, não haverá divulgação de dados individuais. A coleta de dados é para subsidiar meu trabalho de conclusão de curso.

1. Período do curso?

---

2. Idade

---

3. Sexo

---

4. Estado Civil

---

5. Mora com quem?

---

6. Reside em qual cidade?

---

7. Tem religião e qual?

---

8. Você tem medo de falar em público?

---

9. Como você se sente quando precisa falar em público?

---

10. Você se considera uma pessoa tímida?

- Sim

- Não

11. Você já escutou sua voz no gravador/vídeo?

---

12. Como a percebe? (pontos positivos e negativos)

---

13. Em quais circunstâncias ou ambientes você já teve ou tem medo de falar em público?

- Ambiente escolar

- Igreja

- Comércio

- Grupo de amigos/família

- Grupo de estranhos

14. Você sente algum desconforto físico antes ou durante a situação de exposição em público?

- Sim

- Não

- Às vezes

15. Marque abaixo se você tem um dos sintomas físicos quando precisa falar em público.

- Sudorese

- Gagueira
- Rubor Facial
- Taquicardia
- Respiração ofegante
- Diarreia
- Outros

16. Quais sintomas emocionais você sente ao ter que falar em público?

- Nervosismo
- Desespero
- Pânico
- Timidez
- Tristeza
- Depressão
- Ansiedade

17. Você já procurou ajuda profissional para superar a dificuldade? Como?

---

18. Você já sentiu que foi prejudicada por ter dificuldades de falar em público? como?

---

19. Você consegue identificar alguma situação desagradável que te levou a ter medo de falar em público? Descreva-a.

---

20. Você participaria de um grupo de ajuda a quem tem medo de falar em público?

- Sim
- Não
- Talvez.