

O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO E SUAS CONSEQUÊNCIAS: UM ESTUDO DE CASO COM ESTUDANTES DA ÁREA DE ENGENHARIA DE UMA IES PÚBLICA DA BAHIA

Acimarney Correia Silva Freitas¹

Andrey Alcântara da Silva²

Rebeca Natiele Rego Santos³

INTRODUÇÃO

A habilidade de falar em público é crucial em várias esferas da vida, incluindo a acadêmica e a profissional. No entanto, muitas pessoas enfrentam o medo de falar em público, uma ansiedade que pode ser debilitante e que interfere no desempenho acadêmico e profissional. Este estudo se concentra em estudantes da área de Engenharia de uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública da Bahia, investigando o medo de falar em público, suas causas e consequências, bem como propondo estratégias para superá-lo.

A capacidade de falar em público é essencial tanto na vida acadêmica quanto na profissional. No entanto, o medo e a vergonha de falar em público são desafios comuns que podem ter impactos significativos em ambas as esferas.

Este artigo visa aprofundar a compreensão sobre o medo de falar em público e suas consequências para a vida acadêmica e profissional dos estudantes da área de engenharia de uma IES pública do estado da Bahia, analisando de forma técnica, a partir de uma perspectiva científica as múltiplas dimensões do medo e da vergonha de falar em público. Serão examinadas por meio de entrevistas e aplicação de questionários as situações de medo e vergonha vivenciadas pelos estudantes e suas consequências.

Para compreender plenamente essas consequências, este estudo incorpora uma análise de diferentes autores brasileiros e estrangeiros que discutem a temática da comunicação e da oratória. Também serão utilizados artigos publicados em revistas e periódicos como subsídios, a fim de assegurar a solidez acadêmica das análises apresentadas.

¹ Professor orientador: Doutor, Instituto Federal da Bahia campus de Vitória da Conquista - BA, acimarney@gmail.com;

² Graduando pelo Curso de Engenharia Elétrica do Instituto Federal da Bahia campus de Vitória da Conquista - BA, andreypiata@hotmail.com;

³ Graduanda pelo Curso de Engenharia Elétrica do Instituto Federal da Bahia campus de Vitória da Conquista - BA, rebecanaty10@gmail.com;

Neste artigo, serão exploradas as consequências do medo e da vergonha de falar em público na vida acadêmica e profissional, bem como estratégias para superar essas barreiras emocionais.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

Esta seção descreve detalhadamente a metodologia utilizada neste estudo, que combina uma revisão bibliográfica abrangente com um estudo de caso realizado em uma Instituição de Ensino Superior (IES) pública no interior da Bahia. Além disso, a pesquisa adotou uma abordagem exploratória e a análise foi conduzida por meio do método do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC).

A revisão bibliográfica foi conduzida de forma aprofundada, buscando artigos científicos publicados em revistas e periódicos indexados, com busca pelos descritores: engenharia, estudantes universitários, oratória, medo de falar em público e vergonha e timidez. Essa revisão permitiu estabelecer um embasamento teórico sólido sobre os desafios enfrentados por jovens estudantes universitários de engenharia e as consequências para a vida pessoal e acadêmica do medo e da vergonha de falar em público.

Neste sentido, o estudo de caso foi conduzido em uma IES pública localizada no interior da Bahia, escolhida por conveniência e para representar um contexto regional específico. A escolha de uma IES pública se deve à relevância do acesso igualitário à educação superior e os potenciais desdobramentos das consequências para a vida acadêmica dos estudantes da vergonha e do medo de falar em público. O estudo de caso permitiu uma compreensão aprofundada dos desafios e das consequências enfrentados pelos estudantes que possuem medo e/ou vergonha de falar em público

Outrossim, esta pesquisa adotou uma abordagem exploratória, buscando investigar e compreender um fenômeno pouco explorados ou pouco conhecido. Dada a complexidade e a falta de uma visão completa dos desafios e consequências enfrentados pelos estudantes de engenharia na área da comunicação e da oratória, a abordagem exploratória se mostrou adequada para mapear e elucidar aspectos diversos desses desafios e consequências.

