

Anna Carolina Ferreira Marinho¹ 

Adriane Mesquita de Medeiros¹ 

Júlia Janssen Pantuza¹ 

Letícia Caldas Teixeira¹ 

Autopercepção de timidez e sua relação com aspectos da fala em público

Self-perception of shyness and its relation to aspects of public speaking

Descritores

Voz
Fonoaudiologia
Timidez
Comunicação Não Verbal
Medo

Keywords

Voice
Speech Therapy
Shyness
Non-Verbal Communication
Fear

RESUMO

Objetivo: Determinar a prevalência da timidez em estudantes universitários e analisar dentre os fatores sociodemográficos e da comunicação em público, aqueles que mais se relacionam com sua presença. **Método:** estudo transversal analítico realizado com 1124 universitários com idade entre 17 e 63 anos. Utilizou-se um questionário com perguntas referentes às características sociodemográficas; frequência de participação em atividades de fala em público, autorrelato do medo de falar, autopercepção dos aspectos não verbais da comunicação oral: tom de voz, velocidade de fala, intensidade de voz, projeção vocal, contato visual com a plateia durante o discurso, uso das mãos nas apresentações em público; autoavaliação da fala em público (Escala para Auto Avaliação ao Falar em Público) e autopercepção da timidez (Escala Revisada de Timidez). A análise dos fatores associados à timidez com as demais variáveis foi realizada por meio do teste Qui-quadrado de Pearson e regressão logística uni e multivariada. O nível de significância adotado foi de 5%. **Resultados:** a maioria da população universitária autorreferiu traços de timidez e medo de falar em público. Houve associação da timidez com a idade de 17 a 30 anos, medo de falar em público, pouca participação em atividades de fala em público, autopercepção negativa da fala e com aspectos não verbais da comunicação. **Conclusão:** A timidez é prevalente em estudantes universitários jovens, que participam de poucas atividades de fala em público, que apresentam medo de falar em público, autorrelatam falar em intensidade baixa e apresentam inabilidade de usar as mãos com naturalidade durante apresentações em público.

ABSTRACT

Purpose: To determine the prevalence of shyness in university students and to analyze among the sociodemographic and public communication factors, those that are most related to their presence. **Method:** A cross-sectional analytical study was carried out with 1124 university students aged between 17 and 63 years old. It was used a questionnaire with questions related to sociodemographic characteristics; frequency of participation in public speaking activities; self-report of fear of speaking; self-perception of non-verbal aspects of oral communication: tone of voice, speed of speech, voice intensity, vocal projection, eye contact with the audience during the speech, use hands in public presentations; self-assessment of public speaking (Scale for Self-Assessment in Public Speaking) and self-perception of shyness (Revised Shyness Scale). The analysis of factors associated with shyness and with the other variables was performed by Pearson's chi-square test and univariate and multivariate logistic regression. The level of significance adopted was 5%. **Results:** The majority of the university population self-reported traces of shyness and fear of speaking in public. There was an association of shyness with the age of 17 to 30 years, fear of speaking in public, little participation in public speaking activities, negative self-perception of speech and with non-verbal communication aspects. **Conclusion:** Shyness is prevalent in young university students, who participate in few public speaking activities, who are afraid to speak in public, self-report speaking at low intensity and who are unable to use their hands naturally during public presentations.

Endereço para correspondência:

Anna Carolina Ferreira Marinho.
Av. Professor Alfredo Balena, 190,
sala 251, Santa Efigênia,
Belo Horizonte (MG), Brasil.
CEP: 30.130-100
E-mail: anna.marinho9@gmail.com

Recebido em: Abril 16, 2019.

Aceito em: Setembro 28, 2019.

Trabalho realizado na Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, programa de pós-graduação em Ciências Fonoaudiológicas. Belo Horizonte (MG), Brasil.

¹ Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG – Belo Horizonte (MG), Brasil.

Conflito de interesses: Nada a declarar.

Fonte de financiamento: Nada a declarar.



Este é um artigo publicado em acesso aberto (*Open Access*) sob a licença *Creative Commons Attribution*, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

INTRODUÇÃO

A timidez é considerada um traço comum da personalidade humana⁽¹⁻⁴⁾, manifestada por sintomas somáticos, cognitivos e comportamentais⁽²⁻⁵⁾. Sua prevalência na população mundial é 70%^(1,2) e não é considerada uma patologia^(1,2,5).

