

Autopercepção dos efeitos de um treinamento de comunicação oral em situações de fala em público: um estudo antes e após intervenção com locutores de uma rádio universitária

Self-perception of the effects of oral communication training in public speaking situations: a study before and after intervention with announcers of a university radio

Autopercepción de los efectos del entrenamiento en comunicación oral en situacionista de hablar en público: un estudio antes y después de la intervención con locutores de una radio universitária

Denis de Jesus Batista* 
Aline Santos da Conceição** 

Resumo

Introdução: os treinamentos para o desenvolvimento da comunicação oral podem melhorar a autopercepção da fala e da voz, principalmente, em situações de fala em público. **Objetivo:** descrever a autopercepção dos efeitos de um treinamento para a comunicação oral dos locutores de uma rádio universitária em situações de fala em público. **Método:** este é um estudo antes e após intervenção. Foi aplicado o Programa de Desenvolvimento da Expressividade para Comunicação Oral em oito locutores durante oito encontros de duas horas de duração. O questionário de Autoavaliação das Habilidades

* Universidade Federal da Paraíba (UFPB) - João Pessoa, PB, Brasil.

** Centro Universitário Jorge Amado (UNIJORGE) - Salvador, BA, Brasil.

Contribuição dos autores:

DJB: concepção e delineamento do estudo, coleta e análise dos dados, redação do manuscrito final.

ASC: Concepção e delineamento do estudo, coleta dos dados, revisão do manuscrito final.

E-mail para correspondência: Denis de Jesus Batista - denis.batista@outlook.com.br

Recebido: 29/03/2022

Aprovado: 13/02/2023

de Voz e Fala em Diversos Contextos Comunicativos foi aplicado no primeiro e no último encontro. **Resultados:** a amostra constituiu-se, majoritariamente, por mulheres jovens, solteiras e estudantes, que trabalhavam por meio período durante três dias. As situações de fala em público que no início do treinamento ocorriam eventualmente passaram a ser mais frequentes. Houve redução nos sintomas de nervosismo, ansiedade, preocupação e confusão no conteúdo durante o discurso. A percepção de tremor e quebras na voz reduziram, e o sintoma de fala mais rápido aumentou. Houve relato prévio de que os interlocutores avaliavam a sua dicção variável com a situação, e ao final, afirmaram que era igual ao habitual. No término, segundo eles, as pessoas avaliavam a sua comunicação como boa. **Conclusão:** o treinamento resultou discretamente na autopercepção positiva para organização do discurso e nos sintomas de desvios vocais e alterações na fala dos locutores.

Palavras-chave: Comunicação; Fala; Rádio; Treinamento da voz; Universidades.

Abstract

Introduction: training for the development of oral communication can improve self-perception of speech and voice, especially in public speaking situations. **Objective:** to describe the self-perception of the effects of oral communication training for university radio announcers in public speaking situations. **Method:** this is a before and after intervention study. The Expressiveness Development Program for Oral Communication was applied to eight speakers during eight two-hour meetings. The Self-Assessment of Voice and Speech Skills in Different Communicative Contexts questionnaire was applied in the first and last meeting. **Results:** the sample consisted mostly of young single women and students, who worked part-time for three days. The public speaking situations that occurred at the beginning of the training eventually became more frequent. There was a reduction in the symptoms of nervousness, anxiety, worry and confusion in the content during the speech. The perception of tremor and voice breaks reduced, and the symptom of faster speech increased. There was a previous report that the interlocutors evaluated their variable diction with the situation, and in the end, they stated that it was the same as usual. At the end, they said, people rated their communication as good. **Conclusion:** the training discreetly resulted in positive self-perception for speech organization and in symptoms of vocal deviations and changes in the speakers' speech.

Keywords: Communication; Speech; Radio; Voice training; Universities.

Resumen

Introducción: el entrenamiento para el desarrollo de la comunicación oral puede mejorar la autopercepción del habla y la voz, especialmente en situaciones de hablar en público. **Objetivo:** describir la autopercepción de los efectos del entrenamiento en comunicación oral para locutores universitarios de radio en situaciones de hablar en público. **Método:** este es un estudio de intervención antes y después. El Programa de Desarrollo de la Expresividad para la Comunicación Oral se aplicó a ocho ponentes durante ocho encuentros de dos horas. En la primera y última reunión se aplicó el cuestionario Self-Assessment of Voice and Speech Skills in Different Communicative Contexts. **Resultados:** la muestra estuvo compuesta en su mayoría por mujeres jóvenes, solteras y estudiantes, que trabajaron a tiempo parcial durante tres días. Las situaciones de hablar en público que ocurrieron al comienzo de la capacitación eventualmente se hicieron más frecuentes. Hubo una reducción en los síntomas de nerviosismo, ansiedad, preocupación y confusión en el contenido durante el discurso. Se redujo la percepción de temblores y roturas de voz, y aumentó el síntoma de habla más rápida. Hubo un reporte previo de que los interlocutores evaluaron su dicción variable con la situación, y al final afirmaron que era la misma de siempre. Al final, dijeron, las personas calificaron su comunicación como buena. **Conclusión:** el entrenamiento resultó discretamente en una autopercepción positiva para la organización del habla y en síntomas de desviaciones vocales y alteraciones en el habla de los hablantes.

Palabras clave: Comunicación; Habla; Radio; Entrenamiento de la voz; Universidades.

Introdução

O surgimento das primeiras rádios universitárias ocorreu no século passado, na Argentina e nos Estados Unidos; no entanto, a sua ascensão só aconteceu nos anos 2000, na Itália e na Espanha¹. O conhecimento sobre o funcionamento dessas rádios ainda é nebuloso pela escassez de literatura científica. Todavia, este cenário mudou após a constituição da Associação das Rádios Universitárias (ARU) na Espanha, que objetivou sistematizar as ações dessas rádios, e, consequentemente, houve aumento das publicações científicas^{2,3}. No Brasil, há poucas publicações sobre as rádios universitárias e estas publicações são breves relatos de casos e de experiências das últimas duas décadas que se restringem às rádios da Universidade Federal do Ceará (UFC) e da Universidade Federal da Paraíba (UFPB) sendo transmitidas em *webrádios* ou nos formatos de transmissão tradicionais, como AM e FM. No entanto, as atividades dessas rádios são restritas ao *campus* dessas universidades, o que impossibilita o conhecimento sobre as suas condutas³.

