

# INCIDÊNCIA DE PENSAMENTOS NEGATIVOS AO FALAR EM PÚBLICO EM UNIVERSITÁRIOS E SUA RELAÇÃO COM OS ASPECTOS COMPORTAMENTAIS E SÓCIO DEMOGRÁFICOS

2011

**Fernanda Vicilli Souza Silva**

Formanda do Bacharelado em Psicologia da Universidade Tuiuti do Paraná (Brasil)

E.-mail:

[fernandavicilli@gmail.com](mailto:fernandavicilli@gmail.com)

---

## RESUMO

Neste trabalho foi pesquisada a incidência de pensamentos negativos no ato de falar em público em estudantes da Universidade Tuiuti do Paraná, bem como sua incidência de acordo com os aspectos comportamentais e sócio demográficos apresentados. Usou-se um questionário específico construído para este trabalho, associado ao *Self Statements during Public Speaking Scale* (SPSS), instrumento que foi adaptado ao português pelos autores Crippa, J.A.S; Osório, F; Graeff, F.G; Zuardi, A.W; Pinho, M; Busatto, G.F; Chaves, M; e, Loureiro, S.R. A *Escala para Auto-Avaliação ao Falar em Público* é um instrumento auto-aplicável. Tal instrumento foi respondido por 227 estudantes do período noturno da UTP, selecionados aleatoriamente, por uma amostra de conveniência. Na amostra houve predominância de indivíduos do sexo feminino (60,35%), entre 17 e 24 anos (77,37%) e solteiros (74,0%). No momento da aplicação do instrumento, a maioria dos estudantes (76,65%) cursava a graduação e paralelamente trabalhava, sendo que 49% dos respondentes têm sua graduação inserida na área das Ciências Humanas e (66,50%) não se dedica a nenhuma atividade extracurricular. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva, com associação de resultados considerados relevantes, onde percebeu-se que a maioria dos respondentes (151, o que corresponde a 58,1% da amostra) se sente desconfortável ao apresentar-se em público, mas que, diferentemente do que era esperado, pensamentos negativos relacionados ao falar em público são relatados por uma parcela não tão significativa da amostra (21%). Este trabalho sugere a necessidade de ampliação do estudo, principalmente através de uma pesquisa

qualitativa, contribuindo para uma melhor análise do medo de falar em público em estudantes universitários e sua real incidência.

**Palavras-chave:** Medo de falar em público; pensamentos negativos; insegurança e ansiedade.

Copyright © 2019.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



---

## 1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Falar em público para alguns indivíduos tem sido considerado um poderoso estressor psicossocial, pois uma boa apresentação é algo valorizado tanto no âmbito profissional e acadêmico quanto no pessoal.

O medo de falar em público está presente em todos os indivíduos, em maior ou menor escala. O medo em si não é negativo, visto que estimula o indivíduo a se preparar mais, mas quando este medo é exacerbado pode vir a prejudicar a performance deste indivíduo não só na oratória, mas também no âmbito social e emocional de sua vida.

Sabe-se que há um número significativo de pessoas que sentem alguma forma de desconforto e ansiedade quando chega a hora de falar e expor suas idéias, opiniões ou conhecimentos. Esse desconforto apresenta vários níveis de gravidade. Pode ser apenas uma simples ansiedade que passa em poucos minutos (o que é normal) ou pode ser evoluir para fobia. Sabe-se que o medo de falar em público é um dos medos prevalentes na população em geral; ele constitui um subtipo pouco conhecido da fobia social em estudos epidemiológicos.

Considerando-se que, atualmente, os cursos de graduação preveem em sua grade curricular cada vez mais apresentações de trabalhos para a turma e mesmo a defesa de trabalhos de conclusão de curso, o acadêmico é obrigado a falar em público. Fato este que se repete no ambiente laboral, onde a maioria das profissões exige que ideias, projetos ou mesmo produtos sejam apresentados através de uma explanação verbal. Nestes casos, um medo intenso pode ser fator determinante para o abandono do curso ou mesmo do emprego. Além disso, pode desencadear problemas secundários, tais como estresse e depressão.

Diante do acima exposto, formulou-se a seguinte questão: o medo de falar em público pode ser associado à incidência de pensamentos negativos neste momento?

Este trabalho de pesquisa objetivou levantar a incidência de pensamentos negativos ao falar em público em estudantes universitários do período noturno da UTP e traçar um paralelo com os aspectos sócio demográficos e comportamentais dos respondentes.

Serão apresentados e descritos os sentimentos mais comumente associados ao medo de falar em público: ansiedade e insegurança, além, é claro, do próprio medo. Far-se-á então uma correlação entre tais sentimentos, a incidência de pensamentos negativos ao falar em público e os aspectos sócio demográficos e comportamentais da amostra estudada.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

De acordo com Osório *et al.* (2008), o medo está ligado ao instinto de sobrevivência, através dele o indivíduo se protege de um perigo ou mesmo de um sofrimento; ele faz com que a pessoa geralmente se sinta ameaçada.

O falar em público tem sido considerado um poderoso estressor psicossocial, alterando o funcionamento global do indivíduo. Em geral, o corpo proporciona um estado de alerta, tanto fisicamente – provocando descargas de adrenalina – quanto psicologicamente, podendo provocar imaginações, interpretações no indivíduo e as mais variadas emoções e sensações.

Segundo Silveira (2001), “medo - do latim *metu* - significa o sentimento de grande inquietação ante a noção de um perigo real ou imaginário”; no caso de falar em público, envolve fatores emocionais, como a insegurança sobre o material a ser apresentado, perfeccionismo, ansiedade por saber que será avaliado pelo público, nervosismo, achar que não sabe o suficiente, entre outros. Isso tudo acompanhado de intensa ansiedade e sofrimento.