Destarte, o método do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) foi escolhido para analisar os dados coletados durante o estudo de caso. O DSC é uma técnica que busca sintetizar e organizar discursos individuais em discursos coletivos, permitindo a identificação de padrões e

tendências nas respostas dos participantes. Isso é particularmente relevante quando se trata de compreender as percepções e experiências das estudantes de engenharia em relação aos desafios e consequências do medo e da vergonha de falar em público.

O processo de análise envolveu a transcrição das entrevistas realizadas e a análise da aplicação dos questionários online com os estudantes da área de engenharia da IES, a identificação de unidades de significado relevantes e a construção dos discursos coletivos que representam as tendências e opiniões compartilhadas pelos participantes. Esses discursos coletivos foram então cotejados com o embasamento teórico resultante da revisão bibliográfica, permitindo uma análise abrangente e enriquecedora dos dados.

Este estudo foi conduzido em conformidade com princípios éticos rigorosos, incluindo a obtenção de consentimento informado dos participantes e a garantia de anonimato e confidencialidade nas informações coletadas, assegurando a integridade e a validade dos resultados obtidos.

Assim, é importante ressaltar que este estudo tem algumas limitações, como a restrição geográfica ao interior da Bahia e a escolha de uma única IES pública. Portanto, os resultados podem não ser generalizáveis para outras regiões ou tipos de instituições. Além disso, a abordagem exploratória pode não abranger todas as nuances dos desafios e consequências vivenciados pelos estudantes da área da engenharia desta IES.

Dessarte, a metodologia adotada neste estudo, que integra revisão bibliográfica, estudo de caso, pesquisa exploratória e análise por meio do DSC, oferece uma abordagem abrangente e profunda para compreender os desafios e consequências do medo de falar em público. Essa abordagem multifacetada permite uma análise rica e contextualizada, contribuindo para o entendimento mais completo das questões abordadas.

REFERENCIAL TEÓRICO

O medo de falar em público é uma fobia comum que pode ter um impacto significativo na vida das pessoas. Estima-se que cerca de 75% das pessoas sofrem de algum nível de ansiedade ao falar em frente a uma plateia. De acordo com Carnegie (2006), o medo de falar em público é o medo mais comum do mundo, e é também o mais facilmente superado.

O medo de falar em público as vezes chega a ser irracional, como mencionado anteriormente, é uma ansiedade intensa relacionada às apresentações orais. Neste sentido, para Goleman (1995), o medo de falar em público é um medo irracional, porque não há nada de perigoso em falar em frente a uma plateia.

A vergonha, por sua vez, está associada ao constrangimento e à autocrítica em relação ao próprio desempenho. Deste modo, “a vergonha pode abalar a autoestima, tornando os indivíduos menos expostos a assumir desafios que envolvam exposição pública.” (GOLEMAN, 2009, p. 112).

O medo de falar em público pode ser causado por uma variedade de fatores, incluindo experiências negativas, ansiedade social, perfeccionismo e medo de ser julgado. Nas palavras de Pease e Pease (2016, p. 39) "o medo de falar em público muitas vezes está relacionado à preocupação com o julgamento dos outros".

O medo de falar em público, também conhecido como glossofobia, é uma condição que afeta muitas pessoas, independentemente do seu nível de escolaridade ou experiência. Ele se manifesta como uma ansiedade intensa antes e durante uma apresentação oral, podendo incluir sintomas como sudorese, tremores, palpitações e bloqueio mental.

As causas do medo de falar em público podem ser multifacetadas. Entre elas, destacam-se a insegurança, os traumas passados, as experiências negativas durante as apresentações, e a pressão acadêmica, que podem intensificar a ansiedade.

As consequências do medo de falar em público podem ser significativas para os estudantes de Engenharia. Isso inclui o baixo desempenho acadêmico, prejudicando as notas e a autoestima, bem como impactos negativos na carreira profissional. Neste sentido, "o medo de falar em público pode ser paralisante, prejudicando não apenas a carreira, mas também a autoestima." (POLITO, 2018, p. 25).