As rádios universitárias possuem características peculiares e utilizam uma linguagem jovial associada ao compromisso do compartilhamento das informações científicas, acadêmicas e culturais direcionadas à comunidade acadêmica. Além disso, a sua transmissão ocorre pela *web* em *podcasts* e plataformas de *streamings* devido às dificuldades de financiamento. O seu funcionamento ocorre em horários comerciais, pois os seus colaboradores são estudantes, geralmente, dos cursos de Jornalismo, Comunicação Social, Produção Audiovisual, Publicidade e Relações Públicas. Os seus colaboradores intercalam entre diferentes funções ocupacionais: locutor, programador, editor, diretor, produtor, repórter, sonoplasta e músico. Os estagiários que trabalham nas rádios universitárias consideram este lugar, como uma oportunidade de aprimoramento das suas competências profissionais⁴⁻⁷.

Atualmente, o mercado de trabalho valoriza locutores versáteis e com flexibilidade para se adequar à proposta de comunicação e linguagem oral utilizada pela rádio em que trabalha, além de ter uma fala saudável, clara, natural e expressiva⁷. Por isto, os treinamentos para a prevenção de distúrbios vocais relacionados ao trabalho (DVRT) e o desenvolvimento profissional da comunicação oral são de grande relevância para estes profissionais,

visto que a voz é o seu principal instrumento de trabalho⁸.

Os treinamentos para o desenvolvimento da comunicação oral são moderados por fonoaudiólogos, geralmente, especialistas em voz. A sua metodologia envolve atividades com exercícios de expressividade usando tarefas de fala encadeada, simulações associadas com leitura de textos em diferentes emoções e orientações de saúde vocal. Os registros audiovisuais são recursos úteis para o desenvolvimento da autopercepção da comunicação dos participantes. É recomendável que este treinamento seja realizado em pequenos grupos para que haja interação entre todos os participantes, seja na posição de falante ou ouvinte. Assim, é possível estimular a atitude ativa dos locutores e promover um momento de troca de experiências e conhecimentos⁹.

Um estudo⁸ aplicou o Programa de Desenvolvimento da Expressividade para Comunicação Oral em oito locutores de uma rádio universitária. Os resultados mostraram que o treinamento reduziu os desvios vocais e aperfeiçoou as características estéticas da locução profissional, tais como: a leitura de texto informativo e o emprego adequado da maioria dos recursos vocais (intensidade vocal, velocidade de fala, pausas, modulação e recursos de ênfase). Neste estudo, apenas a avaliação perceptivo-auditiva foi considerada, sem conhecer a autopercepção dos participantes sobre os efeitos do treinamento.

A autoavaliação faz parte da avaliação multidimensional da voz. É uma medida subjetiva, que não pode ser obtida pela mensuração clínica. Além disso, é um instrumento de baixo custo, simples, rápido e não-invasivo. A autoavaliação traz a perspectiva do paciente sobre a sua condição ou situação e é uma importante medida de desfecho para avaliar os efeitos das intervenções vocais¹⁰. Diante disso, o objetivo deste estudo é descrever a autopercepção dos efeitos de um treinamento para o desenvolvimento da comunicação oral dos locutores de uma rádio universitária em situações de fala em público.

Métodos

Este é um estudo antes e após intervenção.

A pesquisa iniciou após a sua aprovação no Comitê de Ética e Pesquisa sob o parecer nº 2.780.453, e após a anuência da rádio. Todos os

participantes apresentados concordaram com o estudo assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O convite para participação do estudo ocorreu na reunião administrativa da rádio. Os seguintes critérios de inclusão foram adotados: serem acadêmicos e atuantes no corpo de locução da rádio universitária. Foram aplicados os seguintes critérios de exclusão: ter autorrelatado déficit cognitivo e/ou dificuldade em entender e realizar as avaliações e os exercícios solicitados; estar realizando treinamento comunicativo ou vocal concomitante ao período do estudo; e não participar de todas as etapas da pesquisa.

Inicialmente, a amostra foi constituída de nove participantes, havendo uma desistência, finalizando com oito locutores.

O Programa de Desenvolvimento da Expressividade para Comunicação Oral¹¹ foi aplicado entre março e abril de 2018. O objetivo desta intervenção é aprimorar a comunicação oral em um contexto interativo entre interlocutores, a psicodinâmica vocal e a díade forma/conteúdo e som/sentido. Além de momentos de prática de leitura em voz alta e fala encadeada envolvendo diferentes emoções; e amostra de registros audiovisuais para o desenvol-

vimento da autopercepção da comunicação oral e da saúde vocal (Quadro 1). A intervenção consistiu em oito encontros de duas horas de duração. A sua moderação foi feita por dois membros da equipe de pesquisa em uma sala de aula climatizada dentro do *campus* em que a rádio estava localizada.

No primeiro encontro, foi apresentada a base do treinamento e o instrumento de autoavaliação também foi aplicado. A partir do segundo até o sétimo encontro, o funcionamento foi dividido em três partes:

- parte I – exposição dialogada e estimulação auditiva para desenvolvimento da percepção comunicativa;
- parte II – aplicação de exercícios e estratégias para preparação vocal;
- parte III – aplicação de exercícios e estratégias de fala encadeada com leitura de textos (breves e curtos) para o desenvolvimento da comunicação oral.

A duração desses blocos variava de acordo com o tema e com as atividades propostas. No último encontro, era realizado a retomada dos tópicos do treinamento e a última aplicação do instrumento de autoavaliação.

Quadro 1. Descrição do Programa de Desenvolvimento da Expressividade para Comunicação Oral aplicado nos participantes deste estudo.

Encontro 1: Abertura – Bases do Programa (2 horas)	
Parte I	Apresentação do treinamento vocal e dos pesquisadores
	Entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
	Aplicação dos protocolos de avaliação
Parte II	Gravação individual das vozes
Tarefa de Casa	Percepção de sua comunicação oral e de outros
Encontro 2: Respiração (2 horas)	
Parte I (40 minutos de duração)	Participantes dão nota de 0 a 10 para seu envolvimento na tarefa de casa
	Exposição dialogada: apresentação sobre os mecanismos básicos de produção da voz (noções de anatomia e fisiologia da produção vocal) e princípios básicos da comunicação interpessoal
Parte II (20 minutos de duração)	Discussão sobre pontuação e respiração/realização de pausa respiratória de acordo com a lógica do texto, com exemplo de frase com diferentes significados de acordo com a pontuação empregada
	Técnica de movimentos cervicais e de rotação de ombros
	Movimentos amplos da região costodiafragmática durante sequências de inspirações e expirações profundas
Parte III (20 minutos de duração)	Exercício de marcação de pontuação, como vírgula e ponto, em textos impressos sem os sinais gráficos; A anotação deve ser feita de acordo com a lógica do texto, notando a diferença de duração das pausas no caso da vírgula e do ponto final
	Leitura em voz alta dos textos com breve feedback individual
Parte IV (40 minutos de duração)	Gravação em vídeo, individual, de leitura em voz alta do texto informativo “Brasil, um país com imprensa parcialmente livre” para posterior análise dos participantes