O medo é algo que, apesar de ser universal, pode ser entendido e definido de diversas maneiras no âmbito da Psicologia, dependendo do viés que se adote. Segue algumas definições:

Para a abordagem comportamental, o medo é uma resposta aprendida pelo indivíduo através de sua vivência. Por exemplo: se o indivíduo tiver que apresentar um trabalho diante da classe e sentir-se envergonhado, podem surgir pensamentos relacionados a não ser capaz de expor suas ideias adequadamente; e se na hora de falar ele ficar sem reação, poderá acontecer de ser ridicularizado pelos colegas. A partir daí surgirão emoções como medo e ansiedade, fazendo com que este indivíduo evite situações semelhantes no futuro.

Tal comportamento talvez ocorra pela expectativa, pois quando uma consequência reforçadora segue-se a algo que o indivíduo fez, este espera que ela aconteça novamente quando praticar tal ação outra vez. Segundo Skinner (1991), essa expectativa é um estado corporal resultante do condicionamento respondente, ou seja, esta expectativa pode também ocorrer por medo de uma “punição” vivida anteriormente em algum momento; por exemplo: uma pessoa apresentou um trabalho diante da classe algum tempo atrás e, apesar do esforço, sentiu-se envergonhado por não conseguir perceber aprovação no semblante dos receptores, e como punição sentiu-se humilhado. Este indivíduo pode criar uma expectativa tão grande que faça com que ele se sinta inferiorizado, a ponto de fugir do objeto que lhe causa medo da punição – no caso, a exposição ao público.

De acordo com Pieri (2002, p. 313),

“no âmbito psicanalítico o medo é interpretado como emoção primária de defesa diante de uma condição de perigo que pode ser real, antecipada através de uma previsão, evocada por uma lembrança, ou então produzida pela atividade fantástica. É interpretada também como fobia quando é protraída e se ativa diante de objetos ou situações não consideráveis como ameaçadores”.

Do ponto de vista fisiológico, o medo é um mecanismo natural de defesa do ser humano: as glândulas supra-renais entram em funcionamento e liberam adrenalina; com a adrenalina são fortalecidos os músculos e aumenta-se a pressão sanguínea para que o indivíduo possa movimentar-se mais rápido enquanto foge do momento de perigo. Ao falar em público, o indivíduo não podendo fugir, acaba então por exibir sintomas como: taquicardia, respiração ofegante, sudorese, tremores no corpo e uma dificuldade na verbalização – isto porque as alterações fisiológicas ocorridas em seu corpo não são necessárias para tal situação.

Tem-se que o medo de falar em público se equipara ao medo da morte. O jornal inglês *Sunday Times* realizou uma pesquisa com 3000 entrevistados. Os questionários eram para que cada pesquisado identificasse e hierarquizasse seus medos. O medo de falar em público ficou em primeiro lugar, representando a escolha de 41% dos entrevistados, enquanto apenas 19% dos participantes da pesquisa colocou o seu maior medo com sendo o medo da morte. No Brasil, dos 481 leitores que responderam à pesquisa da Revista *Você S/A*, 64% disseram ter medo de falar em público e 66% assumiram que esse é um de seus maiores medos. Fatores psíquicos, culturais e sociais, associados ou não, influenciam na intensidade deste medo.

## 2.1 ANSIEDADE

Muitas vezes utiliza-se medo e ansiedade como sinônimos. A diferença de um para o outro é que, geralmente, quando se sente medo, sabe-se o que está assustando. Já a ansiedade é diferente; a pessoa se sente ansiosa, mas não tem consciência da causa, de onde vem e para que serve.

O medo acarreta uma interrupção brusca do processo de racionalização, gerando fantasias mentais e insegurança, desencadeando a ansiedade antecipatória, ou seja, o medo do que pode vir a acontecer. A ansiedade pode ser entendida como um tipo de dificuldade que ocorre quando se abandona o agora da realidade presente e se salta para o futuro imaginário, que não existe. (STEVENS,1988).

Segundo Skinner:

“há efeitos emocionais que podem ocorrer apenas quando um estímulo precede caracteristicamente a um estímulo aversivo com um intervalo de tempo suficientemente grande para permitir a observação de mudanças comportamentais. A condição resultante geralmente é denominada ansiedade”. (SKINNER, 1953/1965 *apud* BARBOSA, 2004, p. 178).

Tal sentimento provoca pensamentos negativos de incapacidade, pois o indivíduo imagina que pensarão que ele é estranho ou incompetente; a ansiedade pode interferir nos relacionamentos interpessoais, além de causar sofrimento intenso, de maneira que o fato de falar em público possa se tornar uma verdadeira catástrofe.

A inquietação causada pelo medo de falar em público pode fazer com que o indivíduo se sinta impotente para gerenciar os próprios atos, provocando assim a sensação de perigo, pois esta é a forma que o corpo e a mente encontram para se proteger das ameaças.

A presença da ansiedade é constante em alguns estudantes universitários. Segundo Melo (2004), os melhores alunos são os que desenvolvem com mais facilidade crises de ansiedade. São eles que possuem maiores expectativas e colocam mais exigências quanto ao seu desempenho escolar. O indivíduo ansioso geralmente fica tenso quando se submete a um teste, tem que apresentar um trabalho, ou mesmo em conversas e discussões com professores ou alunos frente à sala de aula; quando não patológica, a ansiedade tende a desaparecer quando a situação termina.