Pessoas tímidas ao falar em público, muitas vezes, apresentam sintomas somáticos, como rubor facial, tremores palpitação e boca seca^(1,4). Sintomas cognitivos que se relacionam com a antecipação da avaliação negativa pelo outro em situações sociais e apresentam comportamentos de inibição, retraimento e evitamento de situações sociais, dentre elas a de falar em público^(1,4,5,6).

Uma pesquisa com 399 universitários chineses, com idade entre 18 e 30 anos analisou a relação entre timidez, apoio social e autoestima. Verificou-se que estudantes universitários tímidos têm uma autoavaliação de si mais negativa do que os não tímidos⁽⁶⁾. Outro estudo concluiu que alunos tímidos participam menos de atividades em público, são menos propensos a contribuições voluntárias e sentem-se mais inibidos do que os alunos não tímidos⁽⁷⁾.

Durante a fala em público, os aspectos não verbais observados pela voz, ritmo de fala, gestos ou expressões faciais influenciam diretamente o discurso^(8,9) e fornecem sentido ao que se diz⁽⁹⁻¹²⁾. Em contrapartida, pesquisas mostram que a timidez reduz a expressividade da fala em público⁽¹³⁾. Indivíduos tímidos geralmente apresentam aspectos não verbais de comunicação alterados, como falta de projeção da voz, volume de voz reduzido, velocidade de fala acelerada, falta de contato visual com o interlocutor, usa gestos contidos, retraídos e postura tensa^(5,13,14).

Diante do exposto acreditamos que explorar a influência desse traço da personalidade humana na autopercepção da comunicação em público ampliará o conhecimento e alicerçará pesquisas sistemáticas sobre timidez e fala em público. E por meio de evidências científicas indicará quais aspectos relacionados à comunicação oral e à expressividade precisam ser subsidiados nas assessorias fonoaudiológicas.

Para tanto, os objetivos desse estudo foram determinar a prevalência da timidez em estudantes universitários e analisar dentre os fatores sociodemográficos e da comunicação em público, aqueles que mais se relacionam com sua presença.

MÉTODO

Estudo transversal analítico aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sob o parecer de número 1.619.724/2016. Participaram 1124 estudantes de graduação de uma instituição de ensino superior brasileira.

Instrumentos de investigação

Foi utilizado um questionário autoaplicável desenvolvido pelas pesquisadoras e composto por três partes. A primeira continha perguntas referentes às características sociodemográficas idade, sexo, referência sobre ser ou não gago, curso universitário da graduação, área de concentração do curso, uma pergunta sobre frequência de participação em atividades de fala em público (pouco ou muita) e sobre o autorrelato da presença do

medo de falar em público (não, sim). Havia também perguntas referentes aos aspectos não verbais da fala em público, como a autopercepção do tom de voz (adequado ao sexo e idade, grave ou agudo), velocidade de fala (adequada, rápida ou lenta), intensidade de voz (adequada, forte ou fraca), contato visual com a plateia (nunca/quase nunca, sempre/frequentemente) e uso das mãos nas apresentações em público (fica sem saber onde colocar as mãos ou usa as mãos com naturalidade durante o discurso).

A segunda parte foi composta pelo protocolo autoaplicável “Escala para Auto Avaliação ao Falar em Público-SSPS”⁽¹⁵⁾, fundamentado nas teorias cognitivas que pressupõem que a ansiedade social é o resultado de uma percepção negativa de si mesmo e dos outros em relação a si. O protocolo é composto por dez questões e duas subescalas, uma de autoavaliação positiva (itens 1, 3, 5, 6 e 9) e outra de autoavaliação negativa (itens 2,4, 7, 8 e 10), respondidas em uma escala de zero (discordo totalmente) a cinco (concordo totalmente) pontos. O escore total máximo é de 50 pontos, obtidos pelo somatório dos dez itens do protocolo, sendo que a pontuação da subescala negativa deve ser invertida⁽¹⁶⁾. No presente estudo, a mediana, com valor de 32 pontos, foi utilizada como ponto de corte para identificar a autoavaliação positiva ou negativa da fala em público. Os universitários que pontuaram abaixo da mediana foram classificados com autoavaliação negativa e aqueles que obtiveram a pontuação igual ou superior a 32 pontos, com autoavaliação positiva ao falar em público.