Tarefa de casa	Realização de exercícios e leitura em voz alta propostos no encontro
	Percepção de sua comunicação oral e de outros
	Observação da respiração e sua relação com o conteúdo do que é dito
Encontro 3: Aquecimento vocal (2 horas)	
Parte I (60 minutos de duração)	Participantes dão nota de 0 a 10 para seu envolvimento na tarefa de casa
	Exposição dialogada: apresentação de diapositivos sobre saúde vocal e aspectos relacionados às impressões transmitidas por diferentes recursos vocais
Parte II (30 minutos de duração)	Leitura em voz alta de texto informativo
	Estratégia para orientar o participante na compreensão global do texto por meio de perguntas para identificar a estrutura do texto e inferir a intenção do autor
	Leitura em voz alta do mesmo texto e comparação entre leituras antes e após compreensão do texto
	Técnica de movimentos cervicais e de rotação de ombros
	Movimentos amplos das estruturas da região costodiafragmática durante sequências de inspirações e expirações profundas
	Técnica de sons vibrantes em emissões sustentadas, moduladas e em escalas musicais
	Técnica do bocejo-suspiro
	Técnica de firmeza glótica
Parte III (30 minutos de duração)	Técnica de sons nasais associada à técnica mastigatória
	Leitura em voz alta do mesmo texto informativo, análise das situações primeira leitura - sem discussão do texto
	segunda leitura - após discussão e compreensão do texto
	terceira leitura - após compreensão do texto e após aquecimento
	Comparação entre as leituras e breve feedback individual
Tarefa de casa	Leitura em voz alta de outro texto informativo com breve feedback individual, pontuando parâmetros como frequência, intensidade, articulação da fala e ressonância, além de sua relação com o conteúdo do texto
	Realização de exercícios e leitura em voz alta propostos no encontro
	Percepção de sua comunicação oral e de outros
	Observação da frequência e intensidade da voz, articulação da fala e ressonância, além da relação com o conteúdo do que é dito
Encontro 4: Articulação dos sons da fala (2 horas)	
Parte I (50 minutos de duração)	Participantes dão nota de 0 a 10 para seu envolvimento na tarefa de casa e para sua comunicação oral durante a semana
	Apresentação de vídeo para mostrar exemplos de psicodinâmica vocal, tema já comentado no encontro anterior em que foram discutidas as impressões transmitidas pelos recursos vocais
	Exposição dialogada: apresentação de diapositivos com exemplos de áudio e vídeo que mostram pessoas com diferentes tipos de padrões articulatórios
Parte II (30 minutos de duração)	Leitura em voz alta de texto informativo
	Perguntas para direcionar a compreensão global do texto: identificação da estrutura do texto e inferência da intenção do autor
	Técnica de movimentos cervicais e de rotação de ombros associada à técnica de sons vibrantes
	Técnica de sons vibrantes em emissões moduladas
	Técnica de sons nasais associada à técnica mastigatória
	Técnica de rotação de língua no vestíbulo bucal associada à técnica de sons nasais
	Técnica mastigatória
Técnica de sobrearticulação	
Parte III (40 minutos de duração)	Leitura em voz alta do mesmo texto informativo e comparação entre leituras antes e após exercícios com breve feedback individual
	Leitura em voz alta de um texto publicitário que é dirigido a um público jovem; portanto, a ser lido com velocidade rápida de fala, mantendo precisão articulatória;
	Reunião de todas as habilidades trabalhadas durante este encontro: estratégias de compreensão do texto e exercícios para garantir uma articulação bem definida
Tarefa de casa	Breve feedback individual
	Realização de exercícios e leitura em voz alta propostos no encontro
	Percepção de sua comunicação oral e de outros
Tarefa de casa	Observação da articulação dos sons da fala e sua relação com o conteúdo do que é dito

Encontro 5: Modulação de frequência e intensidade (2 horas)	
Parte I (50 minutos de duração)	Participantes dão nota de 0 a 10 para seu envolvimento na tarefa de casa e para sua comunicação oral durante a semana
	Exposição dialogada: apresentação de diapositivos com exemplos de áudio e vídeo que mostram pessoas com diferentes tipos de modulação de frequência e intensidade
	Apresentação de exemplo de áudio para mostrar as diferentes inflexões vocais de acordo com a pontuação do texto
Parte II (30 minutos de duração)	Leitura em voz alta de texto em que a mesma frase tem sentidos distintos de acordo com a posição do sinal gráfico de vírgula
	Técnica de movimentos cervicais e de rotação de ombros associada à técnica de sons vibrantes
	Técnica de sons nasais associada à técnica mastigatória
	Técnica de som basal
	Técnica de sopro e som agudo
	Técnica de sons vibrantes em emissões moduladas e em escalas musicais
Parte III (40 minutos de duração)	Técnica de modulação de frequência e intensidade: leitura de frases especiais para treino de diferentes inflexões e com palavras previamente marcadas para exercício de ênfases
	Leitura em voz alta de poesia: perceber como cada participante emprega os recursos vocais de acordo com sua interpretação pessoal do texto e a mensagem que deseja transmitir; Breve feedback individual
Tarefa de casa	Realização de exercícios e leitura em voz alta propostos no encontro
	Percepção de sua comunicação oral e de outros
	Observação da modulação de frequência e intensidade e sua relação com o conteúdo do que é dito
Encontro 6: Ressonância (2 horas)	
Parte I (20 minutos de duração)	Participantes dão nota de 0 a 10 para seu envolvimento na tarefa de casa e para sua comunicação oral durante a semana
Parte II (30 minutos de duração)	Leitura em voz alta de texto publicitário
	Perguntas para direcionar a compreensão global do texto: identificação da estrutura do texto e inferência da intenção do autor
	Leitura em voz alta de texto informativo antes dos exercícios
	Técnica de movimentos cervicais e de rotação de ombros associada à técnica de sons vibrantes
	Técnica de sons fricativos: emissão de fricativos sonoros de forma concatenada "vzj vzj vzj"
	Técnica do bocejo-suspiro
	Técnica de sons nasais associada à técnica mastigatória
Técnica de rotação de língua no vestibulo bucal associada à técnica de sons nasais	
Parte III (40 minutos de duração)	Leitura em voz alta do mesmo texto publicitário e comparação entre leituras antes e após os exercícios, com breve feedback individual
	Técnica de voz salmodiada associada a sequências articulatórias e à fala automática
Parte IV (30 minutos de duração)	Leitura em voz alta de texto informativo com breve feedback individual; Reunião de todas as habilidades trabalhadas durante este encontro: estratégias de compreensão do texto e exercícios para garantir uma ressonância equilibrada e promover melhor projeção vocal
	Gravação em vídeo, individual, de leitura em voz alta do texto informativo "Brasil, um país com imprensa parcialmente livre", mesmo texto utilizado no Encontro 2 para análise dos participantes
Tarefa de casa	Realização de exercícios e leitura em voz alta propostos no encontro
	Percepção de sua comunicação oral e de outros
	Observação da ressonância e sua relação com o conteúdo do que é dito