A ansiedade normal difere da patológica da seguinte forma: a ansiedade normal é considerada uma resposta adaptativa do ser humano frente às situações ameaçadoras, ela prepara o indivíduo para evitar ameaças ou atenuar as consequências; a ansiedade patológica caracteriza-se por um grau de sofrimento intenso o suficiente para levar a uma desadaptação do indivíduo.

Pode-se perceber que a ansiedade é mais aparente em alguns indivíduos do que em outros; isto pode estar relacionado à personalidade do indivíduo em questão, além, é claro, do seu ambiente social e cultural.

No presente estudo percebeu-se que os indivíduos que se consideram ansiosos apresentaram com mais frequência desconforto ao apresentar-se em público e um número maior de respostas relacionadas à incidência de pensamentos negativos ao falar em público. Dos 226 respondentes, 131(58%) sentem-se desconfortáveis ao apresentar-se em público, destes, 60,3% se consideram ansiosos, sendo que 31,3% assinalaram como única resposta a alternativa 'ansioso' (dentre as outras opções estavam inseguro, tímido, exigente, seguro e calmo). Tal percentual se mostra bastante significativo, corroborando a grande influência da ansiedade sobre a performance do indivíduo ao falar em público.

## 2.2 INSEGURANÇA

De acordo com o dicionário de Língua Portuguesa da Porto Editora, insegurança é um substantivo feminino que denota: falta de segurança, situação em que alguém se sente ameaçado ou se encontra exposto a um perigo, atitude de quem sente falta de confiança em si próprio, inquietação.

Dentre os participantes que assinalaram a opção desconfortável, no que se refere à como se sente ao falar em público, 23,6% se consideram inseguros. Entre os respondentes que se consideram inseguros, 21,7% afirma evitar situações onde a apresentação ao público se faz necessária, o que pode vir a comprometer tanto o desempenho quanto a auto-estima do indivíduo, visto que assim como a ansiedade, a insegurança é um medo de algo subjetivo, que não se pode mensurar ou tocar. Sendo o medo um sentimento que, na atualidade, acaba por tolher as possibilidades do indivíduo, pode-se dizer que apresenta forte correlação com a autoestima – no caso, rebaixando-a.

O indivíduo que apresenta baixa autoestima tende a sentir-se mais ansioso em situações onde precisa falar em público, pois já antecipa seu fracasso antes mesmo de iniciar a apresentação; assim apresenta maior dificuldade para concretizar sua apresentação de forma efetiva. Com isso, acaba entrando em um círculo vicioso onde tem dificuldade em obter sucesso em uma apresentação em público e ao mesmo tempo tem dificuldade de apresentar-se em público por não ter sucesso quando o faz.

Não foi encontrada qualquer referência em artigos ou materiais científicos no que se refere à relação entre insegurança e medo de falar em público. O que se pode encontrar no contexto dos textos de autoajuda e/ou de oratória é que uma técnica para ajudar a melhor falar em público é estar seguro a respeito do material/tema que será abordado.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este projeto de pesquisa e o instrumento de levantamento de dados - questionário - foram aprovados na qualificação científica na Universidade Tuiuti do Paraná.

Os dados para estudo foram coletados através de questionário com 15 perguntas de múltipla escolha, relacionadas aos objetivos e elaborado para esta pesquisa. Além das questões de aspecto comportamental e sócio demográfico, o questionário contava com a *Escala para Auto-Avaliação ao Falar em Público* que é um instrumento autoaplicável, composto de duas subescalas: a de auto-avaliação positiva e a de auto-avaliação negativa, cada qual com cinco itens pontuados numa escala de zero a cinco; a forma de correção de tal escala não foi obtida pelos pesquisadores, que tentaram desde pesquisa metodológica e bibliográfica até o contato com os autores do instrumento, sem êxito; assim sendo, optou-se por definir as respostas de 0 a 2 como de baixa incidência e as de 3 a 5 como de alta incidência.

Esta pesquisa caracterizou-se de natureza básica e quantitativa, com amostra aleatória de conveniência. A população buscada de participantes foi de ambos os sexos, de diversas idades, cursos de graduação e períodos letivos. Todos os participantes desta pesquisa foram devidamente esclarecidos no momento da aplicação dos questionários, concordando em participar. A fim de preservar o sigilo dos dados pessoais de cada um dos pesquisados, eles puderam identificar-se, ou não, em campo apropriado no questionário.

O período de levantamento de dados foi de agosto de 2010 a março de 2011.

Para a análise dos dados, foi utilizada estatística descritiva, que compreende a coleta, organização, descrição dos dados, o cálculo, de forma a apresentar coeficientes de forma conveniente e comunicativa (OLIVEIRA, 1999), realizando cruzamento de respostas consideradas relevantes a partir dos objetivos e hipóteses formuladas no projeto de pesquisa.

As respostas ao questionário consideradas válidas serão apresentadas em percentuais, através de gráficos e tabelas.

### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da presente pesquisa 227 estudantes do período noturno da Universidade Tuiuti do Paraná, dos cursos de Psicologia, Administração, Marketing, Ciências Contábeis, Biomedicina,

Letras, Nutrição e Farmácia sendo 90 homens e 137 mulheres, exercendo as mais diversas profissões.