A terceira parte constou da Escala Revisada de Timidez⁽¹⁷⁾, um protocolo com treze perguntas sobre comportamentos comunicativos relacionados a situações do cotidiano, respondido em uma escala de um (discordo totalmente) a cinco (concordo totalmente). A pontuação máxima é 65 pontos e a mínima, 13 pontos. Para mensuração da variável “timidez”, foi utilizado o ponto de corte de 34 pontos, proposto pelo instrumento. Os participantes que pontuaram abaixo do escore 34 foram classificados como não tímidos e aqueles que obtiveram a pontuação igual ou superior a 34 pontos foram considerados tímidos.

Procedimentos da pesquisa

O questionário e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram enviados *online*, apenas uma vez, aos estudantes por meio da ferramenta *SurveyMonkey*. A coleta de dados durou dois meses. O critério de inclusão foi ser estudante da graduação (de qualquer etnia, sexo e idade) matriculado na instituição de ensino superior. Foram excluídos da pesquisa estudantes que se autorreferiram gogos, aqueles que preencheram de forma incompleta os instrumentos da avaliação, estudantes do curso de fonoaudiologia, psicologia e estudantes da pós-graduação. Um estudo piloto foi aplicado previamente em dez indivíduos para observar a compreensão do instrumento. O tempo de preenchimento do questionário variou de 5 a 15 minutos e todas as questões foram consideradas aplicáveis.

Análise dos dados

As informações obtidas na coleta de dados foram alocadas em um banco de dados digital e analisadas posteriormente. A variável resposta foi a timidez e as variáveis explicativas, o sexo,

idade, medo de falar em público frequência e autopercepção da fala em público e autopercepção dos aspectos não verbais da comunicação oral, como tom de voz, velocidade de fala, intensidade de voz, projeção vocal, contato visual com a plateia durante o discurso e uso das mãos nas apresentações em público. Foi realizada uma análise descritiva das variáveis estudadas. A análise dos fatores associados à timidez com as demais variáveis foi feita inicialmente por meio do teste Qui-quadrado de Pearson e da regressão logística univariada. Em seguida, as variáveis com associação estatisticamente significativa ($p \leq 0,020$) foram incluídas no modelo de regressão logística multivariada. Permaneceram no modelo multivariado final as variáveis com $p \leq 0,05$. Nessa análise, a magnitude de associação de cada variável, de forma independente, com a variável resposta, foi aferida pelo *Odds ratio* com o intervalo de 95% de confiança. O nível de significância adotado foi de 5% para todos os testes. Foram utilizados os programas estatísticos *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 20, e *Intercooled, Stata Cooperation*, Texas, Estados Unidos (*STATA*, versão 12.0).

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta a frequência das variáveis sociodemográficas, resultado da autoavaliação da fala em público, autopercepção da timidez e do medo de falar em público. A amostra foi composta por uma maioria de universitários do sexo feminino, com idade concentrada na faixa de 21 a 25 anos, matriculados na área de ensino Ciências Humanas, cursando até o terceiro período da graduação, com autopercepção positiva para falar em público, autorrelato de timidez e de medo de falar em público.

Tabela 1. Características sociodemográficas, autoavaliação da fala em público, timidez e medo de falar em público autorrelatado (n=1124)

Variáveis	N	%
Sexo		
Feminino	726	64,6
Masculino	398	35,4
Faixa etária		
17-20 anos	297	26,4
21-25 anos	484	43,1
26-30 anos	180	16,0
31-63 anos	163	14,5
Área de ensino		
Ciências Humanas	399	35,5
Ciências da Saúde	376	33,5
Ciências Exatas	299	26,6
Artes	50	4,4
Período matriculado na graduação		
1°-3° período	356	31,7
4°-6° período	314	27,9
7°-9° período	290	25,8
10°-12° período	164	14,6

Tabela 1. Continuação...

Variáveis	N	%
Autoavaliação da fala em público (SSPS)		
Negativa	528	47,0
Positiva	596	53,0
Timidez		
Não	333	29,7
Sim	791	70,3
Medo de falar em público		
Não	330	29,4
Sim	794	70,6

N=número de casos, %=frequência

A tabela 2 mostra que houve associação na análise univariada do grupo de estudantes que se autorreferiram tímidos com a idade, autopercepção do medo de falar em público, frequência e autoavaliação da fala em público. A timidez também foi associada aos aspectos não verbais da comunicação oral: intensidade de voz, velocidade da fala, contato visual com a plateia e uso das mãos durante as apresentações. Nessa análise, a timidez foi associada com a faixa etária de 17 a 30 anos, autorrelato do medo de falar em público, pouca participação em atividades de fala em público, autoavaliação negativa da sua fala, intensidade de voz fraca, velocidade de fala acelerada, falta de contato visual com a plateia e de uso das mãos durante as apresentações orais. O grupo de estudantes tímidos não se diferenciou dos não tímidos em relação ao sexo e ao tom de voz.