Para superar o medo de falar em público, os estudantes de Engenharia podem adotar diversas estratégias. Isso inclui o treinamento em comunicação, a prática constante, o uso de técnicas de relaxamento, como a respiração profunda, e, em casos graves, buscar apoio de um profissional de saúde mental.

Dentre estas estratégias que podem ajudar as pessoas a superar o medo de falar em público, destacam-se:

É imperioso se autoconhecer. Identifique sua fobia, reconheça sua vergonha. O primeiro passo para superar qualquer fobia, medo ou vergonha é identificá-la. Uma vez que você sabe o que está temendo, pode começar a desenvolver estratégias para lidar com isso. Isto porque “a vergonha de cometer erros durante uma apresentação pode aumentar o medo de falar em público” (GOLEMAN, 2009, p. 87).

Enfrentar suas debilidades é um exercício necessário. Exponha-se à sua fobia. A melhor maneira de superar o medo de falar em público é se expor a ele gradualmente. Comece falando em frente a um pequeno grupo de pessoas e, gradualmente, aumente o tamanho da plateia, não tenha autocompaixão para se desafiar. Neste sentido, "A acessibilidade dos próprios erros e a autocompaixão podem reduzir a autocritica exacerbada ao falar em público" (MORTENSEN, 2014, p. 55).

Faz-se necessário praticar o falar em público. Quanto mais você pratica falar em público, mais confortável você se sentirá fazendo isso. Destarte "A prática constante é essencial para construir confiança ao falar em público." (SILVA, 2017, p. 91).

Prepare-se. Certifique-se de que você está bem preparado para suas apresentações. Isso significa ter um conhecimento profundo do assunto que você está falando e ter um roteiro bem estruturado. Isto porque a "habilidade de comunicação oral é um diferencial valioso na vida acadêmica e profissional, e superar o medo e a vergonha de falar em público é fundamental para alcançar o sucesso." (PEASE; PEASE, 2016, p. 75).

Relaxamento. Adote técnicas de relaxamento antes de falar em público. Isso pode incluir exercícios de respiração profunda, visualização ou ouvir música relaxante.

A ajuda profissional pode ser fundamental. Se você está lutando para superar o medo de falar em público, pode ser útil procurar ajuda profissional. Um terapeuta ou psicólogo pode ajudá-lo a identificar as causas do seu medo e desenvolver estratégias para ajudar você a vencê-lo.

Para Polito (2018, p. 77) a "autoconfiança desempenha um papel fundamental na superação do medo de falar em público", dessa forma, visualize o sucesso: mentalize você realizando uma apresentação bem-sucedida. Isso pode ajudá-lo a se sentir mais confiante e preparado.

Aceitação e Autocompaixão: Aprender a aceitar os próprios erros e tratar com autocompaixão pode reduzir a autocrítica exacerbada. O medo de falar em público é o medo mais comum do mundo, e é também o mais facilmente superado.

O medo de falar em público pode ser a maior barreira para o sucesso. Se uma pessoa consegue superar esse medo, ela provavelmente estará no caminho para alcançar grandes coisas. Neste sentido, Maxuel (2015, p. 42) pontua que “a comunicação eficaz é uma habilidade essencial na vida acadêmica e profissional”.

São inúmeras as consequências do medo, da timidez e da vergonha de falar em público. Assim, o medo e a vergonha de falar em público podem levar a uma queda no desempenho acadêmico. Os estudantes passam a evitar apresentações e participações em sala de aula, perdendo oportunidades de aprendizado. Destarte, a preocupação em ter que falar em público pode afetar padrões de desempenho em apresentações e avaliações orais, influenciando diretamente nas notas e resultados acadêmicos. A vergonha pode abalar a autoestima, tornando os estudantes mais reticentes em assumir desafios que envolvem exposição pública.