TABELA 1 - CARACTERÍSTICAS SÓCIO-DEMOGRÁFICAS (N=227)

<b>Características</b>	<b>N (%)</b>
<b>SEXO</b>	
Feminino	137 (60,35)
Masculino	90 (39,65)
<b>IDADE</b>	
17 a 20	77 (37,45)
21 a 24	85 (39,92)
25 a 29	28 (12,34)
30 a 39	24 (10,57)
Mais de 40	12 (5,3)
<b>ESTADO CIVIL</b>	
Solteiro	168 (74,0)
Casado/mora junto	53 (23,35)
Separado	4 (1,77)
Viúvo	1 (0,44)
<b>ATIVIDADES ATUAIS</b>	
Apenas estuda	48 (21,15)
Estuda e trabalha	174 (76,65)
Desempregado	5 (2,2)
<b>AREA DO CURSO</b>	
Biológicas e da Saúde	88 (38,94)
Humanas	111 (49,11)
Exatas	27 (11,95)
<b>ANO QUE ESTÁ CURSANDO</b>	
1º	128 (56,64)
2º	0 (0)
3º	42 (18,58)
4º	50 (22,12)
5º	6 (2,65)
<b>ATIVIDADES EXTRACURRICULARES</b>	



Culturais	15 (7,39)
Artísticas	5 (2,46)
Desportivas	29 (14,28)
Lingua estrangeira	19 (9,36)
Nenhuma	135 (66,50)
<b>CURSO</b>	
Psicologia	68 (30,22)
Administração	58 (25,78)
Ciências Contábeis	25 (11,11)
Marketing	28 (12,44)
Letras	17 (7,56)
Nutrição	14 (6,22)
Farmácia	3 (1,33)
Biomedicina	12 (5,33)

Fonte: Dados da Pesquisa

Em relação à amostra, houve predominância de indivíduos do sexo feminino (60,35%), entre 17 e 24 anos (77,37%) - 37,45% dos respondentes inseridos na faixa entre 17 e 20 anos e 39,92% tem entre 21 e 24 anos - e solteiros (74,0%). No momento da aplicação do instrumento, a maioria dos estudantes (76,65%) cursava a graduação e paralelamente trabalhava.

Dentre as profissões atualmente ocupadas pelos respondentes, foi percebida a predominância das áreas de vendas e administração, onde há grande necessidade de desenvolver comunicação oral.

De acordo com o gráfico abaixo, 49% dos respondentes têm sua graduação inserida na área das Ciências Humanas. Vale ressaltar que durante a aplicação do instrumento vários estudantes apresentaram dúvida em relação à esta questão, perguntando uns para os outros, e por vezes, ao professor que estava presente no momento; pode-se entender tal fato como uma alienação dos estudantes em relação aos aspectos globais de sua formação.

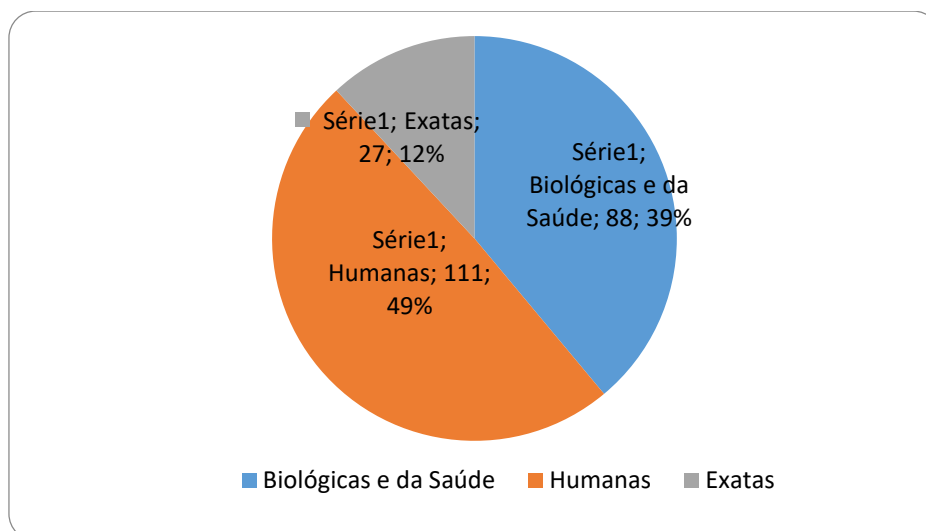


Gráfico 1: Área do Curso

Fonte: Dados da Pesquisa

A maioria dos respondentes (56,64%) encontra-se no 1º ano da graduação; pode-se inferir que isto deve-se ao fato de as turmas de ingressantes terem mais alunos e estes serem mais receptivos para participar de pesquisas acadêmicas, entre outros. Os cursos com maior número de participantes na presente pesquisa foram: Psicologia (30,22%) e Administração (25,78%).

Quanto à realização de atividades extracurriculares; um número significativo de estudantes (66,50%) não se dedica a nenhuma. Tal dado pode estar relacionado ao fato de a maioria dos estudantes trabalhar fora durante a semana e acabar por dedicar as horas vagas à realização de trabalhos e atividades acadêmicas, o que pode ter grande influência sobre a qualidade de vida destes estudantes, bem como sobre seu desempenho acadêmico e laboral.

TABELA 2 – ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

	Frequencia	Percentual
Culturais	15	6,61
Artísticas	5	2,20
Desportivas	30	13,22
Língua Estrangeira	19	8,37
Nenhuma	134	59,03
Culturais / artísticas	3	1,32
Culturais / artísticas / lingua estrangeira	5	2,20
Culturais / lingua estrangeira	3	1,32
Desportivas / lingua estrangeira	1	0,44

Culturais / desportivas	5	2,20
Culturais / artísticas / desportivas / lingua estrangeira	2	0,88
Artísticas / desportivas	1	0,44
Artísticas / lingua estrangeira	4	1,76
Total	227	100

Fonte: Dados da Pesquisa

Pode-se presumir que a realização de atividades extracurriculares - sejam elas culturais, artísticas ou relacionadas à aprendizagem de língua estrangeira – poderia contribuir também para uma maior facilidade de expressão. Quase metade (45,4%) dos respondentes concorda que a realização de atividades extracurriculares tem influência, positiva, no medo de falar em público; as respostas qualitativas para esta questão corroboram a hipótese levantada acima.