Tabela 2. Associação univariada da timidez com variáveis sociodemográficas, medo de falar, frequência e autoavaliação da fala, aspectos da comunicação oral em público (n=1124)

Variável	Timidez		
	p-valor	OR	IC (95%)
Sexo	Masculino	0,215	1,0
	Feminino		1,18
Idade	17-20 anos		1,0
	21-25 anos	0,0013	0,93
	26-30 anos		1,14
	31-63 anos		0,58
Medo de falar em público	Não		1,0
	Sim	0,001	8,72
Frequência de fala em público	Pouca		1,0
	Muita	<0,001	0,35
Autoavaliação da fala em público (SSPS)	Negativa		1,0
	Positiva	0,001	0,63
	Adequado	0,162	1,0
Tom de voz	Fino		1,00
	Grosso		0,059

Tabela 2. Continuação...

		Timidez		
Variável		p-valor	OR	IC (95%)
Velocidade de fala	Adequada			1,0
	Acelerada	0,003	2,39	1,34- 4,03
	Lenta		1,26	0,96-1,65
Intensidade vocal	Adequada			1,0
	Fraca	<0,001	2,88	2,01-4,15
	Forte		0,87	0,60-1,13
Uso das mãos	Não usa naturalmente			1,0
	Usa naturalmente	<0,001	0,24	0,19-0,32
Contato visual	Nunca/quase nunca			1,0
	Sempre/frequentemente	<0,001	0,31	0,22-0,41

Teste Qui-quadrado de Pearson, p-valor $\leq 0,020$, OR= Odds ratio, IC= Intervalo de confiança

No modelo multivariável final (Tabela 3), verificou-se que foram mantidas com significância estatística as variáveis idade, medo de falar em público, frequência de participação em atividades de fala em público, intensidade vocal e uso das mãos nas apresentações. A chance de perceber-se tímido fica reduzida entre as pessoas na faixa etária de 30 a 63 anos, quando se participa de muitas atividades de fala em público e se tem a habilidade de usar as mãos com naturalidade nas apresentações orais. Em contrapartida, autorrelatar medo de falar em público e intensidade da voz fraca aumentam a chance de perceber-se como tímido.

Tabela 3. Análise multivariada da associação entre timidez e as variáveis idade, medo de falar em público, frequência de fala em público, intensidade da voz, uso das mãos (n=1124)

		Timidez		
Variável		p-valor	OR	IC (95%)
Idade	17-20 anos			1,0
	21-25 anos	0,463	0,87	0,60-1,26
	26-30 anos	0,680	0,90	0,55-1,46
	31-63 anos	0,007	0,52	0,33-0,84
Medo de falar em público	Não			1,0
	Sim	<0,001	5,77	4,17-8,00
Frequência de fala em público	Pouca			1,0
	Muita	0,014	0,68	0,49-0,92
Intensidade vocal	Adequada			1,0
	Fraca	<0,001	2,06	1,37-3,08
	Forte	0,935	1,02	0,71-1,45
Uso das mãos	Não usa naturalmente		0,52	1,0
	Usa naturalmente	<0,001		0,37-0,71

p-valor $\leq 0,050$, OR= Odds ratio, IC= Intervalo de confiança

DISCUSSÃO

O presente estudo, com amostra probabilística, permitiu identificar a autopercepção das características da comunicação em público de estudantes universitários e trouxe elementos importantes para serem considerados pelas assessorias para a fala em público, principalmente de pessoas que se consideram tímidas, um traço comum da personalidade humana que é encontrado na população, sem prevalência entre os gêneros^(3,4,18).

Quanto à autoavaliação da fala em público, os tímidos se autoperceberam mais negativamente. Tímidos tendem a apresentar percepções negativas sobre si e muitas vezes acreditam que os interlocutores farão uma avaliação negativa deles⁽⁴⁾, principalmente nas situações sociais desconhecidas⁽⁷⁾.

