



ASSOCIAÇÃO DE POLITÉCNICOS DO NORTE (APNOR)
INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO

**A REALIDADE VIRTUAL NO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES
DE FALAR EM PÚBLICO: UMA PERSPETIVA NA ÁREA DA FORMAÇÃO**

Daniela Filipa Almeida Baptista Borges Vasconcelos

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico do Porto para obtenção do
Grau de Mestre em Gestão das Organizações, Ramo de Gestão Pública

Orientada por

Prof. Doutor António José Pereira da Silva Marques

Prof. Paulo Sérgio Machado Veloso Gomes

Versão Final

Inclui correções ou alterações sugeridas pelo Júri.

Porto, setembro de 2021.



ASSOCIAÇÃO DE POLITÉCNICOS DO NORTE (APNOR)
INSTITUTO POLITÉCNICO DO PORTO

**A REALIDADE VIRTUAL NO DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES
DE FALAR EM PÚBLICO: UMA PERSPETIVA NA ÁREA DA FORMAÇÃO**

Daniela Filipa Almeida Baptista Borges Vasconcelos

Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico do Porto para obtenção do
Grau de Mestre em Gestão das Organizações, Ramo de Gestão Pública

Orientada por

Prof. Doutor António José Pereira da Silva Marques

Prof. Paulo Sérgio Machado Veloso Gomes

Versão Final

Inclui correções ou alterações sugeridas pelo Júri.

Porto, setembro de 2021.

Resumo

Introdução: Mesmo que provoque medo, insegurança e *stress*, falar em público reforça o campo pessoal e, sobretudo, o campo profissional. Diante disso, os cursos de falar em público receberam uma grande adesão, por motivo de dispensarem estratégias e ferramentas que, juntas, melhoram as competências orais. Todavia, há uma queda para a realidade virtual (RV), cujos dispositivos atenuam, logo, o nervosismo e a ansiedade.

Objetivos: A dissertação concentrou-se na elaboração de programas formativos que, acompanhados por realidade virtual, desenvolvessem a capacidade de falar em público. Tencionou-se, paralelamente, um olhar pedagógico quanto à serventia da RV no aprimoramento dos dotes comunicativos.

Métodos: Empreenderam-se, de início, *scoping reviews*, que exploraram, de maneira simultânea, as características e os impactos das formações nas práticas de falar em público. A primeira incidiu na observação de cursos usuais e, por sua vez, a segunda debruçou-se nos cursos com realidade virtual. De mais a mais, uma pesquisa exploratória revelou-se vantajosa para a análise dos *software* na área.

Resultados/Conclusões: As *scoping reviews* atestaram a importância dos programas formativos no apuramento da oratória, contudo, o uso de realidade virtual na educação e na formação traduz um procedimento novo, precisando de investigação. No que diz respeito à pesquisa exploratória, localizaram-se nove aplicações que, de modo geral, facilitam o progresso dos utilizadores.

Palavras-chave: falar em público; programas de formação; realidade virtual.

Abstract

Introduction: Although it causes fear, insecurity, and stress, public speaking strengthens the personal field and, above all, the professional field. In view of this, public speaking courses received a large response because they provide strategies and tools that together improve oral skills. However, there is a tendency towards virtual reality (VR), whose devices promptly reduce nervousness and anxiety.

Objectives: The dissertation focused on the elaboration of training programs that, accompanied by virtual reality, would develop the public speaking ability. In parallel, it was intended to have a pedagogical view at the usefulness of VR in the improvement of communicative skills.

Methods: Initially, scoping reviews were carried out, which simultaneously explored the characteristics and impacts of training on public speaking practices. The first focused on the observation of usual courses and, in turn, the second focused on courses with virtual reality. Furthermore, an exploratory investigation proved itself advantageous for the analysis of software in the area.

Results/Conclusions: The scoping reviews attested to the importance of training programs in improving oratory, however, the use of virtual reality in education and training reflects a new procedure, needing investigation. Regarding the exploratory research, nine applications were found that, in general, facilitate the progress of users.

Keywords: public speaking; training programs; virtual reality.

Agradecimentos

Esta dissertação reflete o fim de uma etapa, da qual várias pessoas fizeram parte e, por isso, deixo-lhes, aqui, um agradecimento especial.

À minha família, mas, principalmente, à minha mãe e à minha irmã, que acreditaram sempre em mim.

Ao meu cunhado, Ricardo, pela ajuda dada.

À Dr.^a Cátia Rocha, que me apoiou nos períodos de crise.

Aos meus amigos, pela força, pelas palavras motivacionais e pela tolerância.

E, claramente, ao meu orientador, Prof. António Marques, e ao meu coorientador, Prof. Paulo Veloso Gomes, que simplificaram a concretização do trabalho. Obrigada pelo *feedback* imprescindível!

Índice

Introdução.....	1
1. Revisão da literatura.....	3
1.1 A comunicação.....	3
1.1.1 O conceito e os elementos básicos da comunicação	3
1.1.2 A história e a evolução da comunicação	5
1.1.3 Os tipos de comunicação	7
1.1.4 Os obstáculos e as barreiras à comunicação	9
1.2 A apresentação e a comunicação em público	10
1.2.1 A importância de falar em público	10
1.2.2 O drama de falar em público	12
1.2.3 As regras essenciais de uma apresentação em público.....	14
1.3 A realidade virtual no domínio da apresentação e da comunicação em público.....	17
1.3.1 O significado, a origem e os fundamentos da realidade virtual	17
1.3.2 A realidade virtual em intervenções para o medo de falar em público	20
2. Métodos	23
2.1 Estudo I: Os programas de formação auxiliares das práticas de falar em público	24
2.1.1 Critérios de elegibilidade	25
2.1.2 Estratégia de pesquisa	25
2.1.3 Seleção das fontes de evidência	26
2.1.4 Apresentação e discussão dos resultados	26
2.2 Estudo II: Os programas de formação com realidade virtual para o treino de falar em público	30
2.2.1 Critérios de elegibilidade	30
2.2.2 Estratégia de pesquisa	31
2.2.3 Seleção das fontes de evidência	31
2.2.4 Apresentação e discussão de resultados	32
2.3 Estudo III: As aplicações de realidade virtual para o treino de falar em público	33
2.4 Conclusões	38

3. Esboço dos programas de formação	39
3.1 Programa de formação I: <i>Como falar em público e fazer apresentações com impacto</i>	40
3.1.1 Destinatários	40
3.1.2 Objetivos.....	40
3.1.3 Conteúdos programáticos	40
3.1.4 Metodologias, estratégias e atividades pedagógicas	41
3.1.5 Recursos didáticos	41
3.1.6 Duração	42
3.1.7 Cronograma	42
3.2 Programa de formação II: <i>Como falar bem para grupos reduzidos</i>	42
3.2.1 Destinatários	43
3.2.2 Objetivos.....	43
3.2.3 Conteúdos programáticos	43
3.2.4 Metodologias, estratégias e atividades pedagógicas	43
3.2.5 Recursos didáticos	44
3.2.6 Duração	44
3.2.7 Cronograma	44
Conclusões finais, limitações e futuras linhas de investigação	46
Referências bibliográficas	48

Índice de figuras

Figura 1: Processo de comunicação.	2
Figura 2: Os três I's da realidade virtual.	2
Figura 3: Fluxograma do procedimento de seleção das fontes de evidência.....	26
Figura 4: Fluxograma do procedimento de seleção das fontes de evidência.....	32

Índice de tabelas

Tabela 1: Estratégias de pesquisa usadas nas bases de dados.....	25
Tabela 2: As características e os impactos dos programas de formação auxiliares das práticas de falar em público	29
Tabela 3: Estratégias de pesquisa usadas nas bases de dados.....	31
Tabela 4: Aplicações de realidade virtual para o treino de falar em público.....	35
Tabela 5: Cronograma da formação <i>Como falar em público e fazer apresentações com impacto ...</i>	42
Tabela 6: Cronograma da formação <i>Como falar bem para grupos reduzidos.....</i>	44

Introdução

Hoje em dia, a importância da arte de bem falar torna-se óbvia. Seja numa apresentação oral, seja numa partilha de opiniões, de ideias ou de noções, seja numa confraternização social, a comunicação precisa de simplicidade e de transparência, que facilitam a disseminação da mensagem.

Contudo, grande parcela dos indivíduos mostra dificuldades na conceção de vínculos, por efeito do nervosismo, da ansiedade e do medo de falar em público (Freitas, 2011; Raja, 2017). O coração acelera, as pernas tremem, a voz atrapalha-se na garganta seca, o estômago contrai, as mãos suam e a face fica vermelha (Amaral, 2019; Freitas, 2011; Polito, 2018; Prieto, 2014; Sansavini, 2008; Simonet, 1996). Estas sensações, muitas vezes, afetam, de maneira profunda, os oradores e, em sequência, os discursos.

Sublinhe-se que, com preparação, os sujeitos obtêm um aperfeiçoamento dos níveis comunicativos, restringindo os sintomas físicos. Habitualmente, as pessoas acorrem a formações tradicionais que, apesar de imperfeitas, cedem respostas satisfatórias. Bailenson (2020) afirma, porém, que as mudanças tecnológicas causaram avanços no quadro educativo e formativo. Daí, os instrumentos de realidade virtual ganharem destaque.

Em defesa da problemática, a dissertação foca-se na criação de programas formativos que, mediante RV, privilegiem a técnica de falar em público. Discutem-se, em função disso, os assuntos implícitos nos objetivos específicos da investigação:

- Entender as vantagens de falar em público;
- Compreender o medo de falar em público;
- Assinalar as repercussões do medo de falar em público;
- Identificar as características de um bom orador;
- Reconhecer o préstimo da realidade virtual na evolução das perícias de falar em público;
- Explorar e comparar formações nas práticas de falar em público;
- Explorar e comparar aplicações de realidade virtual para o treino de falar em público.

O documento abraça, portanto, três capítulos. No capítulo 1., a revisão da literatura ocupa um papel fulcral, que coopera na aquisição de bases. Em seguida, o capítulo 2. detalha as metodologias prioritizadas e, inclusive, os resultados alcançados. Por último, a dissertação exhibe, no capítulo 3., dois cursos, que ajudam nas exposições orais diante de plateias enormes ou, em contrapartida, diante de plateias reduzidas.

1. Revisão da literatura

Desde sempre, a comunicação assumiu um peso incalculável, representando uma forma de instrução, de desenvolvimento e de integração. Falar bem torna-se, por isso, essencial, mas também um diferencial para as pessoas e, conseqüentemente, para as empresas.

Embora detenham, em geral, as competências técnicas da profissão ocupada, os indivíduos fraquejam nas habilidades comunicativas, devido à preocupação de falar em público.

A prática apazigua, de facto, os índices de *stress*, no entanto, objetivá-la à frente de um grupo implica grandiosas despesas. Tal encorajou a arquitetura de plataformas de RV, que corrigiram os inconvenientes das estratégias normais de treino, como, por exemplo, o treino junto de um conhecido, de uma gravação ou de um espelho.

Posto isto, o capítulo debate um aglomerado de ideias necessárias à realização do trabalho.

1.1 A comunicação

1.1.1 O conceito e os elementos básicos da comunicação

A maioria dos animais comunica de alguma forma, pelo que, no Homem, tal, também, não será ex-

ção. Evidentemente, a comunicação faz parte da natureza humana, demonstrando a capacidade do Homem como ser social.

De acordo com Chinem (2010) e Junior, Paula, Zanotto, Teixeira, & Goerl (2013), o vocábulo “comunicação” tem origem no termo latino “*communicare*”, cujo sentido é “*tornar comum*”, “*partilhar*” ou “*conferenciar*”. Pressupõe-se, assim, que a comunicação representa as relações que os seres humanos estabelecem entre si, com o intuito de partilharem e trocarem ideias, sentimentos e experiências.

Como acontece em qualquer outro termo, surgem, invariavelmente, diferentes opiniões, que, neste quadro, vão, de determinado modo, a análogo encontro. Silva (2013, p. 30), por via de uma aceção simplista, reitera que a comunicação traduz “*o processo de troca de informações e o respetivo entendimento do significado pelos envolvidos*”, ou seja, a comunicação envolve um processo dinâmico de transmissão de informações entre um emissor e um recetor, que descodifica e interpreta uma mensagem.

É, sob esta lógica, possível afirmar que a comunicação exprime uma atividade fundamental para a vida em coletividade, uma vez que proporciona a compreensão entre os Homens e, em sequência, a constituição de estruturas sociais e de organizações (Nogueira & Codato, 2019). A comunicação espelha, portanto, um fenómeno inerente à evolução dos relacionamentos humanos (Santos, 2015).

Ressalte-se que comunicar não é um ato unilateral e, por esse motivo, não se trata, meramente, de informar. Segundo Chiavenato (2009), a informação reporta ao conjunto de dados e de conhecimentos organizados, que permitem formar referências e restringir incertezas sobre uma situação. Fica, à vista disso, perceptível que a informação dispensa uma troca e, daí, revela uma credibilidade menor, impossibilitando, com prontidão, investigar e discordar de questões. Afinal, poderá haver informação sem comunicação, mas não poderá haver comunicação sem informação.