Assim como no que se refere a subsídios teóricos a respeito do medo de falar em público, a associação deste com aspectos sócio demográficos e comportamentais também é escassa.

De maneira geral, percebeu-se que os pensamentos negativos no ato de falar em público não são prevalentes na amostra estudada. A seguir um comparativo entre os pensamentos positivos e negativos relatados pelos respondentes ao falar em público – para formular o referido gráfico, as respostas 0 a 2 e 3 a 5 foram respectivamente agrupadas:

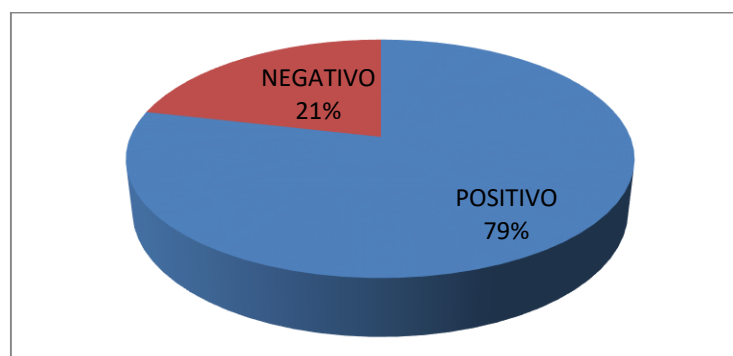


Gráfico 2 – Incidência de pensamentos positivos e negativos ao falar em público

Fonte: Dados da Pesquisa

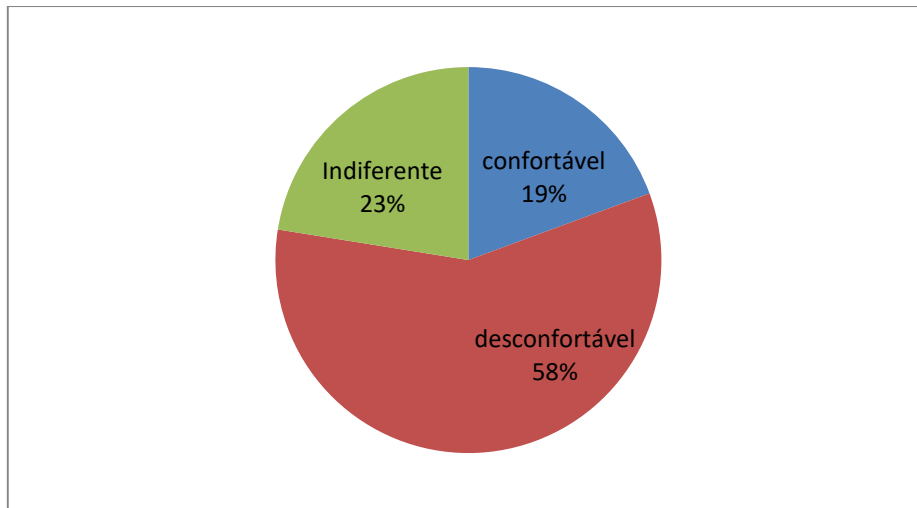


Gráfico 3 – Sentimentos/Pensamentos quando se faz necessário falar em público

Fonte: Dados da pesquisa

Pode-se inferir, a partir dos resultados obtidos, que os estudantes compreendem racionalmente a importância de falar em público, procurando nutrir pensamentos em sua maioria positivos sobre tal ato como forma de tranquilizar-se, mas que isto não impede que se sintam desconfortáveis em tais situações.

Além disso, pode-se questionar até que ponto a ansiedade normal gerada por uma apresentação em público está sendo reconhecida como tal, ou considerada como medo de falar em público. Assim sendo, o desconforto se justificaria sem a incidência de pensamentos negativos em tais momentos.

Abaixo, tabela com os percentuais de incidência das respostas obtidas para o SSPS.

TABELA 3 - PERCENTUAIS DE RESPOSTA NAS QUESTÕES DO SPSS

	0	1	2	T1	3	4	5	T2
O que tenho a perder? Vale a pena tentar.	4,12%	3,67%	15,13%	22,92%	16,97%	17,43%	42,66%	77,08%
Sou um fracasso.	65,35%	14,35%	7,92%	87,62%	3,46%	7,92%	1,00%	12,38%
Esta é uma situação difícil, mas posso dar conta dela.	6,10%	5,16%	10,80%	22,06%	15,96%	29,58%	32,40%	77,94%
incompetência.	56,40%	9,95%	7,58%	73,93%	8,06%	8,53%	9,48%	26,07%
Mesmo que não dê certo, não é o fim do mundo.	4,17%	2,78%	8,80%	15,75%	19,90%	19,44%	44,91%	84,25%
Posso dar conta de tudo.	11,74%	8,45%	15,50%	35,69%	31,45%	15,96%	16,90%	64,31%
Qualquer coisa que eu disser vai parecer bobagem.	42,26%	16,28%	13,95%	72,49%	15,81%	8,37%	2,33%	26,51%
Acho que vou me dar mal de qualquer jeito.	58,49%	15,10%	13,68%	87,27%	5,66%	3,77%	3,30%	12,73%
Em vez de me preocupar, poderia me concentrar no que quero dizer.	6,05%	3,72%	6,05%	15,82%	17,67%	19,53%	46,98%	84,18%
Eu me sinto desajeitado e tolo, certamente eles vão notar.	49,54%	15,74%	11,11%	76,39%	10,65%	8,80%	4,16%	23,61%

T1 representa o total dos escores de baixa incidência e T2 representa o escore de alta incidência do pensamento descrito na questão.