Encontro 7: Comparação da comunicação oral antes e após o treinamento (2 horas)	
Parte I (20 minutos de duração)	Participantes dão nota de 0 a 10 para seu envolvimento na tarefa de casa e para sua comunicação oral durante a semana
Parte II (10 minutos de duração)	Exposição dialogada: apresentação de diapositivos sobre a expressividade verbal no texto, chamando a atenção para a questão de que a voz e o som estão sempre carregados de sentido, bem como revisão de todos os parâmetros vocais trabalhados ao longo do treinamento vocal, relacionando as impressões transmitidas pelos diversos recursos de voz
	Explicação de como acontecerá a dinâmica seguinte – comparação entre vídeos antes e após o treinamento: comentários individuais, autoavaliação, feedback dos colegas e da fonoaudióloga
	Apresentação dos vídeos de cada participante, organizados aos pares, gravados nos encontros 2 e 6, e considerados como material antes e após o treinamento, respectivamente
	Análise das gravações
	Feedbacks feitos imediatamente após observação do vídeo de cada aluno
Tarefa de casa	Comentários sobre os pontos que melhoraram e aqueles que ainda poderiam ser aprimorados
	Realização dos exercícios propostos ao longo do treinamento, de acordo com a necessidade individual
	Percepção de sua comunicação oral e de outros
Encontro 8: Finalização do programa (2 horas)	
Parte I (20 minutos de duração)	Participantes dão nota de 0 a 10 para seu envolvimento na tarefa de casa e para sua comunicação oral durante a semana
Parte II (100 minutos de duração)	Resumo da proposta do treinamento, retomada dos exercícios e reforço dos pontos mais importantes
	Aplicação dos protocolos de avaliação
	Gravação individual das vozes

O instrumento utilizado para autoavaliação foi o questionário de Autoavaliação das Habilidades de Voz e Fala em Diversos Contextos Comunicativos¹². Este instrumento é um questionário com 26 questões categorizadas em dois blocos: as 12 primeiras questões estão relacionadas às características sociodemográficas e ocupacionais, enquanto as demais englobam diversas situações de fala em público. Ele foi desenvolvido baseado em diversos estudos científicos e o seu objetivo é avaliar as habilidades comunicativas daqueles que utilizam a voz profissionalmente.

A análise dos dados foi realizada com análise estatística descritiva simples com uso de frequências relativas e absolutas e com análise estatística inferencial utilizando o *software RStudio*, versão 2021.09.2. O teste de *Shapiro-wilk* foi aplicado para verificar a normalidade da distribuição dos dados e o teste de postos com sinais de *Wilcoxon* para comparação das variáveis qualitativas ordinais.

Resultados

A amostra constitui-se, majoritariamente, de mulheres jovens entre 20 e 30 anos (média=23,12; desvio-padrão=4,3) solteiras e com apenas um irmão. Um locutor relatou problemas de saúde em geral e estava relacionado a pressão arterial. Um locutor relatou fazer terapia psicológica, mas não era um quadro clínico associada a algum distúrbio psiquiátrico que impossibilitasse o seguimento na pesquisa. Dois locutores relataram uso de medicamentos, um associado à manutenção da lubrificação ocular, e outro, para controle da hipertensão. Todos os participantes eram estudantes e estavam cursando a graduação pela primeira vez, a maior parte trabalhava por meio período durante três dias (média=3; desvio-padrão=9,87) e não sabiam ou preferiam não relatar a renda mensal (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas e ocupacionais da amostra deste estudo.

Identificação	n	%
Sexo		
Feminino	5	62,5
Masculino	3	37,5
Idade		
Menor que 20 anos	1	12,5
Acima de 20 anos	6	75
Acima de 30 anos	1	12,5
Estado Civil		
Solteiro	8	100
Tem irmãos		
1 irmão	5	62,5
2 irmãos	1	12,5
3 irmãos	2	25
Problemas de Saúde em geral		
Sim	1	12,5
Não	7	87,5
Já fez ou faz tratamento psicológico?		
Sim	1	12,5
Não	7	87,5
Já fez ou faz tratamento psiquiátrico?		
Não	8	100
Uso de medicamentos		
Sim	2	25
Não	6	75
Escolaridade		
Superior incompleto	8	100
Trabalho remunerado		
Sim, meio período	5	62,5
Sim, tempo integral	1	12,5
Sim, além de trabalho autônomos	1	12,5
Não	1	12,5
Dias de trabalho		
2 dias	1	12,5
3 dias	4	50
4 dias	1	12,5
6 dias	1	12,5
Nenhum	1	12,5
Renda mensal		
Não sei	3	37,5
Prefiro não informar	3	37,5
Até R\$ 1.000	2	25

Não houve diferenças estatisticamente significativas nos dados da Tabela 2, por isto, os resultados apresentados abaixo foram analisados de forma descritiva considerando a maior parte das respostas.

As apresentações de trabalhos foram as situações em que eles mais tinham experiência para falar em público antes (n=7; 87,5%) e após o treinamento (n=8; 100%). A frequência de situações de fala em público mudou de eventual (n=4; 50%)

para semanalmente (n=4; 50%) na maioria das respostas. A quantidade de pessoas que os participantes preferiam ter como plateia ao falar em público, não se modificou após o treinamento, assim, continuou entre “poucas pessoas” (n=4; 50%) ou “indiferente” (n=4; 50%), assim como a quantidade de treinamentos para melhorar a oratória não evoluiu, se mantendo na opção “nenhum” (n=7; 87,5%). Três participantes (37,5%) relataram que

os sintomas de nervosismo, ansiedade e/ou preocupação durante o evento reduziram. A situação de fala em que os locutores ficavam mais nervosos ou desconfortáveis ao falar em público, era quando eles estavam inseguros com o conteúdo tanto no início (n=8; 100%) quanto no final do treinamento (n=8; 100%). A manifestação de ansiedade mais frequentemente relatada foi a confusão no conteúdo durante o discurso (n=5; 62,5%) e ela reduziu após o treinamento (n=2; 25%). Ao falar em público, os locutores avaliaram o som da sua própria voz como variável de acordo com a situação (antes: n=7; 87,5%; e depois: n=3; 37,5%), considerando que os outros também avaliavam a sua voz de maneira semelhante (antes: n=6; 75%; depois: n=4; 50%). Os sintomas de tremor (antes: n=5; 62,50%; depois: n=4; 50%) e quebras na voz (antes: n=4; 50%;