Na qualidade de processo social (Bitti & Zani, 1997), a comunicação alude à transação de factos, de pensamentos e de valores entre, pelo menos, dois sujeitos: “*o remetente (fonte) e o recebedor (destino), isto é, o que envia a comunicação e o que a recebe*” (Chiavenato, 2014, p. 324). Preserva-se, desta forma, “*o clássico esquema tricotómico da comunicação apresentado por Aristóteles: 1) a pessoa que fala; 2) o discurso que se pronuncia; 3) a pessoa que escuta*” (Menezes, 1973, citado em Rabaça & Barbosa, 2002, p. 160).

Todavia, a ampliação, no decurso das últimas décadas, das discussões sobre comunicação incorporou novas conceções. Para Shannon & Weaver (1963), a comunicação desenrola-se, linearmemente, entre um ponto inicial (transmissor) e um ponto final (recetor), que, através de um canal, codificam e descodificam, nessa ordem, as mensagens e os significados transportados. Sucede que, por vezes, aquilo que se deseja informar não é, de jeito preciso, aquilo que se decifra, posto que coocorrem, no processo comunicacional, ruídos, quer dizer, perturbações, desvios ou perdas.

A discrepância entre a mensagem proferida pela fonte e a mensagem captada pelo destino faz-se, pois, notória, obstaculizando a eficácia da comunicação (Chiavenato, 2009, 2014; Nogueira & Co-

dato, 2019). Importa, a este respeito, albergar um mecanismo de *feedback*, que denote uma resposta à difusão da mensagem (Bitti & Zani, 1997; Cunha, Cunha, Rego, Neves, & Cabral-Cardoso, 2016; Ferreira, Neves, & Caetano, 2011).

Se se atentar na figura 1, assiste-se a uma descomplicação do caminho percorrido pela comunicação.

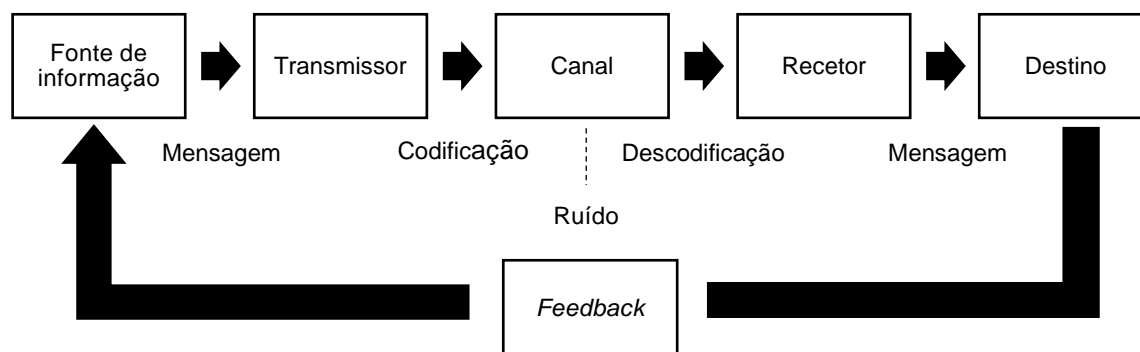


Figura 1: Processo de comunicação.

Fonte: Adaptado de Bitti & Zani (1997), Chiavenato (2009, 2014), Cunha, et al. (2016), Shannon & Weaver (1963) e Silva (2013).

Defronte do projetado, a fonte de informação formula e expede uma mensagem, que, ao alcançar o transmissor, se reduz a um código, de outra maneira, a um núcleo de signos e de símbolos. O código, irradiado pelo canal, está sujeito a interferências, logo o recetor deve sintonizar-se com o transmissor, a fim de absorver, corretamente, o código e, *a posteriori*, a mensagem.

Uma comunicação perfeita advém, com base em Robbins (2010), do momento em que o destino conjectura, de modo igual, o exposto pela fonte de informação. Parece fácil, mas, num mundo com díspares personalidades, uma comunicação perfeita reproduz um desafio.

1.1.2 A história e a evolução da comunicação

O Homem, a datar dos primórdios da convivência societal, exteriorizou uma profunda necessidade de comunicar, visto que, apenas, por intermédio da troca verbal e/ou não-verbal de mensagens, motivaria a interação com os seus semelhantes e, de modo consequente, supriria as suas dificuldades.

Tamanho é o marco histórico da comunicação, que disseminou e dissemina, nos fartos tempos e espaços, aprendizagens, práticas e saberes. A comunicação exigiu, posto isto, séculos de desenvolvimento, modernizando-se, lado a lado, com o ser humano (Gontijo, 2009).

No juízo de DeFleur & Ball-Rokeach (1993), o aperfeiçoamento da comunicação firma-se numa teoria de transições, melhor, num complexo de fases, que, alusivas à progressão dos símbolos e dos sinais, da fala e da linguagem, da escrita, da impressão e da comunicação de massa, desvendam, por acontecidos humanais, o nexa entre a evolução do Homem e a sua destreza para comunicar.

Até ao presente, nega-se um desfecho sobre a origem da comunicação. Uns deduzem que os atos comunicativos brotaram de grunhidos e outros conjecturam que os atos comunicativos rebentaram

de gestos (Laignier & Fortes, 2009; Santos, 2015). De qualquer das maneiras, os homínídeos vincularam um som e/ou um gesto a um objeto e/ou uma ação, gerando, como sequela, o signo, aliás, a representação de algo, que detém um valor, um significado e um sentido (Bordenave, 1982).

Sem embargo, o período dos símbolos e dos sinais denunciou-se, conformemente com Laignier & Fortes (2009), rudimentar, já que a humanidade indicava, nessa ocasião, défices de articulação, de codificação, de decodificação e de memorização de mensagens. Era, diante disso, impedida de falar, pelo que, “*durante milénios, (...) o ato de comunicação se limitou aos sinais sonoros, visuais e sensoriais emitidos pelo corpo humano*” (Santos, 2015, p. 11).

O préstimo dos signos providenciou, na verdade, a refinação dos sistemas de símbolos e de sinais. Observou-se, dessarte, prósperas formas de diálogo, alçando-se as sílabas e, em seguimento, idealizando-se as palavras. Silva (2016) reputa que, aqui, os ancestrais destaparam a quadra da fala e da linguagem.

Como apercebido, a comunicação proveio, primitivamente, de atuações indicativas gestuais e de manifestos orais. No entanto, o discurso vocal faceava duas imperfeições – a falta de permanência e a falta de alcance –, cujas resoluções decorreram, tão-só, do aparecimento da escrita, que oportunizou o registo da língua falada (Bordenave, 1982; Breton & Proulx, 2000).

De mais a mais, a escrita sinaliza, consoante Rodrigues (1999), o prelúdio da História. Os apontamentos e os repositórios, narrativos das peripécias epocais, viabilizaram o discernimento das feições de viver, de sentir, de pensar e de comunicar do Homem.

Fia-se que a preservação da escrita sobrechegou num intervalo, relativamente, curto (DeFleur & Ball-Rokeach, 1993), apesar de, por centúrias, a cultura subsistir pelo meio da linguagem verbal e das imagens (Bordenave, 1982; Silva, 2016). Na Idade Média, o povo abstinha-se da alfabetização, ou por outra, da leitura e da escrita, que se circunscreviam, de guisa exclusiva, aos escribas e aos copistas (Rodrigues, 1999).

O transcrito de um livro era, decerto, um labor admirável. Das opulentas horas que demandava, os hábeis duravam dias a executá-lo. Imaginou-se, ante o cenário, um artifício frenético de produção literária e instalou-se, em concordância com Bordenave (1982), a vez da impressão. Essa técnica, atendendo à replicação de ilustrações, símbolos e sinais gráficos, facultou, a uma pluralidade de indivíduos, a obtenção de informes e, presumivelmente, desmudou as mentalidades de uma sociedade.

Vira, por isto, indubitável que o advento da prensa guiou, aos poucos, a um ritmo de comunicação intenso (DeFleur & Ball-Rokeach, 1993). A comunicação encontrava-se, a partir de agora, superabundante e propagada, na medida em que, de jeito algum, se retinha num ponto.

Com o impulsionamento dos jornais, das revistas e dos livros, Bacelar (1999) admite que a impressão procriou a comunicação de massa, a qual, favorecida de *media* eletrónicos, fez “*mais fácil e mais rápida a circulação de informação, conduzindo também ao acesso generalizado a todos os tipos de conteúdos, por parte da população*” (Araújo & Matos, 2019, p. 8). Para o grosso dos ex-

peritos, a comunicação de massa refletiu-se, a sério, na vinda do telégrafo, do telefone, do cinema, do rádio e da televisão (Bordenave, 1982; Breton & Proulx, 2000; Castells, 2009; DeFleur & Ball-Rokeach, 1993; Teixeira, 2012).

Num mundo de transfigurações, depreende-se, por conta de Teixeira (2012), que persiste, forçosamente, uma acumulação de conteúdo nos trajetos da comunicação, o que resulta em estágios de amadurecimento breves. Hoje, os padrões comunicativos destoam dos precedentes formatos mecânicos. É, assim, ilusório refutar a mudança drástica dos paradigmas da comunicação, bem como a vivência de um renovado ciclo, titulado, à custa das novas tecnologias, de era digital (Castells, 2009; Silva, 2016).

O computador tornou-se, sem dúvida, um grandioso ícone, dado que, auxiliado pela *Internet*, predisps a formação de uma rede de comunicação à distância (Castells, 2009) e, de modo simultâneo, a consecução de imagens, de sons e de informações.

Repare-se que, na contemporaneidade, permanece um método de comunicação ímpar. O feito de se interligar numa *web* reestruturou o comportamento dos sujeitos, assegurando-lhes uma fonte de saberes e de interações.

1.1.3 Os tipos de comunicação

A comunicação goza, nitidamente, de uma relevância no desdobramento do ser humano, que patenteou, desde o princípio, uma habilidade inata para a construção e para a repartição de ideias.

Com efeito, a prática comunicativa propiciou, por dentro de heterogêneos moldes, o fortalecimento do vínculo entre os interlocutores (Santos, 2015). Recapitule-se, nesta circunstância, que a comunicação bem-sucedida irrompe quando o recetor assimila, de maneira correta, a mensagem do transmissor (Chiavenato, 2009; Robbins, 2010).

No percurso da divulgação de informações, a linguagem verbal e a linguagem não-verbal fruem de um influxo no bloqueio de ruídos e, por consequência, no domínio da mensagem. Embora as dissemelhanças procedam de interpretações descomplicadas, fica indispensável a apreensão das suas valias, posto que, sob a responsabilidade de Mehrabian (1971, citado em Rego, 2016), num contacto social, as palavras ponderam 7%, o tom de voz pesa 38% e a expressão corporal afere 55%.

Uma das preferíveis formas de diálogo funda-se na comunicação verbal, isto é, na linguagem pronunciada pela fala ou pela escrita (Almeida, 2008; Chiavenato, 2014). O triunfo do dito género de comunicação pende, inteiramente, da lucidez e da objetividade da mensagem, que se trançam na compatibilidade dos acervos vocabular e intelectual (Dancini, 2012).

Em unísono com Pereira (2014), a linguagem oral perpetua, a despeito da presença da escrita, um imperante método de comunicação humana, destacando-se pela súpera ação no transporte de factos, de atitudes e de sentimentos. Os indivíduos, no mesmo ápice, relacionam-se e valem-se do aprofundamento de detalhes, da repetição de noções incompreendidas e do alastramento de perspetivas.

A linguagem escrita, de outra parte, figura um trato que desobriga, nos idênticos tempo e espaço, a participação do remetente e do destinatário (Martins & Niza, 1998). Não obstante o prestígio na mutação de notas, “*muitas mensagens escritas pecam pela mistura de assuntos, pela confusão de ideias e, pior ainda, pela diluição do objetivo*” (Blikstein, 2004, p. 80).

Beneficiar, ajustadamente, das palavras é decretório na fundação de relações humanas, uma vez que, à sombra dos planos social e organizacional, facilitam a vida gregária. A comunicação verbal qualifica-se, portanto, única dos Homens e basilar nas sociedades.

Mal as palavras fogem do quadro, a comunicação não-verbal ganha proeminência e deslinda, consoante Cunha, et al. (2016), Gonçalves (2012) e Rego (2016), a veracidade das intenções faladas. Percebe-se, à vista disso, que a comunicação não-verbal delinea, pelo meio dos gestos e dos movimentos, da expressão facial, do contacto visual, da aparência e do modo de vestir, da distância física e, até, do tom de voz, um supedâneo da comunicação verbal (Bitti & Zani, 1997; Fachada, 2018; Tomasi & Medeiros, 2019).

Esta matéria, ao detetar infundos fatores e ao juntar profusas áreas, direciona-se para uma grandeza inconcebível, o que pressiona a notoriedade dos sistemas não-verbais atinentes, por Fachada (2018), à paralinguagem, à cinésica e à proxémica.

Independentemente de julgada, às vezes, fração da comunicação verbal, a paralinguagem fabrica as qualidades da voz e as vocalizações, que, para lá de acompanharem a fala, garantem informações sobre a disposição psicológica do locutor (Bitti & Zani, 1997; Eaves & Leathers, 2017; Knapp, 1982; Poyatos, 2002; Trager 1958). Na realidade, os signos paralinguísticos dilucidam o levantamento de significados, acorrem a perda do raciocínio e instigam o envolvimento dos participantes (Caetano, 2009; Guimarães, 2009).

A paralinguagem ingressa, assim, nos sistemas primários da comunicação não-verbal, porque, dependendo de Mancera (2006), opera, sem desvios, no prosseguimento do ato comunicativo.