Fonte: Dados da Pesquisa

Pode-se observar na tabela 3 que as afirmações “Sou um fracasso”, “Um fracasso nesta situação seria mais uma prova de minha incompetência” e “Acho que vou me dar mal de qualquer jeito” obtiveram os índices mais baixos de incidência no momento de falar em público na amostra estudada; 65%, 56% e 58%, respectivamente, representam a resposta 0 para tais questões.

Ainda de acordo com a tabela acima, observando-se os escores de cada questão, pode-se perceber que as respostas são congruentes entre si, demonstrando que houve um bom entendimento das questões por parte dos participantes da presente pesquisa.

A seguir serão descritos os resultados de dois estudos envolvendo o medo de falar em público, para que se possa traçar um comparativo com os dados obtidos com a presente pesquisa.

No estudo conduzido por Del Rey e Pacini na cidade de São Paulo em 2005, com 452 participantes, a maioria das pessoas com Medo Substancial de Falar em Público, ou seja, que ficam “muito mais nervosas ou desconfortáveis do que as outras pessoas” se tivessem que falar diante de um grande grupo de pessoas ( $N = 143$ ) era do sexo feminino (70,6%), com idades entre 30 e 44 anos (50,3%), solteiras (46,1%), sem atividade remunerada (51,0%) no momento da entrevista, com ensino fundamental completo (30,1%), com rendimentos iguais a 0 (zero) salários mínimos (51,0%) por mês e residentes na zona sul (35,6%) da cidade de São Paulo.

O estudo de Osório, em 2008, com 2314 universitários brasileiros encontrou resultados semelhantes; observou-se na amostra um relativo predomínio do sexo feminino (55,8%) e de sujeitos provenientes da universidade privada (55,3%), sendo que a maioria dos sujeitos (78,9%) ainda não está inserida no mercado de trabalho – considerando que a opção “apenas estudo” represente os alunos que ainda não se inseriram no mercado de trabalho e “desempregado” os

respondentes que já trabalharam antes, mas que hoje não estão exercendo nenhuma atividade laboral. Mais da metade dos estudantes provinha de cursos da área de Ciências Biológicas e da Saúde (60%), predominantemente cursando o primeiro ano da graduação (61,5%).

No presente estudo, diferentemente dos anteriormente expostos, não houve diferença significativa em relação ao sexo dos respondentes, no que diz respeito aos pensamentos presentes no ato de falar em público; em relação ao sentir-se confortável, desconfortável ou indiferente, a maioria das mulheres (63%) e dos estudantes entre 17 e 24 anos (41,5%) relatou sentir-se desconfortável em situações onde é exigido que se fale em público.

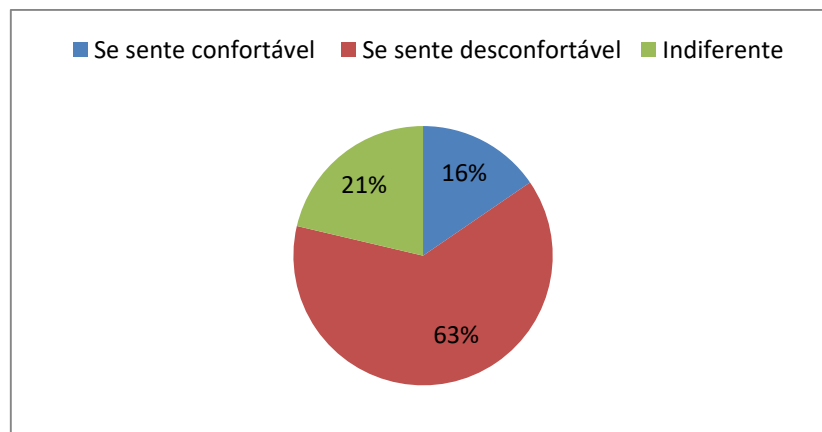


Gráfico 4 – Sentimentos/Pensamentos quando se faz necessário falar em público em relação ao sexo feminino

Fonte: Dados da pesquisa

TABELA 4 - SENTIMENTOS/SENSAÇÕES AO FALAR EM PÚBLICO DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA

	Confortável	Desconfortável	Indiferente	Total
17 a 20 anos	17 (22,0%)	48 (62,4%)	12 (15,6%)	77
21 a 24 anos	12 (14,1%)	46 (54,1%)	27 (31,8%)	85
25 a 29 anos	5 (17,9%)	16 (57,1%)	7 (25,0%)	28
30 a 39 anos	7 (29,2%)	13 (54,2%)	4 (16,6%)	24
Mais de 40 anos	3 (25,0%)	8 (66,7%)	1 (8,3%)	12
Não respondeu				1
TOTAL	44	131	51	226