depois: n=3; 37,5%) reduziram após o treinamento. Enquanto isso, eles avaliaram a sua própria dicção como variável de acordo com a situação (antes: n=6; 75%; depois: n=4; 50%) com os sintomas de dificuldade para coordenar a fala, respiração e deglutição reduzindo (antes: n=4; 50%; depois: n=3; 37,5%) e o sintoma de fala mais rápido aumentando no término do treinamento (antes: n=4; 50%; depois: n=5; 62,5%). No início da intervenção, os locutores achavam que os outros avaliavam a sua dicção, variável de acordo com a situação (n=6; 75%), porém ao final eles afirmaram que era igual à de sempre (n=4; 50%). No término, segundo os participantes, as pessoas avaliavam, de um modo geral, a sua comunicação em público como boa (antes: n=2; 25%; depois: n=4; 50%) (Tabela 2).

Tabela 2. Comparação das situações de fala em pública antes e após o treinamento.

Situações de fala em público	Antes		Depois		p*
	n	%	n	%	
Experiência de falar em público					
Reuniões	5	62,5	4	50	1
Apresentações de trabalhos	7	87,5	8	100	1
Palestras e/ou conferências	2	25	2	25	1
Aulas	4	50	1	12,5	0,23
Cursos	3	37,5	2	25	1
Eventos sociais e culturais	2	25	1	12,5	1
Outros	1	12,5	-	-	1
A frequência de situações de fala em público					
Nenhuma	1	12,5	1	12,5	
Semanalmente	3	37,5	4	50	
Quinzenalmente	-	-	1	12,5	0,41
Eventualmente	4	50	2	25	
Você considera mais fácil falar para quantas pessoas					
Poucas pessoas	4	50	4	50	
Indiferente	4	50	4	50	1
Quantos cursos e treinamentos você já participou para comunicação em público					
Nenhum	7	87,5	7	87,5	
Um	1	12,5	1	12,5	1
Momentos em que fica nervoso, ansioso e/ou preocupado para falar em público					
Durante o evento	8	100	5	62,5	0,14
Horas antes do evento	6	75	5	62,5	1
Um dia antes do evento	1	12,5	2	25	0,77
Por vários dias que antecedem o evento	1	12,5	1	12,5	1
Outro	-	-	1	12,5	1

Situações de fala em público	Antes		Depois		p*
	n	%	n	%	
Situações de fala em que fica mais nervoso ou desconfortável ao falar em público					
Falar para algumas pessoas	2	25	-	-	0,34
Conversar com alguém desconhecido	1	12,5	2	25	1
Expressar suas opiniões	3	37,5	1	12,5	0,34
Apresentar trabalhos, palestras e reuniões e aulas	4	50	3	37,5	0,77
Quando está inseguro com o conteúdo	8	100	8	100	1
Estar sozinho com alguém que você não conhece	1	12,5	1	12,5	1
Comer ou beber na frente das pessoas	1	12,5	1	12,5	1
Fazer uma ligação para um desconhecido	2	25	2	25	1
Participar de festas ou reuniões sociais	1	12,5	1	12,5	1
Entrar em uma sala onde pessoas desconhecidas estão sentadas	3	37,5	3	37,5	1
Lidar com pessoas de autoridade (por exemplo: chefe, professor, gerente)	3	37,5	3	37,5	1
Falar de improviso	4	50	5	62,5	0,77
Usar microfone	3	37,5	2	25	1
Quando é filmado ao falar em público	4	50	5	62,5	1
Quando é avaliado durante sua apresentação em público	4	50	6	75	0,34
Manifestações de ansiedade em que sente ao falar em público					
Não apresento nenhuma manifestação e ansiedade ao falar em público	1	12,5	1	12,5	1
Tremor nas mãos	2	25	3	37,5	0,77
Sudorese (suor em excesso)	3	37,5	2	25	1
Tensão muscular	3	37,5	3	37,5	1
Tremor na voz	5	62,5	4	50	1
Desconforto gastrointestinal	1	12,5	2	25	1
Vermelhidão na face	1	12,5	2	25	0,77
Palpitações	3	37,5	1	12,5	0,34
Diarreia	1	12,5	-	-	1
Confusão no conteúdo durante o discurso	5	62,5	2	25	0,14
Evita contato visual com a plateia	3	37,5	2	25	1
Aumento da pressão arterial	2	25	2	25	1
Micção (urina com frequência)	1	12,5	1	12,5	1
Secura na boca	1	12,5	1	12,5	1
Respiração ofegante	1	12,5	4	50	0,23
Pigarros	2	25	1	12,5	1
Dificuldade para engolir saliva	1	12,5	-	-	1
Utilizar muito gestos (movimenta muito as mãos, pernas, braços ou corpo)	3	37,5	3	37,5	1
Reduz muito gestos (movimenta muito as mãos, pernas, braços ou corpo)	-	-	1	12,5	1
Ao falar em público, como é a autopercepção do som da sua voz					
Igual a de sempre	1	12,5	1	12,5	
Melhor do que a de sempre	-	-	2	25	
Pior do que a de sempre	-	-	2	25	0,17
Variável de acordo com a situação	7	87,5	3	37,5	