Quanto à autopercepção dos aspectos não verbais da comunicação, a velocidade de fala rápida e falta de contato visual se associaram à timidez. Ao falar em público, a aceleração da velocidade de fala demonstra ansiedade e nervosismo e desejo de se livrar da situação^(19,20). Estudos afirmam a existência da relação entre pessoas com baixa autoestima, tímidas, ansiosas, introvertidas, que desviam o olhar do interlocutor e que falam rápido durante a fala em público^(7,13,19).

No modelo multivariado final observamos que se manteve a associação entre a timidez e as variáveis idade, medo de falar em público, frequência de participação em atividades da fala em público, intensidade vocal e uso das mãos durante as apresentações orais.

Em nosso estudo, estudantes com idade acima de 30 anos apresentaram menos chance de serem tímidos. O dado reforça o quanto o acúmulo de experiências de fala em público repercute positivamente na forma como as pessoas autopercebem sua comunicação⁽²¹⁾.

Quanto a medo de falar em público, estudantes que autorrelataram medo de falar em público apresentaram aproximadamente sete vezes mais chances de serem tímidos, quando comparados aos estudantes que não autorreferiram medo de falar em público. A timidez e a ansiedade social compartilham sintomas somáticos, cognitivos e comportamentais^(1,14). O medo de falar é um temor prevalente na população mundial⁽¹⁾. As pessoas tímidas se incluem aqui. Contudo, pela própria característica de personalidade e do retraimento social, são propensas a apresentar medo de falar em público⁽¹⁾. Muitas vezes, o medo é acrescido da avaliação negativa de sua comunicação, julgamento do outro e autofoco nos sintomas somáticos ao falar em público^(14,15,22).

Em relação à associação da timidez à frequência em participação de atividades da comunicação oral, os dados indicam que os estudantes universitários que participam de muitas atividades da comunicação oral são menos tímidos. Pessoas tímidas apresentam dificuldades em habilidades interpessoais e são menos envolvidos nas situações sociais⁽²³⁾, por exemplo, falar em público^(5,14), pois evitam constantemente a atividade de ser expor^(7,13,17) e, desta forma, a pessoa tímida acaba se retraindo e se afastando das relações sociais.

Para tanto, as assessorias comunicativas podem reforçar as estratégias terapêuticas de fala em público que promovam a participação dos tímidos em atividades sociais e de comunicação

oral. Sugerimos atividades como falar de improviso, jogos de fala que favoreçam a expressão do pensamento, como um puxa conversa sobre um tema, psicodramas, interpretação de poemas, preferencialmente iniciados entre o sujeito e o fonoaudiólogo e, depois, em grupo. Além dessas sugestões, reforçamos assessoramentos voltados para autoconfiança, construídos em coparticipação com o sujeito de forma a criar estratégias positivas de enfrentamento para situações sociais que favoreçam um melhor desempenho comunicativo^(20,21).

Quanto à autopercepção dos aspectos não verbais da comunicação em público, houve associação da timidez com a autopercepção de intensidade de voz fraca e o não saber como usar as mãos com naturalidade, o que pode tornar a comunicação pouco eficaz^(11,13). Um *loudness* reduzido, com falta de volume na voz, sugere o julgamento de timidez e insegurança^(11,20,24). A terapia fonoaudiológica com técnicas de mascaramento é uma alternativa para treinar a habilidade de falar mais intenso, assim como o método Artur Lessac Madison que melhora a ressonância e a projeção vocal, o que conseqüentemente, auxiliaria no aumento da intensidade vocal para falar em público. Uma pesquisa com 54 estudantes investigou o método Y-Buzz de Lessac e as produções sustentadas da vogal habitual / i / do português brasileiro pré e pós treinos e concluiu que o método produz a percepção de uma voz mais risonante⁽²⁵⁾.

As mãos e o uso de gestos ilustradores ou reguladores são elementos importantes para a efetividade da comunicação. Eles acompanham a comunicação verbal⁽²⁶⁻²⁸⁾. Maus oradores, ao falar em público, ficam com as mãos abaixo da linha da cintura, como uma barreira comunicativa, muitas vezes usam gestos adaptadores e descontextualizados que transmitem nervosismo, insegurança e timidez em relação a si e à situação do falar em público^(13,27). O uso restrito dos gestos indica que se deve avançar também no trabalho da expressividade corporal para falar bem em público^(10,27) e pesquisas já mostram os benefícios do trabalho corporal na performance comunicativa^(10,12,28).