Origina-se, de natureza igual, a cinésica, ou melhor, a linguagem corporal (Rego, 2016), que, bafejada dos movimentos da cabeça, da postura, dos gestos das mãos e dos pés, do contacto visual e das expressões faciais (Birdwhistell, 1970; Bitti & Zani, 1997; Knapp, 1982; Mancera, 2006; Poyatos, 2002), provoca, no ínterim de um convívio, a mostra das bastantes sensações e emoções (Gonçalves, 2012).

Contudo, os itens fónicos e corporais abrangem, no arbítrio de Guimarães (2009, p. 27), “*um contexto muito mais lato que chega ao próprio discurso e dele recebe influências.*” A paralinguagem e a cinésica recebem, acima de tudo, influências da proxémica.

Se bem que, de quando em quando, deslembrada, a proxémica lidera o grupo de apreciações e de fundamentos sobre o uso do espaço físico, definido pelos sujeitos, para comunicar (Hall, 1988; Mancera, 2006). Objetiva-se, então, nas formas de movimentação e de posicionamento do corpo, que sobrevêm, em adição da cultura, do ambiente e da situação, da intimidade das pessoas (Bitti & Zani, 1997; Cunha, et al., 2016; Lampreia, 2013).

O que se faz é, amiúde, sumo do que o que se diz e, por isso, o entendimento da comunicação não-verbal torna-se, altamente, preciso. Para Hall (1959) e Tomasi & Medeiros (2019), a decifração da linguagem silenciosa fortifica a qualidade da emissão e da receção de mensagens, limando, no absoluto, o processo comunicacional.

Quer na vida pessoal, quer na vida profissional, incita-se o melhoramento dos *standards* de comunicação, visto que o acerto das palavras, do tom de voz e das expressões corporais livrar-se-á das guerrilhas de má interpretação.

1.1.4 Os obstáculos e as barreiras à comunicação

Proferiu-se, até ao momento, que o processo comunicacional implica a difusão e a aceitação de uma mensagem imutável. Nessa sequência, a comunicação transfigurou-se, de acordo com Dias (2007), na arte do digno gerenciamento de mensagens, enviadas e recebidas, no decurso de uma interação social.

Todavia, o ato comunicativo é, frequentemente, imperfeito, já que padece da influência de hostis condições, que, nominadas de barreiras, “*servem como obstáculos ou resistências à comunicação entre as pessoas*” (Chiavenato, 2009, p. 64). Quando sobrechegam, as barreiras à comunicação denotam a instabilidade da mensagem e, em razão disso, forjam a ineficácia do processo comunicacional (Kunsch, 2003; Robbins, 2010).

Como aguardado, qualquer dificuldade, qualquer impedimento e/ou qualquer retenção deturpa, de imediato, a comunicação. Fundem-se, daí, dissemelhantes ruídos e numerosas perturbações, que, por conta de Chiavenato (2005), derivam, sobretudo, do ambiente, da personalidade, da estrutura fisiológica e das demais particularidades de um indivíduo. O literato, sob este argumento, idealiza três séries de barreiras à comunicação humana: as barreiras pessoais, as barreiras físicas e as barreiras semânticas.

As barreiras pessoais simbolizam as interferências das limitações nas funções orgânicas, dos valores, dos preconceitos e dos estereótipos, das motivações, das emoções e dos sentimentos de cada um (Chiavenato, 2009; Dias, 2007; Kunsch, 2003; Nogueira & Codato, 2019; Ribeiro, 2008). Por seu turno, as barreiras físicas ilustram os problemas no meio de transmissão das informações, máxime, as falhas mecânicas, os barulhos ambientais e a distância corpórea (Chiavenato, 2009; Kunsch, 2003; Nogueira & Codato, 2019; Ribeiro, 2008). No final, as barreiras semânticas descrevem os bloqueios pelo uso inadequado e impercetível da linguagem, ou seja, as palavras, os gestos e os restantes sinais admitem, muitas vezes, significados distintos (Chiavenato, 2009; Dias, 2007; Kunsch, 2003; Nogueira & Codato, 2019; Ribeiro, 2008).

Esses fatores, preponderantemente, subjetivos, dados, também, segundo Almeida (2008), pela educação, pelas experiências, pela hereditariedade e pelas expectativas, fluem das habilidades mentais do Homem. Os modos de pensar, de sentir e de reagir dominam, pois, a comunicação.

Para mais, a incompatibilidade e a desconsideração de informações, a pluriculturalidade, a idoneidade da fonte, a discrepância de géneros, a incompletude das mensagens, o descomedimento das

notas ou, inclusive, o tempo discorrem, da mesma forma, numa ameaça do processo comunicacional (Almeida, 2008; Cunha, et al., 2016; Kunsch, 2003; Rego, 2016; Robbins, 2010; Vecchio, 2005).

Vira, diante disso, notório que uma interlocução é, com facilidade, obstaculizada, logo a prudência dos fatores desfiguradores acha-se imperiosa. Cunha, et al. (2016), Gil (2007) e Rego (2016) declaram, quanto a isso, que a escuta denuncia uma imprescindibilidade.

Outra dimensão alude à carga sentimental das palavras, dos tons de voz e dos movimentos corporais, que demonstram, identicamente, a posição mental dos implicados. As emoções proporcionam a distorção das mensagens (Almeida, 2008; Cunha, et al., 2016; Rego, 2016), na medida em que *“a maneira como o recetor se sente no momento em que recebe a mensagem vai influenciar a sua maneira de interpretá-la”* (Robbins, 2010, p. 246).

No juízo de Gil (2007) e de Robbins (2010), a vergonha, o medo e a ansiedade fazem-se, perante o abarcamento das fortes emoções, desafiadores contratempos do processo comunicacional, induzindo, tanto, o repúdio de falar em público. É, dessarte, profícuo o discernimento dos impasses da exposição oral, pelo que será, no posposto capítulo, o mote.

Afinal de contas, a globalidade das barreiras, dos ruídos e das perturbações dissimula o objetivo de uma mensagem. Incontestavelmente, a comunicação é falha e, por esse motivo, os indivíduos devem focalizar-se no diagnóstico dos aspetos geradores de imprecisão (Gonçalves, 2012).

Com tento nas qualidades do destinatário, no desembaraço da linguagem, na lucidez e na objetividade das mensagens, na impraticabilidade de distrações, no ajuste da ocasião e na disponibilização de *feedback*, presenciar-se-á uma maior infalibilidade dos relacionamentos humanos.

1.2 A apresentação e a comunicação em público

1.2.1 A importância de falar em público

Na eventualidade de supradito, a comunicação delinea o âmago dos relacionamentos humanos e, por causa disso, demonstra a indissociabilidade da supervivência do Homem (Almeida, 2008; Santos, 2015). A aptidão comunicativa é, de modo inegável, um traço dos indivíduos, desencadeando-se a toda a hora.

Detrás da comunicação, localiza-se a mensagem, isto é, o objeto da divulgação, cujo feito decorre, para Carrera (2012), dos zelos pela linguagem verbal e/ou pela linguagem não-verbal. Na verdade, quem desmazelá-las foge da circunferência que propicia a inclusão.

Aquando do engendro de um diálogo, o locutor almeja informar, debater, persuadir ou, ainda, interessar e divertir, o que advém da habilidade de pronúncia (Lucas, 2014). Falar bem em público desvenda, neste quadro, uma forte atenção, posto que delimita as glórias pessoal, académica, social e profissional (Carrera, 2012; Prieto, 2014).

Sem embargo do *status quo*, todos defrontarão, um dia, a fala na dianteira de um grupo de pessoas. Em concordância com Prates (2013) e Prieto (2014), a apresentação de um trabalho, de um relató-

rio ou de um projeto, a mediação de uma reunião, a direção de um curso, de uma aula ou de uma palestra, a realização de uma entrevista e a confraternização de um aglomerado mostram-se hipóteses do cotidiano, onde sobrepõe a desenvoltura. Reconhece-se que, dessa maneira, fica “*impossível não comunicar*” e, portanto, não há atividade que não exija comunicação (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1998, p. 45).

Com a gradativa obrigação de indefetibilidade no transporte de factos, de opiniões e de sentimentos, Passadori (2002) delata o proveito da oratória nas diversificadas áreas da vida, mas, em especial, na conjuntura profissional. Embora forçada, outrora, a alguns cargos, a arte de falar em público tornou-se, nos dias de hoje, indispensável à pluralidade dos ofícios.

Porém, a abordagem de colegas, a negociação, o anúncio de metas, a programação de mudanças, o fomento de pessoas ou, singelamente, a difusão de informações perpetuam destrezas menosprezadas pelo grosso dos indivíduos, dado que fitam, quase sempre, o medo de falar em público (Freitas, 2011). Tamanho acanhamento guia à falência da propagação da mensagem e, como sequela, à perda de *chances* para os desenvolvimentos pessoal, social e profissional (Passadori, 2002; Raja, 2017; Takac, et al., 2019).

Sucedem que, por meio da instrução e do exercício, a oratória pode aperfeiçoar-se, firmando o sujeito na revelação de conhecimentos e na fundamentação de pareceres. Carnegie (2001, p. 23) adita, a este respeito, que “*learning to speak effectively to groups brings others benefits than merely the ability to make formal public speech.*”

A pertinência da arte de bem falar baseia-se, então, no destaque dos saberes do orador, o qual precisa, no tempo da interlocução, de clarividência e de racionalidade (Santos, 2011). Aqueles que debatem, nitidamente, as ideias descortinam a sua personalidade e as suas qualidades, pelo que gozam de melhores ocasiões para serem escutados e compreendidos (Prieto, 2014).

De mais a mais, o domínio da oratória sinaliza, no consenso de Froldi & O'Neal (2002), um benefício para a imagem do ser humano, que, ao fazer-se, do ponto de vista social, reconhecido, dispõe da multiplicação das oportunidades de emprego, da expansão do amadurecimento profissional e da ampliação das redes de *networking*.

Julga-se, à vista disso, que falar bem em público avoluma a credibilidade, a experiência, a confiança e a visibilidade, como também lapida os traquejos de comunicação e de liderança (Baccarani & Bonfanti, 2015). Esse jeito usufruirá de um peso na avaliação e na evolução dos profissionais, uma vez que, no sentido do triunfo, as agnições técnicas colaboram 15% e a eficácia comunicativa coopera 85% (Carnegie, 2011). Ora, desenganem-se quantos supõem que o avanço hierárquico exige, unicamente, uma noção profunda sobre os métodos e as funções da organização.

O uso de uma adequada comunicação é, claro, a forma mais prudente de salvaguardar a boa reputação dos líderes e dos gestores, que intentam, conforme Baccarani & Bonfanti (2015), motivar, orientar e compenetrar a ação dos funcionários, em prol das metas determinadas e dos resultados planejados.

Como notado, ser hábil no relato de idealizações e de percepções figura-se vital (Carnegie, 2011). A eloquência favorece, no contexto organizacional, a redução dos desentendimentos e do *stress*, a incrementação da produtividade, a coadjuvação dos indivíduos e a preservação das amizades (Lucas, 2014; Prates, 2013).

Baccarani & Bonfanti (2015) relembram, a propósito, que a arte de bem falar espelha, invulgarmente, um dom ou um talento natural. Os detentores da oratória alcançaram-na pelo treino e pela prática, o que lhes oportunizou o controlo das emoções e dos sintomas físicos prejudiciais do nervosismo e da ansiedade, do mesmo modo que lhes facilitou o reforço da autoconfiança, da autocompreensão, da autocrítica, do otimismo e da determinação (Baccarani & Bonfanti, 2015; Carnegie, 2001; Frolidi & O'Neal, 2002).

“Falar, interagir, dar e receber feedback são atividades essenciais de qualquer gestor – mas igualmente importantes para a generalidade dos membros organizacionais. São, aliás, cruciais para todas as pessoas em qualquer domínio da vida” (Rego, 2016, p. 410). Assim sendo, a apuração dos discursos orais qualifica-se imperativa nos crescimentos pessoal e profissional.

1.2.2 O drama de falar em público

A qualidade da comunicação acha-se, de forma óbvia, uma parte capital do sucesso. Um bom orador conquistará, seguramente, a efetivação de ideias, a progressão da carreira, a instigação de pessoas, a dilatação dos negócios e a construção de parcerias. Para tanto, deve externar-se competente à frente de uma plateia. Ocorre que, de quando em vez, o medo é o permanente elo entre os interlocutores.

Quer na presença de um diminuto, quer na presença de um abundante número de seres, falar em público reflete uma das maiores fobias da população, obtendo, nalgumas estatísticas, o primeiro lugar (Lampreia, 2013; Prieto, 2014). Em 1973, o jornal britânico *Sunday Times* vulgarizou uma pesquisa, efetuada pela R. H. Bruskin Associates, que provou que 41% dos americanos temia exprimir-se diante de outrem (Amaral, 2019; Dwyer & Davidson, 2012; Polito, 2018). Este receio projetou-se, com destaque, acima do de doenças, do da morte e do de problemas financeiros.

Sob notória análise, Dwyer & Davidson (2012) perspetivaram novas conclusões e deslindaram que, apesar da elevação da percentagem de impactados, falar em público não retratava o grande medo dos sujeitos. Isto corroborou-se, de feição igual, no trabalho de Sheth & Fellow (2019), cujo término fixou o medo de falar em público na 54.^a posição, relativa a 31.2% dos inquiridos – um acréscimo sobre os anos transatos¹.