No mesmo sentido, o medo de falar em público pode limitar as oportunidades de progresso na carreira, uma vez que muitos cargos profissionais exigem habilidades de comunicação eficazes. De igual modo, a vergonha pode ser um obstáculo ao networking e ao desenvolvimento de relacionamentos profissionais, o que é crucial para o crescimento na carreira. De acordo com Silva (2017, p. 63) “a falta de habilidades de comunicação oral pode limitar as oportunidades de progresso na carreira”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo destaca o medo de falar em público e suas consequências. Como visto, o medo de falar em público é uma realidade para muitos estudantes da área da engenharia da IES pública da Bahia pesquisada. Suas causas e consequências são variadas e podem afetar significativamente o desempenho acadêmico e a autoestima dos estudantes. No entanto, com a adoção de estratégias alinhadas, como treinamento em comunicação e prática constante, os estudantes podem superar esse medo e desenvolver habilidades de comunicação oral essenciais para sua futura carreira profissional. A conscientização e o apoio institucional também desempenham um papel vital na promoção da superação desse desafio. Portanto, é fundamental

que as instituições de ensino reconheçam o medo de falar em público como uma questão relevante e atraiam recursos para ajudar os estudantes a enfrentá-lo de forma eficaz.

Neste sentido, além das estratégias mencionadas para superar o medo de falar em público, é importante considerar algumas recomendações adicionais e considerações finais.

Destarte, promover um ambiente de apoio, inclusão curricular de disciplinas que abordem técnicas de comunicação oral, mentoria e tutoria, e promoção da autoconfiança são algumas das ações sugeridas para auxiliar os estudantes na superação desse desafio. De igual modo, a execução de projetos de extensão e de ensino relacionados à comunicação e a superação do medo de falar em público são essenciais para possibilitar que os estudantes superem o medo, a vergonha e a timidez de falar em público. Outrossim, as instituições de ensino precisam promover mais pesquisas nesta área da comunicação com seus estudantes, de modo a conhecer o perfil do corpo discente e ajuda-los nas suas limitações e debilidades.

Em suma, o medo de falar em público é uma questão significativa para estudantes de Engenharia da IES pública da Bahia, mas não é insuperável. Com o apoio adequado, conscientização e prática consistente, esses estudantes podem adquirir a confiança e as habilidades necessárias para se destacarem em suas futuras carreiras. Além disso, as instituições de ensino têm um papel fundamental em criar um ambiente que valorize e promova o desenvolvimento dessas habilidades de comunicação oral, garantindo sua importância para o sucesso acadêmico e profissional dos estudantes.

O medo e a vergonha de falar em público são desafios que afetam significativamente a vida acadêmica e profissional. No âmbito acadêmico, podem resultar em queda no desempenho e limitações nas avaliações. Na esfera profissional, pode prejudicar o progresso na carreira e no networking. No entanto, com treinamento, prática e apoio psicológico adequado, é possível superar essas barreiras emocionais e desenvolver habilidades de comunicação eficaz. Reconhecer a importância da comunicação oral é fundamental para o sucesso tanto na vida acadêmica quanto na profissional.

Palavras-chave: Estudantes universitários, Engenharia, Medo, Oratória, Vergonha e Timidez.

REFERÊNCIAS



CARNEGIE, Dale. **Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas**. Rio de Janeiro: Record, 2006.

CEDREZ DA SILVA, Thiago. **Comunicação e Oratória: O Poder da Palavra**. EditoraXYZ, 2017.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Editora Objetiva, 2009.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

MAXUEL, João. **Comunicar Para Vencer: Estratégias de Comunicação e Persuasão Para a Vida Profissional**. Editora Atlas, 2015.

MORTENSEN, Kurt W. **Mensagens Persuasivas: Como Convencer Qualquer Pessoa**. Editora Best-Seller, 2014.

POLITO, Reinaldo. **Como Falar Corretamente e Sem Inibições**. Editora Saraiva, 2018.

ALLAN, Pease; BÁRBARA, Pease. **Desvendando os Segredos da Linguagem Corporal**. Editora Sextante, 2016.