Situações de fala em público	Antes		Depois		p*
	n	%	n	%	
O que acontece com o som da sua voz ao falar em público					
Não sinto diferença na minha voz ao falar em público	1	12,5	1	12,5	1
Tremor na voz	5	62,5	4	50	1
Falhas (quebras) na voz	4	50	3	37,5	0,77
Rouquidão	1	12,5	1	12,5	1
Cansaço (fadiga) na voz	2	25	3	37,5	1
Mais grossa do que o normal	-	-	2	25	0,34
Mais fina do que o normal	2	25	1	12,5	0,77
Como acha que os outros percebem o som da sua voz ao falar em público					
Igual a de sempre	1	12,5	2	25	
Melhor do que a de sempre	-	-	2	25	0,19
Pior do que a de sempre	1	12,5	-	-	
Variável de acordo com a situação	6	75	4	50	
Ao falar em público, como é a autopercepção da sua dicção (fala)					
Melhor do que a de sempre	-	-	2	25	
Pior do que a de sempre	2	25	2	25	0,34
Variável de acordo com a situação	6	75	4	50	
O que acontece com a sua dicção (fala) quando você fala em público					
Falo mais rápido	4	50	5	62,5	1
Falo mais devagar	1	12,5	1	12,5	1
Gaguejo	2	25	3	37,5	1
Troco às letras	2	25	1	12,5	1
Tenho dificuldade para coordenar a fala, respiração e deglutição	4	50	3	37,5	0,77
Falo mais alto	2	25	2	25	1
Falo mais baixo	3	37,5	1	12,5	0,34
Fico mais ofegante (dificuldade para respirar)	1	12,5	2	25	1
Repito as palavras	2	25	3	37,5	0,34
Tenho vícios de linguagem	3	37,5	3	37,5	1
Como acha que os outros percebem o som da sua voz ao falar em público					
Igual a de sempre	-	-	4	50	
Melhor do que a de sempre	-	-	1	12,5	0,06
Pior do que a de sempre	2	25	-	-	
Variável de acordo com a situação	6	75	3	37,5	
Como as pessoas avaliam, de um modo geral, sua comunicação em público					
Nunca recebi <i>feedback</i> (retorno) da minha comunicação em público	1	12,5	1	12,5	
Excelente	1	12,5	1	12,5	
Muito bom	1	12,5	2	25	0,37
Bom	2	25	4	50	
Razoável	2	25	-	-	
Ruim	1	12,5	-	-	

Legenda: * Teste de postos com sinais de Wilcoxon.

Discussão

A compreensão do funcionamento das rádios universitários no Brasil é escassa e isso também dificulta o entendimento sobre a fala e a *performance* vocal dos locutores que fazem parte dessas rádios⁸. Por conta disto, o objetivo deste estudo foi conhecer a autopercepção dos locutores de uma rádio universitária antes e após treinamento. Os resultados aqui expostos não apresentaram diferença estatisticamente significativa, possivelmente pelo seu tamanho amostral, por isto, eles foram analisados de forma descritiva, entendendo que essa análise pode ajudar na expansão do conhecimento científico dessas rádios.

A amostra desta pesquisa constitui-se, em sua maioria, por mulheres jovens, solteiras, estudantes e que associavam os estudos com trabalho de meio período durante três dias. Estes dados coadunam com o atual perfil dos locutores universitários de outros estudos realizados em países hispânicos, na Europa e no Brasil^{2,4-6,8}.

O fato de as apresentações de trabalhos e reuniões serem as situações em que os participantes tinham mais experiências para falar em público ocorre; pois, elas são experiências que fazem parte das vivências do ambiente acadêmico, o que era esperado por se tratar de uma população universitária^{11,13}. Entretanto, as experiências comunicativas de locutores profissionais são mais intensas durante e fora do período de trabalho envolvendo locução em outros ambientes, como: festas, leilões, cerimônias privadas, entre outros^{14,15}. O que respalda a necessidade de treinamentos para a preparação vocal e comunicativa ainda no período de formação profissional.

O medo de falar em público é um dos mais prevalentes em toda população mundial¹⁶. Falar em público é uma demanda presente no processo de formação profissional dos universitários, principalmente, os graduandos do curso de jornalismo e comunicação social. Apresentação de seminários, trabalhos ou esclarecimentos de dúvidas durante a aula podem ser desafiadores gerando desconforto e apreensão^{17,18}. No Brasil, um estudo revelou que 60% dos estudantes têm medo de falar em público e isto pode se associar com a ansiedade em excesso, conseqüentemente, impactando na comunicação oral^{16,18}. Após o treinamento, os locutores desta pesquisa, estavam mais disponíveis para outras situações de fala em público, sugerindo que a

intervenção pode ter aumentado a confiança e o domínio das competências comunicativas, além de reduzir a apreensão ao falar em público¹⁹.

Algumas pessoas relatam dificuldades de falar em público, seja por medo ou por outras questões psicológicas. Oradores não-treinados apresentam dificuldades de utilizar as suas habilidades comunicativas. Eles, possivelmente, evitaram falar em público por possuírem autopercepção negativa de suas competências comunicativas e por nunca terem realizado qualquer tipo de treinamento de comunicação²⁰. Além disso, a timidez é um traço muito comum entre os universitários que têm medo de falar em público e pode tornar a comunicação em público uma penosa tarefa, sendo preferíveis ambientes e situações com poucas, ou nenhuma pessoa^{11,12}. A metade dos locutores desta pesquisa relataram preferir falar em público com uma plateia com poucas pessoas. A outra metade afirmou ser indiferente a quantidade de pessoas. Essa indiferença pode ser justificada pelo fato de a *performance* comunicativa deles ocorrerem dentro de um estúdio em que não há a presença de plateia, além dos funcionários da rádio, ou dentro de uma sala de aula onde ele está acostumado com os seus interlocutores²¹.

A falta de treinamentos para a voz e a comunicação em locutores podem trazer maus hábitos vocais¹⁵. Embora, a carga vocal de um locutor profissional seja relativa e dependente da dinâmica da estação de rádio, geralmente, eles têm poucos riscos de distúrbios vocais relacionados ao trabalho (DVRT) comparado aos professores e os operadores de telemarketing. Essa justificativa é baseada nas características singulares do trabalho dentro de uma rádio, em que a jornada de trabalho é curta; as condições e organizações de trabalho são melhores; há acessibilidade na utilização de amplificadores vocais e há um baixo nível de ruído sonoro no ambiente. Nas rádios universitárias, essa realidade prevalece, pois a média de dias e turnos trabalhados são curtos e os estúdios e os materiais são profissionais²¹. Isso também justifica a baixa procura dos locutores por nenhum treinamento para a comunicação oral. Embora os universitários, em geral, relatem a necessidade de treinamentos para o aprimoramento da comunicação oral, principalmente, para as situações de fala em público¹⁶.

Falar em público pode ser uma atividade estressante. O estresse em demasia traz alterações psicológicas com efeitos cognitivos, tais como:

diminuição da atenção, da concentração e da memória de curto prazo. Isso pode impactar diretamente na organização do discurso, na clareza das informações e no conteúdo da comunicação²². Houve uma redução nos sintomas de nervosismo, ansiedade e/ou preocupação durante o evento e os participantes afirmaram que a situação de fala em que ficavam mais nervosos ou desconfortáveis ao falar em público é quando eles estão inseguros com o conteúdo, tanto no início quanto no final do treinamento. Além disso, a manifestação de ansiedade mais frequentemente relatada foi a confusão no conteúdo durante o discurso, que apresentou discreta redução após o treinamento.

Quando o orador está diante de uma situação em que ele não está habituado, há a probabilidade de acontecer instabilidades na sua comunicação oral por conta da sua inexperiência. Isso pode gerar desconforto, insegurança e timidez. Acredita-se que depois deste treinamento, as situações de fala em público passaram de eventuais para semanais, se tornando situações mais recorrentes por conta da redução da insegurança e do medo de falar em público¹⁹.