Os índices, até agora, observados tornam-se alarmantes, na medida em que, atualmente, a idoneidade da oratória é bastante pedida. Na vida organizacional, hospeda-se a improbabilidade de fugir à necessidade do diálogo em público.

¹ No *website* da Chapman University, acede-se, prontamente, desde 2015, às investigações acerca dos principais medos da América.

Contudo, a diversidade dos indivíduos, perturbada pelo medo e/ou pelo pavor, descrê dos seus dotes comunicativos e, por isso, evita as possibilidades de falar ante os demais (Froldi & O'Neal, 2002; Raja, 2017; Valls-Ratés, 2019).

Na dependência do medo, o organismo dispara agigantadas porções de adrenalina para a corrente sanguínea, o que provoca, segundo Freitas (2011), um desnorteio dos nervos, dos músculos, das pernas e dos braços. Essa inquietude origina, por seu turno, a transpiração das mãos, o retraimento do estômago, a aceleração cardíaca, o rubor, a sequeidão da garganta, o tremor das pernas e da voz, a respiração ofegante e o descompasso dos movimentos (Amaral, 2019; Freitas, 2011; Kushner, 2000; Polito, 2018; Prates, 2013; Prieto, 2014; Raja, 2017; Sansavini, 2008; Simonet, 1996). Tais manifestações obstam a espontaneidade das conversas e, de jeito acentuado, a exploração da comunicabilidade (Polito, 2018).

A despeito de não afetarem, identicamente, os falantes, muitos sofrem das evidências do nervosismo e da ansiedade, pelo que indagam fórmulas de superação. Para Kushner (2000), antes de ser capaz de ultrapassá-lo, tem de apreender-se de onde chega, ou melhor, qual a origem e o motivo do amedrontamento.

O medo desabrocha com o Homem e, de maneira irracional, obstinada e violenta, agarra-o para a vida (Polito, 2018). Nada obstante, a subjugação às agressões desse fantasma sai, por tão longo tempo, imaginativa da própria mente (Pertaub, Slater, & Barker, 2002). Os donos de fobia social enchem-se de pensamentos derrotistas quanto a si e quanto a falar em público, minimizando o seu potencial de execução e, em sequência, despertando sensações de insegurança, de *stress* e de timidez (Peel, 1993; Prieto, 2014; Takac, et al., 2019).

Em face das previstas comoções, o sistema nervoso mobiliza-se e defende-se de um estímulo, presagia Freitas (2011), ameaçador. Se o medo protege de situações de risco, dispensa interpor-se entre o orador e a audiência, visto que desviá-lo-ia de partilhar ideologias, de abordar temas e de expor soluções.

Há pessoas, naturalmente, ansiosas ou, neste enquadramento, duvidadoras dos particulares níveis comunicativos. Todavia, levanta-se uma panóplia de ocorridos que conseguem, no momento das exibições, despoletar a ânsia dos comuns (Freitas, 2011).

De acordo com Polito (2018), o medo de falar em público cinge-se, sobretudo, à falta de informação, de preparação e de exercitação. Rediga-se que a arte de bem falar traduz, seja qual for o ramo de atuação, uma exigência e, por esse motivo, necessita de otimização. Deste modo, quem não progride a habilidade da oratória e, de outro lado, quem não detém o conhecimento do assunto vivenciará, em grau superior, tormenta e incerteza.

Os locutores requerem, além do mais, experiência e técnica, o que lhes facilita a descoberta das virtudes e o conserto dos defeitos (Freitas, 2011; Kushner, 2000). A impraticabilidade deixa, na incógnita, a mestria de expressar abstrações, opiniões e noções, deteriorando a condição emocional do sujeito. De facto, quando rareiam horas de palco, o plausível habita na agudização das imagens de desazo (Carnegie, 2001; Sansavini, 2008).

No arbítrio de Sansavini (2008), o desassossego irrompe, tal-qualmente, de acontecidos danosos, humilhantes e embaraçosos, que formam, no inconsciente, a urgência de causar uma boa impressão. Prates (2013) clarifica, aqui, que o nervosismo e a ansiedade sobrevêm de episódios desfavoráveis no passado, em geral, na infância. A criança pode, a título de exemplo, ter sofrido de *bullying*, de rejeição e de baixa autoestima – panoramas impulsionadores de *stress* pós-traumático.

Cada vez que o indivíduo está no foco da atenção, submete-se a vários julgamentos (Prates, 2013; Simonet, 1996). Daí, ergue-se a preocupação com atitudes súbitas, o que produz, no cérebro, o conceito de ameaça (Simonet, 1996). Nesta continuação, o “*medo de errar, de não estar à altura, (...) do riso dos outros se não correr bem, de se enganar nos nomes, (...) de ser contrariado por um elemento da plateia, de uma pergunta difícil*” faz-se usual (Freitas, 2011, p. 17), já que o orador almeja a provação da sua competência.

O perfeccionismo encontra-se, pois, subjacente. Ao cobrarem-se em demasia, os seres humanos definem um alto ponto de dever e, por consequência, um excessivo sinal de aflição.

Como alcançado, o medo de falar em público desvincula-se do calibre da mensagem, relacionando-se, sim, com os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos do falante, na ocasião em que afronta o cenário.

Evidentemente, a agitação e a tensão incorporam o período da apresentação, no entanto, à proporção que uns vivem-nas com levidade, outros passam-nas com graveza. De qualquer dos jeitos, as pessoas entregam-se às repercussões destrutivas (Passadori, 2002). Fica, posto isto, oportuna a memória de que falar em público é passageiro e benéfico.

Vencer o medo de falar em público descreve, com suporte em Foldi & O’Neal (2002), a dolorosa objeção daqueles que ambicionam o progresso da oratória. A princípio, convém investigar-se os porquês do medo e, de seguida, esmiuçar-se as primaciais táticas da comunicação.

1.2.3 As regras essenciais de uma apresentação em público

A palavra simboliza, indubitavelmente, uma expressão da personalidade e, dado isso, o Homem que não exterioriza, com transparência, as ideias autoriza que o seu carácter gire nublado, obscuro e vacilante.

Na probabilidade de referido, os juízos de alheios fabricam a conspicuidade do indivíduo, participando no apreço ou no despreço pelos grupos sociais (Anderson, 2016). Falar em público determina, então, uma primordialidade, o que, ainda assim, significa, para numerosos, um contratempo. À parte da sabedoria acerca do tópico, o descomunal obstáculo surge no instante da comunicação (Polito, 2018).

O nervosismo, a ansiedade e o receio subordinam, de meio indiscutível, a exposição à real catástrofe, posto que interferem no discurso do locutor e, em seguimento, na concentração dos ouvintes. Deduz-se, a partir de Lampreia (2013), algo habitual e genérico, porém, tudo o que interessa é, através da formação, do ensaio e da melhora, controlá-los e regulá-los.

Treinar a oratória exprime, decerto, um gigante distintivo na abolição do medo (Carnegie, 2001). Afinal, nesses preparativos, os intervenientes apetrecham-se de ferramentas cabíveis às situações de falar em público. Um orador denota, caso aprontado, pequenos índices de *stress* na fase do diálogo (Polito, 2018; Prates, 2013).

Em harmonia com Bodie (2010), resguarda-se uma coleção de metodologias, que, tipificadas nas apresentações orais, elucidam a articulação e a exercitação da linguagem, bem como a destruição do pânico de conversar com alguém. Entre elas, dadas tratam o aspeto fisiológico, certas realçam o aspeto cognitivo e sobrantes discutem o aspeto comportamental do medo, contribuindo para estados descomedidos de insegurança.

Quando acareado com episódios geradores de medo, o corpo humano reproduz, de feitio automático, indícios de desconforto e, por essa razão, o procedimento inaugural deverá ser assinalá-los (Freitas, 2011). Na categoria da oratória, o medo varia desde o exato momento da fala até à mera imaginação da fala. Relaxar atenua, no decurso da planificação e/ou da concretização de um relato, a atividade fisiológica (Prates, 2013; Prieto, 2014). Os mecanismos de relaxamento abrangem, máxime, o controlo da respiração, a queda da frequência cardíaca, o decremento dos nervos e a calmaria da pressão muscular (Amaral, 2019; Bodie, 2010; Freitas, 2011; Lampreia, 2013; Simonet, 1996).

Sublinhe-se, de novo, que nenhum sujeito brota capaz de falar em público. Amaral (2019, p. 12) desenvolve, inclusive, que:

“falar em público não é natural e a grande maioria das pessoas tem muita dificuldade em fazê-lo. Muitas pessoas acreditam que não nasceram para falar em público e nem sequer consideram preparar-se por crerem ser inútil e que nunca irão conseguir aprender nem ultrapassar esta dificuldade. E quando veem uma pessoa que admiram por o conseguir, acreditam que nasceu para falar em público e que não precisa de esforço nem de preparação.”

Outra via de suplantação do medo consistirá, à vista disso, na muda dos ideais sobre a agilidade de enunciação. A reforma cognitiva fixa-se nas autoafirmações pessimistas e nas convicções ilógicas, que perduram, regularmente, pelas desculpas do não muito à-vontade em palco (Amaral, 2019; Bodie, 2010). Se substituírem as conceções nocivas por idealizações rendosas, os indivíduos desprender-se-ão do temor e, como efeito, focalizar-se-ão na transferência da mensagem (Freitas, 2011).

A oratória configura, ao invés de uma aptidão inata, uma faculdade adquirida. Sem embargo, há quem desvalorize essa conceituação e, portanto, tende para a desistência da comunicação. Conforme Oliveira (2019), falar em público revela, em 7% dos cidadãos, uma habilidade congénita e, em 93% dos cidadãos, um engenho assimilado. Testemunha-se, ora, uma qualificação estudada.

Dos segredos de uma boa *performance*, o conhecimento da temática abarca o estádio introdutório (Simonet, 1996). No espaço da averiguação, da separação e da disposição do material, profusas informações fazem-se atingidas e, *a posteriori*, largadas (Peel, 1993). A segmentação de informações não demonstra prescindibilidade. Demonstra, em oposição, que os seres entendem mais do que aquilo que dizem (Yaffe, 2018).

Saber quais as referências divulgar fica, desse modo, substancial. Uma exibição alinhavada transforma o raciocínio lógico e a mensagem simples, concedendo-lhe fiabilidade. Para Prieto (2014, p. 116), “*a seleção e estruturação do conteúdo da apresentação é essencialmente um processo intelectual*”, que resulta de livros, de artigos, de jornais e de revistas, de especialistas, de bases na *Internet*, de vivências e de colegas, de amigos e de familiares.

O planeamento constitui-se, enquanto método de organização, a chave do sucesso (Oliveira, 2019; Peel, 1993). Note-se que, mesmo que a tónica não altere, uma comunicação jamais será fiel à antecedente, uma vez que a cena, os recursos e a assistência modificam. Durante a esquematização do texto, o orador carece de uma postura investigativa no tocante aos espectadores, à área, aos instrumentos, à agenda e aos minutos da explanação (Amaral, 2019; Cerney, 1978; Cunha, et al., 2016; Oliveira, 2019; Peel, 1993; Prieto, 2014; Rego, 2016; Simonet, 1996). Estes fatores compõem o plano de trabalho e, em função disso, possibilitam a elaboração do informe, tanto quanto a adaptação do vocabulário (Cerney, 1978; Oliveira, 2019; Peel, 1993).

Na ótica de Prates (2013), falar em público exige, outrossim, uma imensa capacidade de síntese, de objetividade e de clareza, com o intuito de os destinatários captarem, de forma atenta, o pensamento compartilhado. A ponto de descomplicarem a ação, os emissores socorrem-se, amiúde, de peças audiovisuais, providenciando quadros, tabelas, vídeos e gráficos. Embora lhes oferecessem confiança, Amaral (2019) menciona que tem de equacionar-se, a sério, a sua utilidade, em virtude de os empregarem como uma “muleta”, o que atestará pouquidade de crédito.

A composição de um roteiro ajudará, decididamente, no encadeamento das ideias (Anderson, 2016; Peel, 1993). Memorize-se que, apenas, uma história bem edificada atrai, fascina e encanta, logo um roteiro pede um início, um meio e um fim, isto é, uma introdução, um desenvolvimento e uma conclusão (Amaral, 2019), que representam, na devida ordem, o “*dizer o que se vai dizer*”, o “*dizê-lo*” e o “*dizer o que se disse*” (Prieto, 2014, p. 84).

Entretanto, Kushner (2000) e Prieto (2014) dedicam um restrito cuidado à introdução e à conclusão, dado que ambas criam marcas na lembrança da plateia. As palavras iniciais são aquelas que estimulam a curiosidade das pessoas (Amaral, 2019; Lampreia, 2013; Peel, 1993; Prates, 2013) e, por sua hora, as palavras finais são aquelas que resistem na cabeça das pessoas (Amaral, 2019; Yaffe, 2018).

Calha que, atendendo a Freitas (2011) e a Kushner (2000), a linguagem verbal passa insuficiente, pelo que o falante reclama, com igualdade, o exercício da linguagem não-verbal. O Homem gesticula de maneira involuntária e, desse jeito, expressa díspares sensações, sentimentos e emoções. No tempo da oratória, os sistemas não-verbais procuram cautela, mormente, na estipulação do contacto visual (Amaral, 2019; Lampreia, 2013; Prieto, 2014; Rego, 2016; Simonet, 1996), no significado dos gestos, da postura e dos movimentos (Prieto, 2014; Simonet, 1996), na redução da distância física (Prieto, 2014), no primor do vestuário (Freitas; 2011; Oliveira, 2019; Sansavini, 2008) e na oscilação do tom, do ritmo e do volume da voz (Kushner, 2000; Peel, 1993; Prieto, 2014; Simonet, 1996).