Fonte: Dados da Pesquisa

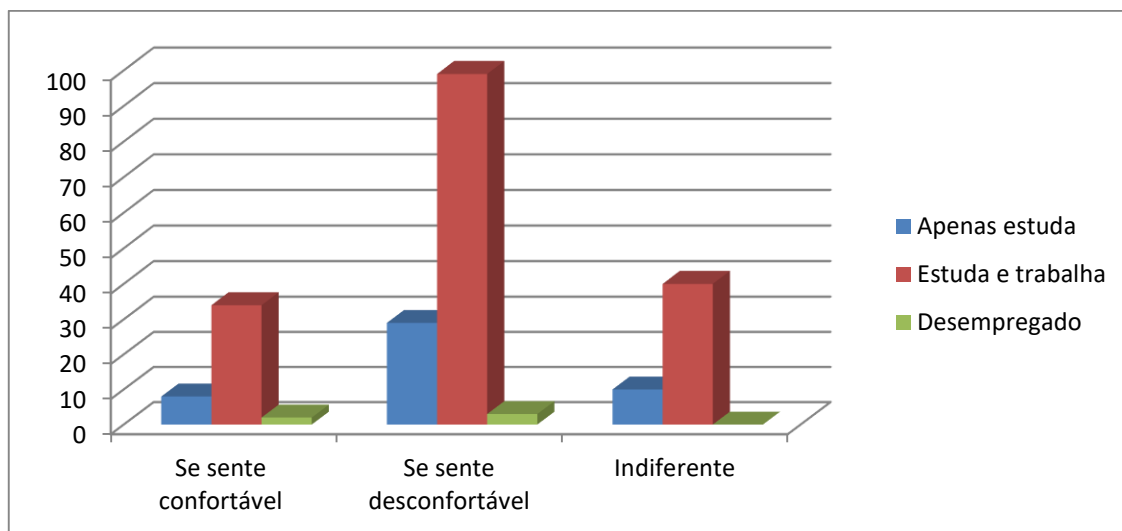
Com relação ao estado civil dos respondentes, percebeu-se que, ao contrário do que era esperado os casados/amasiados são os que se sentem mais desconfortáveis ao apresentar-se em público (62,2%), seguidos dos solteiros (56,5%).

**TABELA 5 - SENTIMENTOS/SENSAÇÕES AO FALAR EM PÚBLICO EM RELAÇÃO AO ESTADO CIVIL**

	Confortável	Desconfortável	Indiferente	Total
Solteiro	34 (20,2%)	95 (56,5%)	39 (23,2%)	168
Casado/mora junto	9 (16,9%)	33 (62,2%)	11 (20,7%)	53
Separado	1 (25,0%)	2 (50,0%)	1 (25,0%)	4
Viúvo	0 (0,0%)	1 (100,0%)	0 (0,0%)	1
Não respondeu				1
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>131</b>	<b>51</b>	<b>227</b>

Fonte: Dados da Pesquisa

Os estudantes que relataram apenas estudar (N=173) se mostraram os mais incomodados quando precisam falar em público (62,5%), seguidos pelos estudantes desempregados no momento da aplicação do questionário (60%). Pode-se pensar que a experiência de apresentar-se em público no ambiente laboral, mesmo que apenas durante o processo seletivo, tem influência positiva sobre o modo como o indivíduo se sente – confortável ou desconfortável - em tais momentos.



**Gráfico 5 – Sentimentos/Pensamentos quando se faz necessário falar em público em relação à ocupação atual**

Fonte: Dados da pesquisa

Ao contrário do que se imaginava, os estudantes que estão concluindo a graduação mostraram-se mais desconfortáveis ao falar em público do que os ingressantes; dos estudantes de 4º e 5º ano, 68% e 67%, respectivamente, apresentam desconforto em tal ato, enquanto para o 1º ano, a incidência é de 52%.

Pode-se inferir que tais percentuais devem-se ao fato de no final da graduação o nível de tensão aumenta, pois os trabalhos apresentados neste período tornam-se muito significativos para a conclusão do curso; é nesta fase que são defendidos o TCC (Trabalho de Conclusão de Curso) e o Artigo construído a partir deste primeiro.

Outra hipótese para o resultado obtido refere-se ao fato de os estudantes do 1º ano ainda não terem a experiência de apresentar vários trabalhos acadêmicos, como os alunos que estão concluindo o curso. Caso as apresentações realizadas pelos concluintes não tenham sido reforçadoras e gratificantes, a possibilidade de haver desconforto ao necessitar apresentar-se em público poderá ser maior do que se ainda não tivessem apresentado qualquer trabalho.

Dentre os respondentes, 61% dos que tem sua graduação inserida nas Ciências Biológicas e da Saúde que se sentem desconfortáveis ao apresentar-se em público. Os estudantes da área de Humanas apresentaram o percentil de 55% e dentre os da área de Exatas, 59% dos respondentes se sente desconfortável ao apresentar-se em público. O resultado esperado foi diferente do encontrado nesta pesquisa, já que, devido aos acadêmicos e profissionais da área de exatas, *a priori*, não necessitarem de muito contato com o público, esperava-se que desenvolvessem pouco a habilidade de apresentar-se diante do público e conseqüentemente se sentissem mais desconfortáveis.

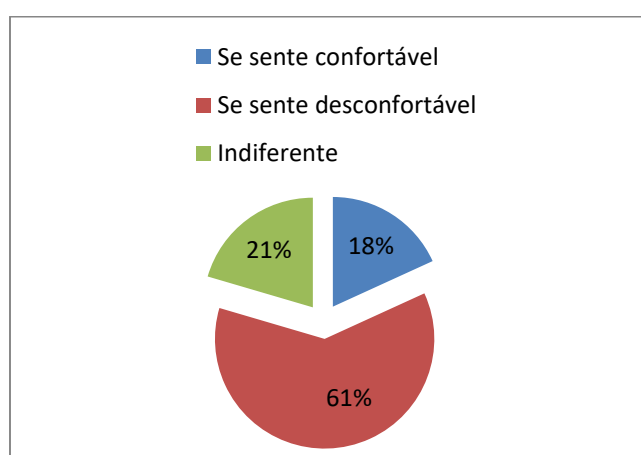


Gráfico 6 – Sentimentos/Pensamentos quando se faz necessário falar em público em relação aos cursos inseridos na área das Ciências Biológicas e da Saúde

Fonte: Dados da pesquisa



Apesar das diferentes demandas ocupacionais existentes entre as três grandes áreas constantes nos gráficos acima, pode-se perceber que todas as áreas apresentam desconforto significativo para falar em público.