As expectativas do mercado de trabalho atual valorizam locutores com fala clara, crível, agradável, natural, mas sem perder os aspectos profissionais⁷. Isso demanda um controle do orador sobre os recursos vocais utilizados dentro do discurso⁸. Ao falar em público, os locutores avaliaram o som da sua própria voz como variável de acordo com a situação, considerando que os outros também avaliavam a sua voz de maneira semelhante. Isso pode revelar que eles não tinham controle sobre o seu comportamento vocal e que o seu interlocutor tinha a mesma impressão.

Os sintomas de tremor e quebras na voz reduziram discretamente após o treinamento. Ambos são sintomas de desvios vocais. Anteriormente, o Programa de Desenvolvimento da Expressividade para Comunicação Oral mostrou bons resultados na qualidade vocal dos locutores de uma rádio universitária, assim, revelando redução de leves desvios vocais na população estudada⁸. Indivíduos movidos pela ansiedade excessiva ao falar em público podem apresentar tom de voz mais agudo, ressonância laringofaríngea, quebras na voz, aumento da tensão muscular, incoordenação pneumofonoarticulatória, disfluências, entre outras manifestações²³. Essas alterações podem estar relacionadas à ativação do sistema cerebral de defesa, ocasionando tensão

muscular e alterações fisiológicas hormonais^{16,20,24}. Em resposta a um fator estressor, o corpo ativa vários processos para preservar a vida e restaurar a homeostase. Fatores físicos e psicológicos são responsáveis por ativarem reações de estresse no corpo²⁵.

Os locutores avaliaram a sua própria dicção como variável de acordo com a situação com os sintomas de dificuldade para coordenar a fala, respiração e deglutição reduzindo no término da intervenção. Os treinamentos para o desenvolvimento da comunicação utilizam muitas atividades com leitura de textos e fala espontânea, além de técnicas de respiração, coordenação pneumofonoarticulatória, velocidade de fala, articulação e expressão facial e corporal. Este aprendizado, quando bem aplicado dentro do contexto ideal, pode gerar uma comunicação competente, eficaz e estável, assim, garantindo maior segurança emocional, interação social e autopercepção comunicativa^{9,26}.

O sintoma de fala mais rápido aumentou discretamente após o treinamento. Este é um dado que também foi encontrado no estudo que avaliou os efeitos perceptivos-auditivos deste treinamento num grupo de locutores universitários⁸. Uma fala muito rápida pode comprometer a inteligibilidade do discurso, principalmente, na fala de um locutor que passa todas as informações pela sua oralidade²⁷. Em notícias informativas, o ideal é que a velocidade de fala seja equilibrada, nem lenta e nem rápida, diferente de uma notícia esportiva ou comercial em que a velocidade é mais rápida²⁸. Isso sugere que o treinamento não possibilitou aos participantes o domínio adequado da velocidade de fala.

No início da intervenção os locutores achavam que os outros avaliavam a sua dicção variável de acordo com a situação, porém, ao final, eles afirmaram que era igual à de sempre. Uma fala variável de acordo com a situação significa que ela é instável, sendo influenciada pelo ambiente e pela situação, dando uma conotação de que o locutor não a controla, enquanto, uma fala igual à de sempre, remete a uma fala natural e mais próxima daquela presente na comunicação do cotidiano. O que pode ser interessante para a carreira de um locutor, pois a principal característica que os contratantes de rádios valorizam é a fala natural e espontânea⁷⁻⁹.

Ao final da intervenção, as pessoas avaliavam, de um modo geral, a comunicação em público dos locutores como boa. Isto pode ter acontecido porque os treinamentos para as competências

comunicativas reduzem os índices de ansiedade e melhoram as interações sociais, seja com o sexo oposto, em situações de fala em público, na interação com desconhecidos e até no medo de falhar e vivenciar situações vergonhosas²².

Esta pesquisa priorizou descrever os efeitos do Programa de Desenvolvimento da Expressividade para Comunicação Oral na autopercepção dos locutores de uma rádio universitária, assim, podendo nortear futuras intervenções fonoaudiológicas com essa população e contribuir com a literatura sobre a atuação fonoaudiológica com as rádios universitárias^{1,8}. Quando os universitários vivenciam treinamentos para o aperfeiçoamento profissional ainda no período de graduação, as chances de inserção no mercado de trabalho aumentam e se ampliam o conhecimento sobre as particularidades do seu serviço. Além disto, para os profissionais da voz, essa capacitação prévia, diminui os riscos de distúrbios vocais¹⁵.

Os resultados desta pesquisa devem ser considerados levando em conta as particularidades da população estudada, bem como as devidas limitações metodológicas do estudo, especialmente, o tamanho amostral reduzido. É válido ressaltar que a amostra foi selecionada por conveniência e, por isto, não foi possível realizar um cálculo amostral, assim, impossibilitando a formulação de hipóteses estatísticas mais robustas. Outra limitação refere-se ao delineamento de um estudo antes e após intervenção que não tem alocação aleatória ou controlada tendo apenas um grupo de intervenção, o que aumenta o risco do efeito *Hawthorne*²⁹.

Novas pesquisas são incentivadas incluindo instrumentos de avaliação objetiva da fala e da voz, como a análise acústica da fala, além de um tamanho amostral maior, evidentemente, respeitando as intervenções em pequenos grupos. É importante também mensurar o desenvolvimento das competências comunicativas em longo prazo.

Conclusão

Embora os resultados apresentados não tenham tido diferença estatisticamente significativa, este estudo apontou que o treinamento administrado trouxe discreta autopercepção positiva para a eventualidade e a frequência das situações de fala em público, assim como, nos sintomas de nervosismo, ansiedade, preocupação, desvios vocais e confusão no discurso durante a fala em público. Estes

resultados também trouxeram melhor percepção dos interlocutores.

Novas pesquisas são estimuladas com instrumentos mais objetivos da voz, um tamanho amostral maior e acompanhamento do desenvolvimento da comunicação oral de forma longitudinal.