Para mais, Amaral (2019) declara que a cedência de informações, sem qualquer emoção, desempolgará o auditório, preconizando a implicação e a motivação do locutor no assunto. Com a finalidade no júbilo dos recetores, Freitas (2011) e Prieto (2014) aconselham, também, a menção de factos, de histórias e de demonstrações, a formulação de questões e a solicitação de palpites, de ideias e de opiniões.

No equilíbrio do medo, na admissão da imagem de orador e/ou no esmero da oratória, quão melhor precavido, mor segurança recebe o sujeito (Bodie, 2010). Ensaiar oportuniza, junto de um conhecido, de uma gravação ou de um espelho (Amaral, 2019; Kushner, 2000; Oliveira, 2019; Peel, 1993; Prieto, 2014; Rego, 2016), a aplicação do percebido, a evolução da perícia comunicativa e a observação do desempenho (Peel, 1993; Prieto, 2014). Uma apresentação oral esboça, tão-só, o auge de um modelo de treino.

A comunicação manteve-se, no decorrer das épocas, deveras fundamental, o que, daqui para o futuro, não será diferente. Numa interlocução, eleva-se a conveniência da precaução com os termos, com o estilo, com os ouvintes e com o contexto, porque, baseado em Freitas (2011), falar em público atua nos crescimentos pessoal, social e profissional de quem o realiza, como nos de quem o escuta.

Com dedicação, a arte de bem falar converte-se exequível e, independentemente do empenho, por conta própria, no domínio do medo, há múltiplas opções disponíveis. Um pedido de auxílio integra, via de regra, um tratamento infalível no alcance de resultados (Bodie, 2010). Referencie-se, neste prisma, os incontáveis profissionais especializados e as vastas intervenções testadas, em particular, os programas de realidade virtual, cujo esclarecimento será, no subsequente capítulo, o epicentro.

1.3 A realidade virtual no domínio da apresentação e da comunicação em público

1.3.1 O significado, a origem e os fundamentos da realidade virtual

No encaço da intensificação dos *media* eletrónicos, acima de tudo, da televisão, o ser humano ligou-se, pouco a pouco, à conceção de uma experiência mais imersiva (Mcluhan, 1994). Após o acrescento de cor, os meios de comunicação de massas lucraram de ecrãs, gradualmente, superiores, que preencheram o campo de visão do usuário (Introna & Ilharco, 2006).

A visão agita, sem dúvida, os sistemas cognitivos, pelo que subsiste a sua prevalência diante dos restantes sentidos. De acordo com Mcluhan (1994), se o Homem está apto a ver, está, de guisa igual, apto a crer, o que lhe proporciona a construção da respetiva verdade. O autor relata, contudo, que as novas tecnologias acabaram bastante poderosas, visto que ocasionaram o aumento dos sentidos.

Esta ascensão engendrou a realidade virtual, chamada de RV ou, por modo anglicanista, de VR, cujos aparelhos de rastreio ótico viabilizaram, longe de distrações, a descoberta e o exame do conteúdo mostrado.

Não obstante o caráter visionário e, à custa disso, muitos julgarem tratar-se de uma invenção tecnológica recente, a realidade virtual conserva-se há décadas (Rodrigues & Porto, 2013; Tori & Kirner, 2006). Em 1929, Edwin Albert Link arquitetou o *Link Trainer*, ou seja, um dispositivo eletromecânico regido por motores, com um leme que simulava turbulência, para jovens candidatos a piloto (Camboim, Duarte, & Moreira, 2017; Sherman & Craig, 2003).

Desde esse momento, a indústria floresceu e conduziu, nos anos posteriores, ao aparecimento de diversos engenhosos. Graças à perceptível ebulição tecnológica, a realidade virtual conquistou distintas minúcias. Netto, Machado, & Oliveira (2002) explicitam que, hoje, a RV deriva de ecrãs estereoscópicos, que requerem capacetes, luvas e óculos específicos, servindo de receita à conciliação do utilizador e do ambiente virtual. Todavia, a história acha-se bem complexa.

Para uma série de entendidos, a realidade virtual eclodiu, unicamente, com o *Sensorama* (Burdea & Coiffet, 2003; Kirner & Kirner, 2011; Steinicke, 2016), o qual tencionou, por intermédio de cheiros, de filmes tridimensionais, de vento, de sons estéreos e de vibrações, o capricho da ilusão do real (Camboim, et al., 2017; Kirner & Kirner, 2011; Netto, et al., 2002; Rodrigues & Porto, 2013). As avançadas linhas da RV notabilizaram-se, idem, no *SketchPad*, no *Telesphere Mask*, no *VIDE-OPLACE*, no *Visually Coupled Airborne Systems Simulator*, no *Virtual Visual Environment Display*, no *DataGlove*, no *EyePhone* e no *AutoDesk* (Burdea & Coiffet; 2003; Netto, et al., 2002; Rodrigues & Porto, 2013; Tori & Kirner, 2006; Tori, Hounsell, & Kirner, 2018).

Constata-se, dessarte, que a realidade virtual estremeceu a comunidade científica, donde rebentaram inúmeros teóricos e fartas aceções. Segundo Rubio-Tamayo, Barrio, & García (2017), as interpretações revezam à medida que as tecnologias prosperam. No entanto, os estudiosos vão, nesta matéria, a análogo encontro.

A realidade virtual transmove as pessoas em direção a um universo singular, desvinculando-as da esfera circundante (Tori, et al., 2018). Com o amadurecimento dos *hardware* e dos *software*, os maquinismos anexaram efeitos sonoros, táteis e visuais, que suscitassem a imersão completa (Burdea & Coiffet, 2003; Kirner & Kirner, 2011; Tori & Kirner, 2006; Tori, et al., 2018). Presencia-se, assim, a confeção de um mundo simulado, instruído para o engano da mente, já que leva o usuário a sentir que aquilo é concreto (Favreau, 2016).

Interessantemente, a noção de realidade virtual deu-se, apenas, no começo de 1980, sob orientação de Jaron Lanier, que ambicionava, em concórdia com Braga (2001), Fialho (2018), Netto, et al. (2002) e Tori & Kirner (2006), o pormenor da tentativa de “entrar” em recintos feitos no computador. De forma costumeira, os peritos detalham-na como uma experiência imersiva e interativa, firmada em gráficos 3D e executada em tempo real.

Como reparado, um ambiente virtual sustenta-se de dissimulações realistas, de conexões físicas e de ações ruidosas, a fim de promover a credibilidade do exercício e, em sequência, o envolvimento do utilizador (Kim, 2005; Netto, et al., 2002). Na iminência de uma súpera compreensão, a RV concilia um triplo de pressupostos fulcrais, a saber: a imersão, a interação e a imaginação (Burdea

& Coiffet, 2003). Quando se contemplar a figura 2, reparar-se-á na triangulação das variantes, que acatam, em separado, uma missão.

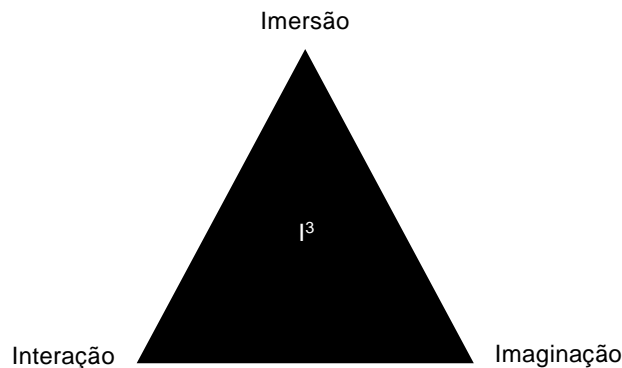


Figura 2: Os três I's da realidade virtual.
Fonte: Adaptado de Burdea & Coiffet (2003).

No veredito de Rodrigues & Porto (2013), a imersão equipara-se à capacidade de os sujeitos ficarem isolados do mundo físico, fornecendo-lhes a sensação de estar, com certeza, dentro do mundo simulado. Ao afastá-los do exterior, a imersão beneficia o profundo relacionamento com o programa, tal qual o forte comprometimento emocional. Tori, et al. (2018, p. 14) complementam, quanto a isso, que a imersão vive associada à definição de presença, em outras palavras, à “*percepção psicológica que o usuário tem de estar no ambiente virtual*”, apesar de se situar, na prática, num local oposto.

O nível de imersão do ambiente virtual sugere, manifestamente, o sentimento de presença do participante, mas não tange a única dimensão. Para o reforço da presença, a interação torna-se, do mesmo jeito, uma vertente crucial (Tori & Kirner, 2006). Uma experiência interativa disponibiliza, aos indivíduos, um conjunto de equipamentos, que lhes favorecem, em tempo real, a mobilidade do espaço (Braga, 2001; Fialho, 2018; Kim, 2005; Kirner & Kirner, 2011; Tori & Kirner, 2006; Tori, et al., 2018).

Sucedem, por vezes, a imersão e a interação falham na rutura das barreiras entre o que é factual e o que é artificial. Nesta circunstância, a imaginação remata com um papel extraordinário. Consoante Burdea & Coiffet (2003), a imaginação espelha um atributo do utilizador, que consegue a apreensão de elementos inexistentes e, daí, a impressão de experimentos verdadeiros. Sherman & Craig (2003, p. 7) presumem, aliás, que “*imagination is where virtual worlds begin and how numerous virtual worlds are experienced. The power of imagination can allow us to dwell where we choose, when we choose, and with whom we choose.*”

A realidade virtual simplifica, pois, a investigação de objetos e de sucedidos, que seriam, de maneira antagónica, difíceis ou impossíveis de chegar (Fialho, 2018; Wessel, 2014). Repleta de alternativas, a RV promove uma aprendizagem vasta e integrada, pelo que redundava vantajosa em opulentos setores, exemplificativamente, no lazer, na educação, no *marketing*, na saúde, nos negócios, na formação e no turismo (Braga, 2001; Fialho, 2018; Kim, 2005; Wessel, 2014).

Vira, por isto, inquestionável que a realidade virtual tem, de feição progressiva, invadido o cotidiano, destapando, com suporte em Rubio-Tamayo, et al. (2017), um largo potencial na remodelação do mundo físico.

1.3.2 A realidade virtual em intervenções para o medo de falar em público

Dissertou-se, até aqui, que a importância de uma boa comunicação engloba as diversificadas áreas da vida (Raja, 2017; Rego, 2016; Valls-Ratés, 2019). Sempre que há uma interlocução, as partes necessitam de absorver, corretamente, a mensagem transmitida (Chiavenato, 2009; Robbins, 2010). Caso contrário, desenrolar-se-ão mal-entendidos.

A respeito da conjuntura organizacional, os profissionais estabelecem, com frequência, uma comunicação dúbia. Rego (2016) comprova-o, sobretudo, nos gestores, que veiculam, na casualidade de uma pronúncia desajustada, ideias errôneas.

O domínio da arte de bem falar manifesta, decerto, uma vantagem competitiva, dado que 90% das empresas referencia a notabilidade da linguagem oral no êxito das tarefas (Valls-Ratés, 2019). Porém, falar em público encontra-se junto das maiores fobias de uma sociedade, provocando graves condições de nervosismo, de ansiedade e de medo (Raja, 2017).

Como supracitado, a preparação do discurso coopera, efetivamente, no abrandamento das emoções e dos sintomas físicos. Admite-se, inclusive, que o treino retrata a base de uma apresentação e, por esse motivo, Rego (2016, p. 423) propõe “*ensaiar, ensaiar, ensaiar.*” Em todo o caso, o ensaio à frente de um conhecido, de uma gravação ou de um espelho diferencia-se do ensaio à frente de um grupo de pessoas. Tanto incitou a chegada de soluções de realidade virtual, que traçaram, no parecer de Wallach, Safir, & Bar-Zvi (2009), um caminho atrativo e efetivo na habilidade da oratória.

Nos dias que correm, a realidade virtual exhibe-se frutífera no desenvolvimento de aptidões técnicas e de aptidões comportamentais, quer dizer, de *hard skills* e de *soft skills*, por força da eficácia similar à da formação presencial (Bailenson, 2020; Carneiro, et al., 2019). Enquanto os procedimentos tradicionais de ensino findam, várias vezes, monótonos e imperfeitos, a RV faculta uma experiência imersiva e interativa, oportuna à promoção de competências (Carneiro, et al., 2019).

Em conformidade com Bailenson (2020), algumas instituições empregam a realidade virtual no estudo de falar em público. Ao invés de gastarem dinheiro na montagem de uma sala cheia de indivíduos, a RV providencia-lhes a representação do cenário por custos inferiores, sendo, identicamente, envolvente.

À vista da prestabilidade na instrução de saberes profissionais e, em especial, de mestrias pessoais (Bailenson, 2020; Carneiro, et al., 2019), a dissertação atenta para a abordagem formativa da realidade virtual no aperfeiçoamento da oratória. Segue-se que, no grosso do material obtido, o medo de falar em público age que nem uma patologia e, portanto, as investigações testemunham a serventia da RV na psicologia clínica (Davis, Linvill, Hodges, Costa, & Lee, 2019).