## 5. CONCLUSÃO

Através do presente estudo foi possível relacionar a maior incidência do medo de falar em público em estudantes do sexo feminino (63%), entre 17 e 24 anos (41,5%), casados/amasiados (62,2%), que apenas estudam (62,5%), cursando os últimos anos da graduação (67,8%) e com o curso inserido na área das Ciências Biológicas e da Saúde (61,3%).

A estreita relação entre ansiedade, insegurança e o medo de falar em público pôde ser demonstrada pelos resultados da presente pesquisa, visto que dos respondentes que relatam sentir desconforto ao falar em público, 60,3% consideram-se ansiosos e 23,6% consideram-se inseguros.

Vale salientar que tal diferenciação não pode ser determinada claramente pelo instrumento de pesquisa, visto que os conceitos de medo, ansiedade e insegurança são muito abstratos e são diversas vezes empregados para expressar um mesmo sentimento. Para tornar mais clara esta questão faz-se de grande importância a realização de outros estudos, principalmente qualitativos, que possam trazer um foco de atenção à importância do falar em público na sociedade atual, bem como os prejuízos que podem ser acarretados por um medo excessivo de tal situação

É interessante notar que apesar de a maioria dos respondentes (57,7%) colocar que se sente desconfortável ao falar em público, 74,8% destes considera que apresentar-se em público durante a graduação é uma forma de preparar o aluno. Tal resultado demonstra que os estudantes se mostram conscientes da necessidade de se expressar diante do público em sua futura vida profissional e mesmo na vida acadêmica.

A partir disto, pode-se inferir, a partir dos resultados obtidos, que os estudantes compreendem racionalmente a importância de falar em público, apresentando pensamentos em sua maioria positivos sobre tal ato como forma de tranquilizar-se, mas que isto não impede que se sintam desconfortáveis em tais situações.

Pode-se questionar até que ponto a ansiedade normal gerada por uma apresentação em público está sendo reconhecida como tal, ou considerada como medo de falar em público.

A ansiedade normal difere da patológica da seguinte forma: a ansiedade normal é considerada uma resposta adaptativa do ser humano frente às situações ameaçadoras, ela prepara o indivíduo

para evitar ameaças ou atenuar as consequências; a ansiedade patológica caracteriza-se por um grau de sofrimento intenso o suficiente para levar a uma desadaptação do indivíduo.

O fato de 58,1% dos respondentes assinalar que sente desconforto ao falar em público e 21,7% evita tais situações, nos mostra que estudos científicos a este respeito se fazem necessários e de grande importância para que se possa entender o que é o desconforto, como é, para que serve, e, principalmente, o que fazer com isso.

O presente estudo possibilitou a obtenção de maior arcabouço teórico e de dados relativos ao medo de falar em público e suas correlações com aspectos demográficos e comportamentais, mas de maneira menos efetiva do que o desejado, visto que o instrumento utilizado deixa a desejar no sentido de não esclarecer os conceitos base utilizados, tais como ansiedade, insegurança e desconforto. Além disso, não foi possível realizar a correção padronizada para o SSPS por falta de dados para tanto.

## 6. REFERÊNCIAS

D'EL REY, Gustavo J. Fonseca; PACINI, Carla Alessandra. Medo de falar em público em uma amostra da população: prevalência, impacto no funcionamento pessoal e tratamento. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722005000200014](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722005000200014). Acesso em: 17/07/2009

D'EL REY, Gustavo J. Escala D'el Rey de Medo de Falar em Público: elaboração de um instrumento de auto avaliação. Disponível em: [www2.pucpr.br/reol/index.php/PA?dd1=1985&dd99=pdf](http://www2.pucpr.br/reol/index.php/PA?dd1=1985&dd99=pdf). Acesso em 17/07/2009.

GONÇALVES, F. A Introdução as Psicoterapias Comportamentais. Coimbra: Quarteto Ed. 1999.

LIMA, Nelson. Insegurança em falar em público?. Disponível em: <http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/inseguranca-em-falar-em-publico/27065/>. Publicado em: 22/12/ 2008. Acesso em: 20/03/2010.

MACIEL, Sirley Machado. SENAC. Comunicação e Expressão Oral. Oratória: Como Falar em Público. 2003.

MELO, A. (2004). Ansiedade e Depressão nos melhores alunos. Disponível em: <http://www.scribd.com/doc/12393745/grupo-operativo-na-intervencao-da-ansiedade-em-estudantes-de-psicologia> Acesso em: 15/01/2010.

OLIVEIRA, Francisco Estevam Martins de. Estatística e Probabilidade. 2 Ed. São Paulo: Atlas, 1999.

OSÓRIO, F.L, et al. Escala para Auto-Avaliação ao Falar em Público (SSPS): adaptação transcultural e consistência interna da versão brasileira in: / RevPsiq Clín. 2008;35(6):207-11.

PIERI, P.F. Dicionário Jungiano. São Paulo: Paulus, 2002.

SILVEIRA, M. Você tem medo de quê? Revista Você, Setembro de 2001, p. 54 a 59.

SKINNER, B.F. Questões recentes na análise comportamental. Campinas, SP: Papyrus, 1991.

STEVES, J.O. *Tornar-se presente: experimentos de crescimento em gestalt-terapia.* São Paulo: Sumus, 1998.