Ao falar em público, as pessoas muitas vezes não reconhecem os recursos que podem beneficiar sua comunicação⁽²⁹⁾. Dominar o conteúdo do discurso, conhecer os aspectos não verbais da comunicação, como a qualidade vocal e a linguagem corporal, contribuem para que o indivíduo tenha uma comunicação eficiente^(10,29). Pessoas que participaram de treinamento para falar em público manifestam menos timidez comparadas com aquelas que não realizaram nenhum tipo de treinamento de comunicação oral em público^(13,30). As estratégias positivas de autoconfiança desenvolvem expressividade e autoconhecimento^(9,12,21,28).

Uma limitação do estudo é que o delineamento transversal não permite analisar a relação de causalidade entre as variáveis estudadas. São necessários, portanto, novos estudos longitudinais para acompanhar os sujeitos ao longo do tempo. Incentivamos que novas pesquisas avancem e considerem além da autopercepção dos participantes, avaliações objetivas do perfil comunicativo, realizados por profissionais especialistas da voz ou da comunicação, de forma a enriquecer ainda mais o conhecimento científico sobre o assunto.

CONCLUSÃO

A timidez é prevalente em estudantes universitários jovens que participam de poucas atividades de fala em público, apresentam medo de falar em público, autorrelatam falar em intensidade baixa e ter inabilidade de usar as mãos com naturalidade durante apresentações em público. A timidez em universitários influencia o desempenho da fala em público. Assessorias comunicativas que desenvolvam práticas para fala em público nas universidades contribuirão tanto para a qualidade do futuro profissional quanto para a vida dessas pessoas.

REFERÊNCIAS

1. Associação Americana de Psiquiatria. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5. Tradução organizada por M. I. C. Matos. 5a Edição. Porto Alegre: Artmed. 2013
2. Vahedi, S. The factor structure of the Revised Cheek and Buss Shyness Scale in an undergraduate university sample. Iranian Journal of Psychiatry, 2011; 6:19-24, 19–24. PMID: PMC3395938. PMID:22952516
3. Tsui TYL, Lahat A, Schmidt LA. Linking Temperamental Shyness and Social Anxiety in Childhood and Adolescence: Moderating Influences of Sex and Age. Child Psychiatry Hum Dev. 2017 Oct;48(5):778-785. <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0702-z>. PMID:27913899. <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0702-z>
4. Crozier, W.R. Measuring shyness: Analysis of the Revised Cheek and Buss Shyness Scale. Personality and Individual Differences, 2005 38, 1947–1956. doi:10.1016/j.paid.2004.12.002
5. Axia, G. Timidez: Um dote precioso do patrimônio genético humano. São Paulo: Paulinas; Layola, 2003
6. Jingjing Z, Kong F, Wang Y. The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. Personality and Individual Differences, 2013; 54(5): 577-581. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.003>
7. Crozier, R.W. Shyness and students' perceptions of seminars. Psychology Learning and Teaching, 2003.4 (1), 27-34. <https://doi.org/10.2304/plat.2004.4.1.27>
8. Borrego MCM, Behlau M. Recursos de ênfase utilizados por indivíduos com e sem treinamento de voz e fala. Rev Soc Bras Fonoaudiologia 2012;17(2):216-24. Portuguese. <https://doi.org/10.1590/S1516-80342012000200019>
9. Santos TD, Pedrosa V, Behlau M. Comparação dos atendimentos fonoaudiológicos virtual e presencial em profissionais do telejornalismo [Comparison of virtual and present speech voice therapist service in television journalism professional]. Rev CEFAC. 2015;17(2):385-95. Portuguese. <https://doi.org/10.1590/1982-0216201512814>
10. Neiva TMA, Gama ACC, Teixeira LC. Expressividade vocal e corporal para falar bem no telejornalismo: resultados de treinamento. Rev. CEFAC. 2016;18(2):498-507. <https://doi.org/10.1590/1982-021620161829415>
11. Marinho ACF, Medeiros AM, Gama ACC, Teixeira LC. Fear of public speaking: perception of college students and correlates. J Voice. 2016;31(1):127.e7-127.e11. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.12.01>
12. Borrego MCM, Gasparini G, Behlau M. The effects of a specific speech and language training program on students of a radio announcing course. J Voice. 2007;21(4):426-32. PMID:16647246. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2006.03.003>
13. Vasconcellos L, Otta E, Behlau M. Estudo comparativo dos comportamentos relacionais entre pessoas tímidas e não-tímidas. In: 17º Congresso Brasileiro e 1º Congresso Ibero Americano de Fonoaudiologia [Internet]. 2009 Oct 21-24; Salvador, Brazil
14. Heiser, N. A., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Roberson-Nay, R. Differentiating social phobia from shyness. Journal of Anxiety Disorders, 2009;23, 469-476. PMID:19028075. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.10.002>
15. Osório FI, Crippa JA, Loureiro SR. Aspectos Cognitivos do falar em público: validação de uma escala de autoavaliação para universitários