Dentro das pesquisas embrionárias sobre o impacto dos ambientes virtuais no tratamento do medo de falar em público, North, North, & Coble (1998) acomodaram dezasseis sujeitos a dois quadros de terapia. Um submetia-os a uma exposição de RV e outro reduzia-os a um símbolo de comparação. Após o empreendimento de cinco sessões, os versados descortinaram o proveito da realidade virtual na atenuação do pavor de apresentações orais.

Ressalte-se, antes de mais nada, que a terapia de realidade virtual aciona ferramentas de exposição gradativa do paciente a itens causadores de angústia e de sofrimento (Krijn, Emmelkamp, Olafsson, & Biemond, 2004). Posto isto, os intervenientes adentram num mundo simulado e indutivo de um contexto real, por eles, temido, desencadeando o contacto com as suas fobias. A tecnologia integrou-se em buscas incalculáveis, que evidenciaram, no decurso dos séculos, resultados promissores (Zhou, Fujimoto, Kanbara, & Kato, 2020).

Contra a estratégia dos antecessores, Pertaub, et al. (2002) focaram-se numa audiência mínima de oito avatares, uma vez que julgavam que a quantidade de ouvintes influenciava o calibre do diálogo. Os exploradores garantiram a atuação de quarenta seres ante uma plateia virtual de atitudes neutras, positivas e negativas, a qual ratificou a correlação entre a ansia do orador e o *feedback* do auditório. Raja (2017) aclara, neste ponto, que uma apreciação, um comentário ou uma opinião gera um sério peso na autoconfiança.

Um método assemelhado viu-se aproveitável nos trabalhos de Harris, Kemmerling, & North (2002), que inseriram, num ambiente virtual, personagens de díspares reações. Observou-se, como consequência, que quatro sessões aliviavam, suficientemente, o medo de falar em público.

A RV sobressai, com o apoio de mecanismos comandáveis e estimuláveis, bem-sucedida na diminuição do nervosismo, da ansiedade e do receio (Anderson, et al., 2013; Zhou, et al., 2020). Ainda assim, as análises reportadas careciam de profundidade, devido a estipularem amostras pequenas e/ou a excluírem grupos de controlo (Wallach, et al., 2009). Desse modo, atrapalhavam a recolha de conclusões firmes, pelo que se transformaram em notas heurísticas para reflexões posteriores (Krijn, et al., 2004).

Numa perscrutação clínica, Wallach, et al. (2009) programaram três categorias de intervenção, ligadas a uma terapia cognitivo-comportamental, a uma terapia cognitivo-comportamental de realidade virtual e a uma lista de espera. Com enfoque no duo inicial, as psicólogas alegaram que, em contraste com o sobredito, a RV demonstrou um poder equivalente ao da terapia cognitivo-comportamental na limitação do *stress* de falar em público, revelando supremacia, somente, quanto à lista de espera. Anderson, et al. (2013) divulgaram resoluções parecidas.

Em seguimento da infalibilidade na ativação das estruturas do medo, a realidade virtual fez-se uma opção viável (Krijn, et al., 2004; Wallach, et al., 2009), o que guiou à ampliação do monte de discussões acerca da sua eficiência. Isso deveu-se, também, à progressão dos sistemas computacionais (Krijn, et al., 2004).

Percebe-se, neste íterim, que a RV foi demasiado consumida no tratamento da fobia social, se bem que falar em público atice os nervos de qualquer um, mesmo, de não-fóbicos. Burnley, Cross,

& Spanos (1993, citado em Harris, et al., 2002, p. 544) atestaram, então, que “*approximately 85 percent of the general population report experiencing some level of anxiety about speaking in public.*” Sem demora, alguns investigadores elaboraram pesquisas que verificassem, fora do âmbito psicológico, a valência dos ambientes virtuais no aprimoramento dos dotes comunicativos.

Com o propósito de ampararem os universitários na execução de discursos e, porventura, na moderação de sentimentos, Davis, et al. (2019) compuseram dois modelos de exercício. Em função disso, delinearum um grupo de controlo e um grupo de teste, que praticavam a oratória, respetivamente, com colegas e com realidade virtual. As respostas denotaram que, na avaliação final, ambos minimizaram a ansiedade e expandiram a perícia de falar em público. Contudo, os membros entregues à RV vivenciaram uma inquietação transcendente no período em que treinavam.

A realidade virtual possibilita, por meio do senso de presença, a exteriorização de abundantes sensações e comoções (Krijn, et al., 2004; Takac, et al., 2019). De facto, o rigor da exposição de RV instiga a total abrangência de sentidos e, como sequela, o máximo nível de imersão, pelo que a diferença entre o mundo físico e o mundo simulado passa imprecisa (Wallach, et al., 2009). Ao assumirem-na próxima do real, os usuários criam um vínculo com a aplicação, avivando a insegurança e a tormenta (Davis, et al., 2019).

Nas averiguações de Takac, et al. (2019), reconheceu-se a agilidade de heterogéneos palcos virtuais na fomentação da angústia de falar em público. Sem embargo das cenas rápidas e contínuas terem, depressa, originado *stress* e sofrimento, os especialistas mencionaram, tal como Pertaub, et al. (2002), que os estados emocionais moderaram com a passagem do tempo, ou por outra, com a habituação.

Valls-Ratés (2019) escrutinou, através de um composto de alunos do ensino secundário, as interferências da realidade virtual no conhecimento da arte de bem falar. Aquando da confrontação das equipas em estudo, detetou que, de forma correspondente a Takac, et al. (2019), três sessões amenizavam, significativamente, a ansiedade dos utilizadores.

É, perante o exposto, inegável que muitos pesquisadores sublinharam a grandiosidade dos ambientes virtuais na contenção do medo de falar em público. A RV concede, aos fóbicos e aos não-fóbicos, *chances* de aligeirarem os pensamentos de aflição e de esmerarem as destrezas de comunicação (Davis, et al., 2019; Valls-Ratés, 2019).

No tocante à educação e à formação, a realidade virtual pode otimizá-las, porque, tendo em conta Carneiro, et al. (2019) e Davis, et al. (2019), oferece a simulação das atividades da vida quotidiana e, logo, facilita a superação das dificuldades dos procedimentos tradicionais.

De mais a mais, reflete-se sobre a proficuidade da RV nos formatos híbridos e/ou *online* de aprendizagem (Davis, et al., 2019), principalmente, na época de pandemia sentida, que empurrou a generalidade da população para o trabalho remoto (Bailenson, 2020). A exigência de educação e de formação perdurará e, por certo, a realidade virtual configurará uma exímia aliada.

2. Métodos

Como susodito, há um sem-número de profissionais especializados no domínio da arte de falar em público (Bodie, 2010). Enfatize-se, neste âmbito, o papel dos formadores, que munem os indivíduos de táticas para o sucesso das apresentações. No entanto, a tarefa faz-se difícil, na medida em que, às vezes, o medo, a insegurança e o *stress* vencem (Freitas, 2011; Peel, 1993; Prieto, 2014; Zhou, et al., 2020).

De acordo com Polito (2018), os problemas na concretização de um discurso simplificam-se com o auxílio da preparação e da exercitação. A propósito, Davis, et al. (2019) confessam que, independentemente do método que adota, a prática é fulcral no enfraquecimento do nervosismo e da ansiedade, como também no aprofundamento das habilidades comunicativas. Ocorre que, segundo Bailenson (2020), as formações tradicionais atrapalham o período preparatório, por obra das restrições de tempo, dos transtornos de deslocamento e das limitações de espaço.

Para alívio desses entraves, as tecnologias revelaram uma função valiosa, aviando ferramentas de realidade virtual. Em congruência com o ponto antecedente, a RV demonstra-se vantajosa no melhoramento de *soft skills* e, em especial, de competências orais (Bailenson, 2020), se bem que ande, de maneira lenta, à cata de um percurso na formação de pessoas.

Sabe-se, assim, que a comunicação pode, mediante esforços e recursos, ser desenvolvida. Dada a sua magnitude na vida organizacional, o intuito da dissertação alicerça-se no fabrico de programas formativos, que enalteçam, sob o préstimo da realidade virtual, a capacidade de falar em público. Fica, à vista disso, pertinente a exploração de cursos na área. Uma *scoping review* contribuirá, sem dúvida, para um agrupamento de características e de impactos.

As *scoping reviews* transformaram-se, a passo e passo, numa abordagem brilhante no ramo da síntese de evidências (Levac, Colquhoun, & O'Brien, 2010). Embora as aceções rareiem e contrastem, uma *scoping review* descreve, comumente, uma técnica de mapeamento da literatura, na qual se agregam uma série de fundamentos acerca de um qualquer campo de interesse (Arksey & O'Malley, 2005; Levac, et al., 2010).

Na verdade, as *scoping reviews* empregam-se quando há falta de estudos experimentais, tencionando, consoante Levac, et al. (2010) e Tricco, et al. (2018), a examinação da amplitude, da variedade e da natureza das produções, o esclarecimento da importância de uma revisão sistemática, a condensação das descobertas que enriquecem a pesquisa e o reconhecimento das lacunas na bibliografia existente.

Em desarmonia com as revisões sistemáticas, as *scoping reviews* adequam-se a tópicos abrangentes, pelo que conseguem a junção de vários desenhos de estudo e, em seguimento, a obtenção de diversificadas evidências (Arksey & O'Malley, 2005). Deste modo, uma *scoping review* não investiga a robustez da evidência e, muito menos, perscruta a melhor. Esta metodologia procede, sim, à captação de numerosas evidências e à descrição de como foram elaboradas (Arksey & O'Malley, 2005; Tricco, et al., 2018; Levac, et al., 2010).

Ao redor da descomplicação do trabalho, o capítulo encontra-se organizado pelas diferentes tónicas das *scoping reviews*. O plano recaiu, primeiro, na procura das minúcias e dos efeitos de formações nas práticas de falar em público e, posteriormente, na consulta de formações com realidade virtual.

Como as *scoping reviews* exigem precisão, as análises expostas cumprem as diretrizes preconizadas pelo Joanna Briggs Institute (Peters, et al., 2015), que elucida as fases cruciais para a composição de uma *scoping review*.

Para mais, a consumação de uma pesquisa exploratória sobre aplicações de RV ligadas às destrezas de falar em público acaba, do mesmo jeito, oportuna e profícua, dado que ajudará na identificação de qual o *software* apropriado à conceção dos programas formativos.

2.1 Estudo I: Os programas de formação auxiliares das práticas de falar em público

Um curso de falar em público representa, de facto, uma solução encorajadora, despertando, crescentemente, a vontade dos sujeitos. Torna-se, por isso, imprescindível a observação das características e dos impactos das formações, que, nas modalidades presencial, *online* e/ou híbrida de aprendizagem, beneficiam a arte de bem falar.

Nesta lógica, a *scoping review* dará resposta às questões:

- Qual o formato de aprendizagem ideal para o treino de falar em público?
- Quais as características dos programas formativos para o treino de falar em público?
- Quais os impactos dos programas formativos na desenvolvimento das perícias de falar em público?

2.1.1 Critérios de elegibilidade

Para a seleção das fontes de evidência, aplicou-se a estrutura *participants*, *concept* e *context*, tratada, daqui para a frente, por PCC (Peters, et al., 2015).

A *scoping review* delineou, no tocante à índole dos participantes, a inclusão de ensaios que abracassem indivíduos acima dos 18 anos, sem diagnóstico de fobia social e, em específico, de glossofobia. De forma paralela, integrou documentos que, a respeito do conceito, propiciassem a assinalação das propriedades e dos resultados dos cursos de falar em público. Por último, a revisão definiu um contexto, o qual demarcou a recolha de formações nos regimes presencial, *e-learning* e/ou *b-learning*.

Em defesa das perguntas de investigação, rastrearam-se estudos qualitativos, quantitativos e mistos.

2.1.2 Estratégia de pesquisa

A favor da identificação dos trabalhos relevantes na temática, a pesquisa sustentou-se na utilização da B-ON e do *Google Scholar*.

Nas bases de dados, a procura iniciou-se por meio de um grupo de palavras-chave, a título de exemplo, “*public speaking*”, “*training courses*”, “*online learning*” e “*blended learning*”. Porém, apareceram novas expressões, que engrandeceram o processo. As palavras-chave foram misturadas com os operadores booleanos AND e OR.

Frise-se, ainda, que a estratégia de pesquisa alterou para cada base de dados e, por essa razão, surge reproduzida na tabela 1.

Os esboços publicados, a partir de 2011, nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa incorporaram a *scoping review*.

Tabela 1: Estratégias de pesquisa usadas nas bases de dados.

Base de dados	Filtros de pesquisa	Termos de pesquisa
B-ON	Idioma: português, espanhol e inglês; Intervalo: 2011 — 2021.	[" <i>public speaking</i> " AND " <i>training courses</i> "; [" <i>public speaking</i> " AND " <i>online learning</i> "; [" <i>public speaking</i> " AND " <i>blended learning</i> "; [" <i>public speaking</i> " AND " <i>training programs</i> "; [" <i>public speaking courses</i> " AND " <i>online learning</i> " OR " <i>e-learning</i> " OR " <i>distance learning</i> " AND " <i>blended learning</i> " OR " <i>hybrid learning</i> "; [" <i>public speaking courses</i> " AND " <i>training programs</i> "].
<i>Google Scholar</i>	Intervalo: 2011 — 2021.	[" <i>public speaking training</i> " AND " <i>blended learning</i> "; [" <i>public speaking training</i> " AND " <i>electronic learning</i> "; [" <i>public speaking training</i> " AND " <i>online learning</i> "; [" <i>public speaking skills</i> " AND " <i>training courses</i> "].