Referências

1. Martín Pena D, Gómez-Crisóstomo R, Romo-Fernández LM. Producción científica sobre radio universitaria (Scopus, 2000-2017). Cuadernos de Documentación Multimedia. 2018; 30:59-74. doi:10.5209/CDMU.62803
2. Bernad MS, Martín-Pena D, Guillem Aldave C. Análisis de las herramientas de producción radiofónica en las radios universitarias españolas. Cuadernos de Documentación Multimedia. 2017; 28(2):170-186. doi:10.5209/CDMU.58341
3. Kischinhevsky M, Mustafá I, Matos CM de, Hang L. Por uma historiografia do rádio universitário no Brasil. Revista Brasileira de História da Mídia. 2018; 7(2). doi:10.26664/issn.2238-5126.7220186200
4. Mora-Jaureguialde B, Pérez-Rodríguez MA. Blogs como recurso de una radio universitaria. El caso de Uniradio-Huelva. Dos Algarves A Multidisciplinary e-Journal. 2017; 31:15-33. doi:10.18089/DAMEJ.2017.31.2
5. Ortiz Sobrino MÁ, Marta-Lazo C, Pena DM. La formación de competencias profesionales en los estudiantes de Comunicación Social de las emisoras universitarias en España y Portugal: situación y resultados asimétricos. Signo y Pensamiento. 2016; 35(68): 34. doi:10.11144/Javeriana.syp35-68.fcpe
6. Mariano Giorgi S. Origin and decline of the first university radio web in France. EMI Educ Media Int. 2017; 54(3): 185-198. doi:10.1080/09523987.2017.1384152
7. Warhurst S, McCabe P, Madill C. What Makes a Good Voice for Radio: Perceptions of Radio Employers and Educators. Journal of Voice. 2013; 27(2): 217-224. doi:10.1016/j.jvoice.2012.08.010
8. Batista D de J, Conceição AS da. Efeitos perceptivo-auditivos de um treinamento de comunicação oral em locutores de uma rádio universitária. Distúrbios da Comunicação. 2021; 33(3): 557-570. doi:10.23925/2176-2724.2021v33i3p557-570
9. Borrego MC de M, Behlau M. Mapeamento do eixo condutor da prática fonoaudiológica em expressividade verbal no trabalho de competência comunicativa. Cotas. 2018; 30(6). doi:10.1590/2317-1782/20182018054
10. Patel RR, Awan SN, Barkmeier-Kraemer J, et al. Recommended protocols for instrumental assessment of voice: American speech-language-hearing association expert panel to develop a protocol for instrumental assessment of vocal function. Am J Speech Lang Pathol. 2018; 27(3): 887-905. doi:10.1044/2018_AJSLP-17-0009
11. Fernandes M. Proposta de Atuação Fonoaudiológica Para Estudantes de Comunicação: Efeitos de Dois Tipos de Treinamento [Tese de Doutorado]. Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP - Escola Paulista de Medicina - EPM; 2017.

12. Ugulino A. Autoavaliação Do Comportamento Comunicativo Ao Falar Em Público Das Diferentes Categorias Profissionais. Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP - Escola Paulista de Medicina - EPM; 2014.
13. Celeste LC, Russo LC, Fonseca LM de S. Influência da mídia sobre o olhar pedagógico da gagueira: reflexões iniciais. *Revista CEFAC*. 2013; 15(5): 1202-1213. doi:10.1590/S1516-18462013005000042
14. Farghaly SM, Andrade CRF de. Programa de treinamento vocal para locutores de rádio. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*. 2008; 13(4): 316-324. doi:10.1590/S1516-80342008000400004
15. Molin PD, Silva M da, Chuproski AP, Galli JFM, Dassi-Leite AP, Ribeiro VV. Caracterização dos hábitos e sintomas vocais de locutores de rádio. *Distúrb Comun*. 2014; 26(1): 86-94.
16. Ferreira Marinho AC, Mesquita de Medeiros A, Côrtes Gama AC, Caldas Teixeira L. Fear of Public Speaking: Perception of College Students and Correlates. *Journal of Voice*. 2017; 31(1): 127.e7-127.e11. doi:10.1016/j.jvoice.2015.12.012
17. Hakim Yassi A, Arafah B, Imran N. Correlation between Level of Anxiety and Public Speaking Performance through Systematic Learning Approach in Foreign Language. *International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN Published online 2015* doi:1021275/ART20161991. Published online 2015.
18. Pantuza JJ, Alexandre IO, Medeiros AM de, Marinho ACF, Teixeira LC. Senso de Coerência e o medo de falar em público em universitários. *Codas*. 2020; 32(5). doi:10.1590/2317-1782/20202019071
19. Hancock AB, Stone MD, Brundage SB, Zeigler MT. Public Speaking Attitudes: Does Curriculum Make a Difference? *Journal of Voice*. 2010; 24(3): 302-307. doi:10.1016/j.jvoice.2008.09.007
20. Carney DR, Cuddy AJC, Yap AJ. Power Posing. *Psychol Sci*. 2010;21(10):1363-1368. doi:10.1177/0956797610383437
21. Cantor-Cutiva LC, Bottalico P, Hunter E. Work-related communicative profile of radio broadcasters: a case study. *Logoped Phoniatr Vocol*. 2019; 44(4): 178-191. doi:10.1080/14015439.2018.1504983
22. Lira AA de M, Marchand DLP, Carvalho LSR, Cassol M. Efeito de um programa de aprimoramento das habilidades de comunicação oral na ansiedade e no estresse autorreferidos. *Audiology - Communication Research*. 2021; 26. doi: 10.1590/2317-6431-2021-2545
23. Almeida AAF de, Behlau M, Leite JR. Correlação entre ansiedade e performance comunicativa. *Revista da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia*. 2011; 16(4): 384-389. doi:10.1590/S1516-80342011000400004
24. Hofmann SG, Dibartolo PM. An instrument to assess self-statements during public speaking: scale development and preliminary psychometric properties. *Behav Ther*. 2000; 31(3): 499-515. doi:10.1016/s0005-7894(00)80027-1
25. Russell G, Lightman S. The human stress response. *Nat Rev Endocrinol*. 2019; 15(9): 525-534. doi:10.1038/s41574-019-0228-0
26. Law T, Lee KYS, Ho FNY, Vlantis AC, van Hasselt AC, Tong MCF. The Effectiveness of Group Voice Therapy: A Group Climate Perspective. *Journal of Voice*. 2012; 26(2): e41-e48. doi:10.1016/j.jvoice.2010.12.003
27. Rodero E, Diaz-Rodriguez C, Larrea O. A Training Model for Improving Journalists' Voice. *Journal of Voice*. 2018; 32(3): 386.e11-386.e19. doi:10.1016/j.jvoice.2017.05.006
28. Dias TEC, Martins PC, Teixeira LC, Gama ACC. Análise da variação prosódica em diferentes estilos de reportagens telejornalísticas. *Audiology - Communication Research*. 2015; 20(3): 210-214. doi:10.1590/2317-6431-2014-1528
29. Medronho R, Carvalho D, Bloch K. *Epidemiologia*. 1st ed. Atheneu; 2002.