- brasileiros. *RevPsiqClin*. 2012;39(2):48-53. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000200002>
16. Hofmann SG, DiBartolo PM. An instrument to assess self-statements during public speaking: scale development and preliminary psychometric properties. *BehavTher*. 2000;31:499–515. PMID:16763666
 17. Cheek, J.M. (1983). The Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS). Unpublished manuscript. Wellesley College, Wellesley, USA
 18. Caycho, T., Castilla, H., Urrutia, C., Valdivia, A., & Shimabukuro, M. (2013). Análisis psicométrico preliminar de la escala de timidez revisada de check y bussen adolescentes y jóvenes peruanos. *Psychologia: avances de la disciplina*,7(2), 13-24. <https://doi.org/10.21500/19002386.1201>
 19. Rodrigues ALV, Medeiros AM, Teixeira LC. Impacto da voz do professor na sala de aula: revisão de literatura. *Revista Distúrbios da Comunicação*, 2017; 29(1): 2-9. <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2017v29i1p2-9>
 20. Kyrillos, L., Jung, M. *Comunicar para liderar*. Editora Contexto, 1 ed. 2015
 21. Carney DR, Cuddy AJC, Yap AJ. Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological science*. 2010 Oct 21 (10), 1363-1368. <https://doi.org/10.1177/095679761038343>
 22. Angélico AP, Bauth MF, Andrade AK. Estudo Experimental do Falar em Público Com e Sem Plateia em Universitários. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 23, n. 2, p. 347-359, abr./jun. 2018. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230213>
 23. Hammick, J.K., & Lee, M. Do shy people feel less communication apprehension online? The effects of virtual reality on the relationship between personality characteristics and communication outcomes. *Computer in Behavior*, 2014;33,302-310. doi:10.1016/j.chb.2013.01.04
 24. Ward, C.C., & Tracey, T.J.G. Relation of shyness with aspects of online relationships involvement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2004;21, 611–623. doi:10.1177/0265407504045890
 25. Barrichelo-Lindström, V., & Behlau, M. (2009). Resonant voice in acting students: perceptual and acoustic correlates of the trained Y-Buzz by Lessac. *Journal of Voice*. 23(5), 603–609. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2007.12.001>
 26. Azevedo RAS; Fernandes ACN; Ferreira, LP. Oficina de expressividade para universitários em situação de apresentação de seminários. *Distúrbios da Comunicação*, 2013; 25(3): 458-476
 27. Vasconcellos L, Otta E. Comparação do comportamento gestual entre maus e bons oradores durante a comunicação em público. *Psicologia em Revista*. 2003; v. 9, p. 153-158. <https://doi.org/10.5752/174>
 28. Cuddy AJC, Wilmuth CA, Yap AJ, Carney DR. Preparatory power posing affects nonverbal presence and job interview performance. *Journal of Applied Psychology* 2015; v.100,n 4, 1286–1295 . PMID:25664473. <https://doi.org/10.1037/a0038543>
 29. Pedrotti CA, Behlau M. Recursos comunicativos de executivos e profissionais em função operacional. *Codas* 2017 [online]. 2017, vol.29, n.3, e20150217 <http://dx.doi.org/10.1590/2317-1782/20172015217>
 30. Monacis et al. Shyness in academic contexts *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2012,v.69, p1182 – 1190. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.050>

Contribuição dos autores

ACFM participou da idealização do estudo, coleta, análise, interpretação dos dados e redação do artigo; AMM participou, na condição de coorientadora, da idealização, estudo, análise, interpretação dos dados e redação do artigo; JJP participou na coleta, interpretação dos dados e redação do artigo; LCT participou, na condição de orientadora, da idealização, estudo, análise, interpretação dos dados e redação do artigo.