Fonte: Elaboração própria.

2.1.3 Seleção das fontes de evidência

As estratégias de pesquisa facilitaram a constatação de 1905 artigos. Deles, 1560 acharam-se na B-ON e 345 encontraram-se no *Google Scholar*. Transferiram-se, nesse momento, os artigos para o *software* Mendeley, que conferiu e removeu os duplicados, alcançando-se um total de 1575 artigos.

No começo, a pertinência dos artigos foi julgada pelas informações contidas nos títulos e nos resumos. Depois da exclusão de 1550 artigos, seguiu-se o descarregamento do texto integral dos artigos escolhidos, com o objetivo de serem averiguados quanto à sua elegibilidade.

Percebeu-se, entretanto, que 21 artigos divergiam dos critérios estabelecidos, logo acabaram eliminados. No fim de contas, 4 artigos manifestaram interesse para a *scoping review*.

O procedimento de seleção das fontes de evidência mostra-se simplificado no fluxograma da figura 3.

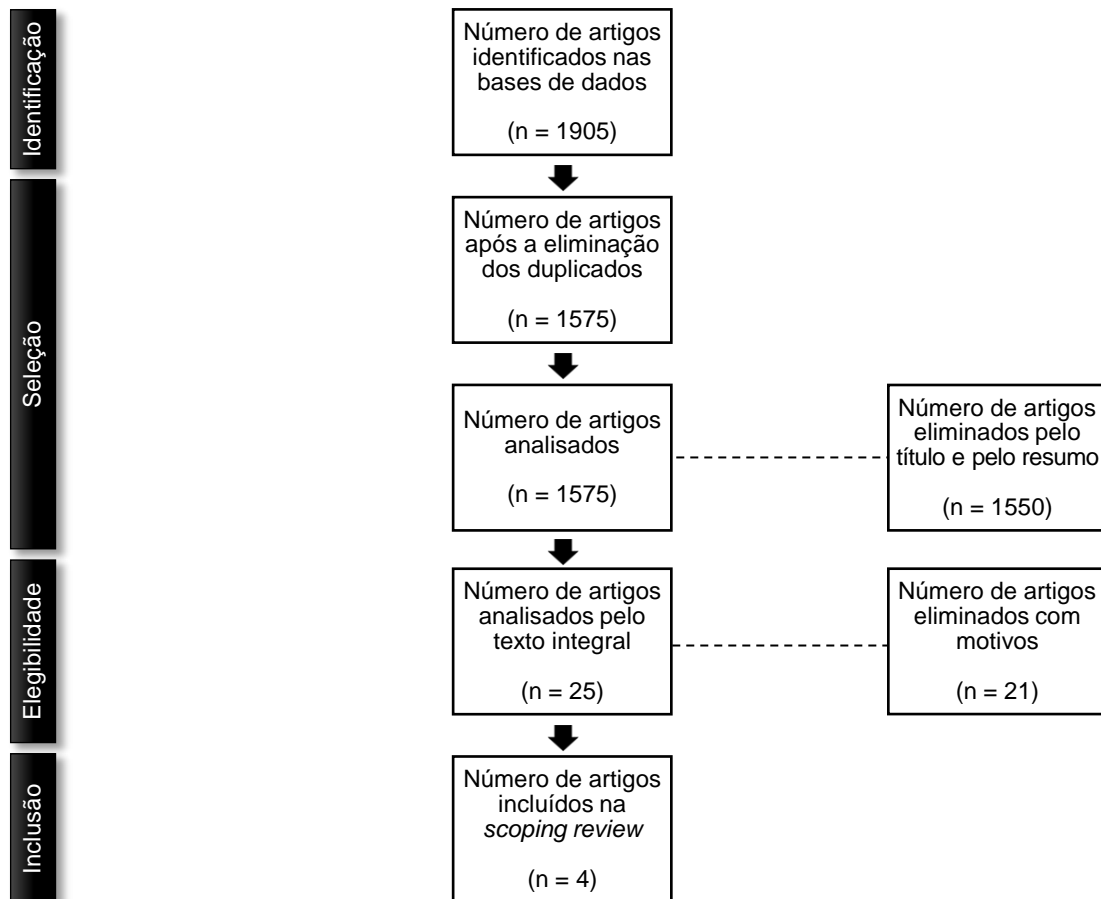


Figura 3: Fluxograma do procedimento de seleção das fontes de evidência.
Fonte: Adaptado de Peters, et al. (2015).

2.1.4 Apresentação e discussão dos resultados

Existe, de certeza, uma vastidão de Homens com fobia social, que experienciam sensações de nervosismo e de ansiedade nos momentos de falar em público. Contudo, a *scoping review* dedicou-se àqueles que, sem diagnóstico de doença, vivenciam um tanto de receio, de *stress* e de timidez.

Para García-López, Díez-Bedmar, & Almansa-Moreno (2013), a preparação do discurso faz-se essencial, visto que possibilita o comedimento dos sintomas físicos e, por conseguinte, o aperfeiçoamento dos dotes comunicativos. Sucede que, na ótica de Roso-Bas, Pades-Jimenez, & Ferrer-Perez (2020), o treino resulta, unicamente, a seguir à aquisição de conhecimentos.

A *scoping review* perquiriu, então, as características e os impactos dos programas formativos que privilegiam as destrezas de falar em público. Localizaram-se diferentes publicações, cujo material debatia os formatos presencial, *online* e/ou híbrido de aprendizagem. Com infelicidade, a quantidade de estudos significativos denunciou-se escassa e limitada, faltando, inclusive, propostas que refletissem sobre cursos no regime *e-learning*.

Todavia, a *scoping review* comprovou a valência dos programas formativos no domínio da arte de bem falar. Os artigos divulgaram heterogéneos cursos, que externaram soluções favoráveis no aprimoramento da linguagem verbal e da linguagem não-verbal.

Na pluralidade dos trabalhos, a amostra referiu-se a alunos do ensino universitário, com mais de 18 anos, em virtude de os investigadores considerarem que a habilidade da oratória é vital para as organizações e, portanto, requer desenvolvimento prévio (García-López, et al., 2013; Linardopoulos, 2013; Roso-Bas, et al., 2020). Mesmo que a etapa de seleção das fontes de evidência tenha, de forma inconsciente, restringido as idades dos participantes, acredita-se que os profissionais carecem, idem, de progresso na comunicação.

Os ensaios analisados indicam, vagamente, os conteúdos programáticos. Nas formações de García-López, et al. (2013), de Mowbray & Perry (2015) e de Roso-Bas, et al. (2020), as matérias abordam, sobretudo, o medo de falar em público e as regras basilares de uma apresentação. A tabela 2 discrimina os assuntos tocados, mas sublinhe-se, antes, que Linardopoulos (2013) não enuncia os temas discutidos pelos intervenientes.

De mais a mais, os cursos disponibilizam uma componente prática. Uns conjecturam que a efetivação de um discurso basta para os indivíduos captarem o instruído (García-López, et al., 2013; Mowbray & Perr, 2015; Roso-Bas, et al., 2020) e outros presumem que a concretização de três discursos espelha o ideal (Linardopoulos, 2013). De qualquer das maneiras, os discursos submetem-se a um *feedback*, socorrendo os formandos na deteção dos erros e, em sequência, na evolução da oratória.

Um novo aspeto de destaque remete à inserção de recursos *online*. As ofertas de aprendizagem eletrónica intensificaram-se na esfera da popularidade, graças a obedecerem à necessidade, ao ritmo e à disponibilidade dos sujeitos. Calha que, perante os inconvenientes do *e-learning*, sobreveio uma forte predisposição para a modalidade *b-learning*.

Em harmonia com Roso-Bas, et al. (2020), o *b-learning* abarca dissemelhantes metodologias, quer dizer, conjuga a formação presencial e a formação à distância. Linardopoulos (2013) acrescenta, a este respeito, que o peso das componentes altera à proporção dos ouvintes, das tónicas e dos propósitos do curso.

As sessões ao vivo traduzem-se, quase sempre, numa fração diminuta, uma vez que a maioria dos conceitos, dos saberes e dos materiais vaza através da *Internet*. No programa formativo de Linardopoulos (2013), a componente presencial albergou 40% dos conteúdos, recorrendo, de preferência, a lembretes, a apresentações, a testes, a discussões, a exercícios e a avaliações. Em contrapartida, a componente *online* valeu-se de palestras, de debates, de atividades e de *quizzes*.

Os resultados provaram, nitidamente, o contentamento dos participantes com o uso de uma aprendizagem híbrida, que cooperou na execução das metas. A despeito do volume de tarefas exagerado e dos itens de tecnologia desafiadores, as pessoas sentiram a formação *b-learning* bastante proveitosa.

Vira, dessarte, percebível que o *b-learning* redundava numa alternativa plausível. Em torno de um máximo entendimento, Roso-Bas, et al. (2020) arquitetaram categorias de intervenção e, apoiadas nisso, confrontaram modelos de ensino. Os grupos 1 e 2 prestaram-se, na devida ordem, a três e a duas sessões no regime presencial e, por sua parte, o grupo 3 resignou-se a duas sessões no regime *b-learning*. Todos conquistaram, após a finalização do curso, boas competências orais, pelo que foi negada a superioridade da aprendizagem híbrida em relação à aprendizagem tradicional.

Na realidade, as formações presenciais conservaram-se, ao longo do tempo, impecáveis no decréscimo da apreensão, tal qual no fortalecimento da comunicação, assegurando o grande agrado dos formandos (García-López, et al., 2013; Mowbray & Perry, 2015).

Se se atentar, repetidamente, na tabela 2, assiste-se a um resumo das características e dos impactos dos programas formativos nas práticas de falar em público.

Tabela 2: As características e os impactos dos programas de formação auxiliares das práticas de falar em público.

Autores	Participantes	Regime	Duração	Características	Impactos
García-López, et al. (2013)	8 alunos de Psicologia (grupo 1) 15 alunos de Inglês e de Turismo (grupo 2)	Regime presencial	1 sessão (3h)	<ul style="list-style-type: none"> Os participantes aprendem sobre os elementos não-verbais da fala (e.g. contacto visual, gestos, postura, volume, fluência e entoação), bem como sobre o planeamento de uma apresentação oral. Os participantes efetuam uma apresentação, que fica suscetível à crítica do formador. 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos de Psicologia exteriorizaram uma ascensão nas faculdades comunicativas e provaram uma capacitação no treino dos demais; Os alunos de Inglês e de Turismo controlaram os níveis de ansiedade e esmeraram a arte de falar em público.
Linardopoulos (2013)	30 alunos do ensino universitário	Regime <i>b-learning</i>	6 semanas	<ul style="list-style-type: none"> As sessões presenciais englobam a exposição de conteúdos, a realização de testes, a consumação de exercícios, a produção de discursos e a avaliação de performances; As sessões <i>online</i> compreendem a revisão dos conteúdos, a emissão de trabalhos e a concretização de <i>quizzes</i>, de atividades, de palestras e de debates; Os participantes efetuam três apresentações, que ficam suscetíveis à crítica do formador. 	<ul style="list-style-type: none"> Na opinião dos participantes, o formato híbrido do curso tornou-se, altamente, vantajoso; A carga de trabalho era excessiva e os mecanismos de tecnologia eram complexos; Em geral, os participantes recomendariam o curso.
Mowbray & Perry (2015)	11 professores do ensino universitário (grupo de teste) 9 professores do ensino universitário (grupo de controlo)	Regime presencial	6 semanas (2h/semana)	<ul style="list-style-type: none"> Os participantes conhecem preceitos gerais de apresentação, ferramentas audiovisuais, táticas de estruturação do discurso, aptidões orais e métodos para cativar o público; Os participantes efetuam uma apresentação, que fica suscetível à crítica do formador; 	<ul style="list-style-type: none"> Todos os participantes reconheceram um avanço nas capacidades de falar em público, exprimindo satisfação com o programa formativo; Segundo os participantes, o programa formativo ofereceu-lhes benefícios sociais.
Roso-Bas, et al. (2020)	144 alunos de Enfermagem	Regime presencial e regime <i>b-learning</i>	2 — 3 sessões (30min – 3h/sessão)	<ul style="list-style-type: none"> O formador desmistifica o medo de falar em público, cedendo dicas; Os participantes efetuam uma apresentação, que fica suscetível à crítica do formador. 	<ul style="list-style-type: none"> Os participantes exibiram boas aptidões orais; O regime <i>b-learning</i> não proporcionou melhores resultados do que o regime presencial, ainda que tenha expressado utilidade.

Fonte: Elaboração própria.

Apesar de as evidências impedirem uma conclusão acerca do formato de aprendizagem mais sensato, pressupõe-se que os cursos de falar em público utilizam, sensivelmente, temáticas e dinâmicas idênticas. Como a intenção assenta no lançamento de programas formativos, será impreterível a criação de atividades interativas e experienciais.

Ressalte-se, enfim, que as *scoping reviews* desvalorizam a qualidade da literatura. Daí, as ilações focarem, tão-só, na existência de estudos. Em prol das perscrutações futuras, creu-se acertada a menção de determinados obstáculos, que tangem a ausência de *follow-up* (García-López, et al., 2013; Mowbray & Perry, 2015; Roso-Bas, et al., 2020), o emprego de amostras por conveniência (Roso-Bas, et al., 2020), a falha de requisitos de controlo (García-López, et al., 2013; Linardopoulos, 2013) e o tamanho reduzido da amostra (García-López, et al., 2013; Linardopoulos, 2013; Mowbray & Perry, 2015).

2.2 Estudo II: Os programas de formação com realidade virtual para o treino de falar em público

Como apontado, a realidade virtual espelha-se proficiente na otimização de *hard skills* e, por sinal, de *soft skills*. Aquando do fornecimento de ilusões da vida quotidiana, a RV assevera a eficácia no fomento de instruções, de traquejos e de habilitações, pelo que as empresas começam, hoje, a introduzi-la na formação de colaboradores.

No sentido do apuramento da oratória, a *scoping review* reagirá às questões:

- Existem programas formativos que usufruam de *apps* de realidade virtual para o treino de falar em público?
- Quais as características dos programas formativos com realidade virtual para o treino de falar em público?
- Quais os impactos dos programas formativos com realidade virtual na desenvolvimento das perícias de falar em público?

2.2.1 Critérios de elegibilidade

Durante a seleção das fontes de evidência, reaproveitou-se o mnemónico PCC, que, para lá de nor-tear as perguntas de investigação, viabiliza o levantamento de um conjunto enorme de documentos (Peters, et al., 2015).

Verdade seja dita, os critérios de elegibilidade não destoaram muito daqueles concebidos na passada *scoping review*. Quanto à natureza dos participantes, acolheram-se, novamente, cidadãos acima dos 18 anos, sem diagnóstico de fobia social e, em específico, de glossofobia. De modo desigual, a revisão abrangeu trabalhos que, em referência ao conceito, esmiuçassem o préstimo da RV nos cursos de falar em público. No final, implementou-se o contexto anterior e, assim, procuraram-se formações nos regimes presencial, *e-learning* e/ou *b-learning*.

A *scoping review* deu ênfase a análises qualitativas, quantitativas e mistas.

2.2.2 Estratégia de pesquisa

A ponto da verificação dos estudos relevantes, a pesquisa suportou-se na aplicação da B-ON e do *Google Scholar*.

As palavras-chave advieram das fixadas na precedente *scoping review*, adicionando-se a expressão “*virtual reality*”. Nas bases de dados, as palavras-chave foram conectadas com os operadores booleanos AND e OR.

Reforce-se que, uma vez mais, a estratégia de pesquisa modificou para cada base de dados e, em função disso, sai descrita na tabela 3.

Os escritos propagados, de 2011 em diante, nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa compuseram a *scoping review*.

Tabela 3: Estratégias de pesquisa usadas nas bases de dados.

Base de dados	Filtros de pesquisa	Termos de pesquisa
B-ON	Idioma: português, espanhol e inglês; Intervalo: 2011 — 2021.	[" <i>public speaking training</i> " OR " <i>public speaking skills</i> " AND " <i>virtual reality</i> " OR "VR"]; [" <i>public speaking</i> " AND " <i>training courses</i> " OR " <i>training programs</i> " AND " <i>virtual reality</i> " OR "VR"]; [" <i>public speaking training</i> " AND " <i>virtual reality applications</i> " OR " <i>VR applications</i> "].
<i>Google Scholar</i>	Intervalo: 2011 — 2021.	[" <i>public speaking training</i> " AND " <i>virtual reality</i> "]; [" <i>public speaking</i> " AND " <i>training courses</i> " AND " <i>virtual reality</i> "]; [" <i>public speaking training</i> " AND " <i>virtual reality applications</i> "].

Fonte: Elaboração própria.

2.2.3 Seleção das fontes de evidência

Na consequência da eleição das bases de dados e, sucessivamente, da inspeção dos termos de pesquisa, capturaram-se 2647 artigos, dos quais 2356 chegaram da B-ON e 291 derivaram do *Google Scholar*. Estes uniram-se a 5 artigos, outrora, detetados.

Em seguida à eliminação dos duplicados, 2290 artigos foram mensurados pelos títulos e pelos resumos. A triagem abdicou, pois bem, de 2263 artigos.

Perto do término, prosseguiu-se o *download* e a leitura do texto integral dos artigos sobranes. Dos 27, 26 artigos desviaram-se dos critérios de elegibilidade, em razão de contemplarem a RV na qualidade de terapia da fobia social, pelo que acabaram excluídos. Afinal de contas, 1 artigo denotou mérito para a *scoping review*.

O procedimento de seleção das fontes de evidência reproduz-se sintetizado no fluxograma da figura 4.

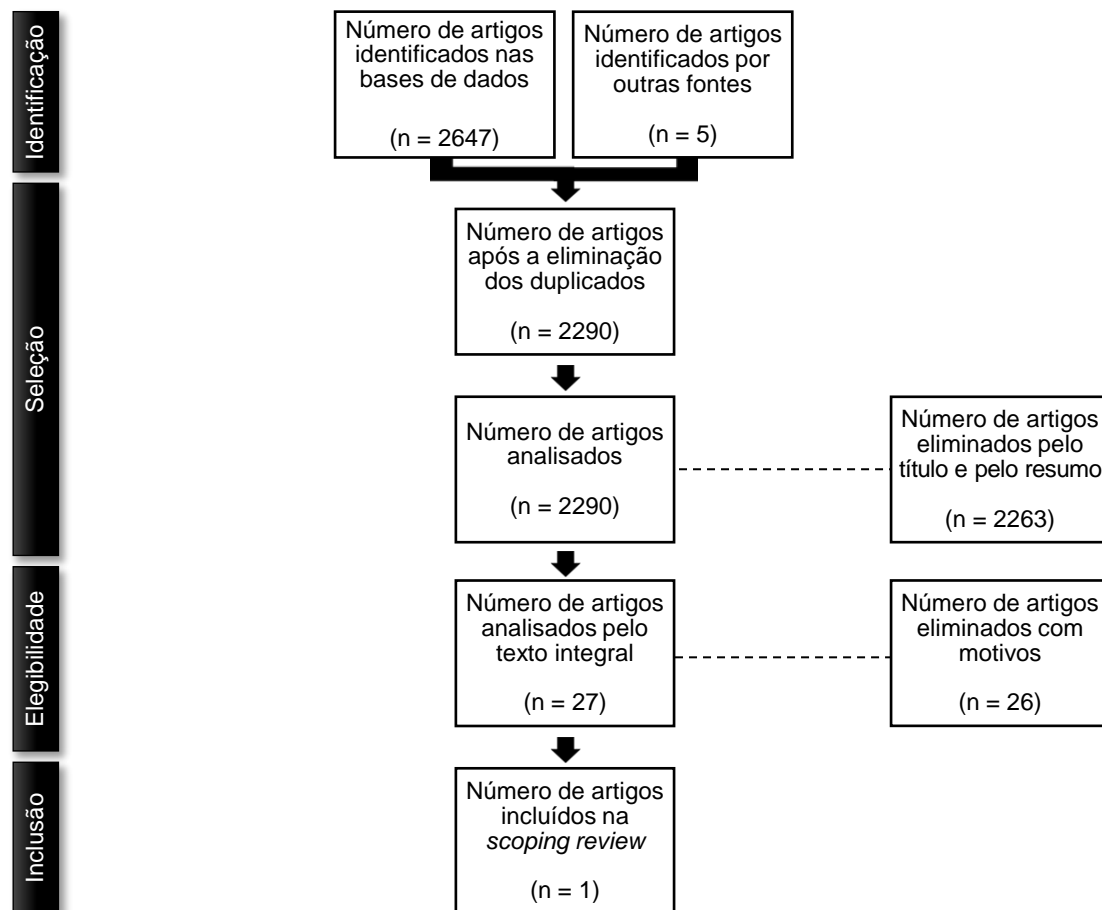


Figura 4: Fluxograma do procedimento de seleção das fontes de evidência.
Fonte: Adaptado de Peters, et al. (2015).

2.2.4 Apresentação e discussão dos resultados

Há cerca de 20 anos, a realidade virtual providenciou táticas, mecanismos e normas para o tratamento do medo de falar em público. Sem embargo de terem, principalmente, decorrido em contextos controlados, as investigações testemunharam a serventia da RV na atenuação do pavor de apresentações orais.

A realidade virtual modernizou, decerto, a resolução de problemas, pelo que foi demasiado aproveitada na psicologia clínica e, com exatidão, nas fobias específicas. Não obstante o vigor na área da saúde, a tecnologia empenhou-se, também, no setor da educação e da formação.

Em conformidade com o predito, a dissertação planeia a cedência de um ângulo pedagógico quanto à valência dos ambientes virtuais na progressão da oratória. Desta forma, sondaram-se publicações que, em parte, discutissem a prestabilidade da RV nos cursos de falar em público. Lamentavelmente, a integração de realidade virtual na conjuntura educativa e formativa retrata um tema mal aprofundado, logo a quantidade de estudos experimentais vira mínima. O trabalho de Davis, et al. (2019) patenteou-se único e válido para a *scoping review*.

Os versados exploraram, por intermédio de um corpo de alunos universitários, a influência da RV no treino de falar em público, conferindo se os intervenientes viviam o mundo simulado do mesmo jeito que sentiam o mundo físico. Para tanto, construíram uma formação presencial.

Como esperado, o programa formativo equiparou-se àqueles supramencionados. Assim sendo, a amostra defrontava-se com um duo de secções: a secção teórica e a secção prática. Enquanto a secção teórica focalizava na passagem de conhecimentos, a secção prática assentava na operação de discursos e, *a posteriori*, na consecução de *feedback*.

A fim da descomplicação dos atos, Davis, et al. (2019) delinearão um grupo de controlo e um grupo de teste, que ensaiavam a oratória, respetivamente, com um colega e com um ambiente virtual. Relate-se, aqui, que a Clemson University School of Computing atendeu às reflexões de Pertaub, et al. (2002) e inseriu, no *software*, personagens de atitudes neutras, positivas e negativas, já que transformariam as cenas idênticas à vida real.

Na subsequência da exposição oral, a totalidade dos formandos achava-se subjugada a uma apreciação, cujo fundamento provinha das oito competências de falar em público, estipuladas pela National Communication Association².

Os resultados desvendaram que, na generalidade, os participantes abrandaram os graus de inquietação e ampliaram as habilidades de comunicação. Porém, o grupo de teste confidenciou uma maior ansiedade na hora em que treinava, o que atesta a veracidade e o magnetismo do cenário. A fidedignidade de um ambiente virtual incita, a sério, a abrangência dos sentidos e o nível de imersão.

2.3 Estudo III: As aplicações de realidade virtual para o treino de falar em público

Diante da imensidão de Homens com medo de falar em público, Bailenson (2020) apontou que, no ano passado, a venda de cursos para o apuramento de *soft skills* e, em particular, de faculdades comunicativas proliferou. Embora isso tenha, ultimamente, merecido destaque, as empresas de tecnologia repararam, há algum tempo, no crescimento da procura de fórmulas para o combate do nervosismo e da ansiedade. Como efeito, dedicaram-se a aparelhos de realidade virtual, concebendo diferentes experiências imersivas e interativas, que externaram utilidade na prática constante de discursos.

Se, dantes, a pluralidade das investigações não desfrutava, por inteiro, do talento dos ambientes virtuais, a atual diversidade de programas e o declínio extremado de preços dispensaram elementos favoráveis para a descomplicação das vias de ultrapassagem do medo (Bailenson, 2020; Davis, et al., 2019; Kirner & Kirner, 2011; Rodrigues & Porto, 2013; Tori, et al., 2018). Além de tudo, os avanços da computação propiciaram figuras realistas e maquinismos de *feedback* (Bailenson, 2020; Zhou, et al., 2020).

Tornou-se, perante o exposto, adequada a realização de uma pesquisa exploratória, que detetasse as potencialidades dos *software* de RV. O *Google* facilitou, sem dúvida, a procura por “*virtual reality apps for public speaking training*”, no entanto, consideram-se, apenas, os primeiros cinquenta

² Morreale, Moore, Surges-Tatum, & Webster (2007) estabelecem, no capítulo V, as oito competências de falar em público.

resultados. A busca permitiu, então, a descoberta de nove aplicações, às quais se acrescentou o *Virtual Therapy*³.

O LabRP - Laboratório de Reabilitação Psicossocial impulsionou a testagem do *#BeFearless Fear of Public Speaking – Business Life*, do *Beyond – Public Speaking*, do *Speech Trainer*, do *Virtual-Speech* e do *Virtual Therapy*, o que garantiu a robustez das observações. A análise do *Ovation*, do *PSim Virtual Reality*, do *Public Speaking Simulator VR*, do *Speech Center VR* e do *Virtual Orator* derivou, em contrapartida, de informações, de vídeos e de opiniões disponíveis na *Internet*.

Estas *apps* cedem diversas situações e variados cenários, em prol das necessidades de cada um. Seja defronte de uma gigante assistência numa conferência, seja defronte de uma ínfima assistência numa reunião, os usuários gozam da oportunidade de ensaiarem, de jeito incessante, as suas apresentações.

Tais plataformas abarcam discrepantes episódios do dia-a-dia, impressões sonoras e personagens metafóricas dos ouvintes, com intenção de transformarem as cenas idênticas à vida real e, logicamente, de acostumarem os seres humanos às bastantes ocasiões e plateias. Para mais, as aplicações viabilizam o registo da *performance* e o envio de *feedback*, incitando o orador no desenvolvimento das capacidades de falar em público.

Na tabela 4, esmiúçam-se as propriedades e as funcionalidades dos *software* indicados, o que auxiliará na sinalização das melhores *apps* para as formações, no capítulo seguinte, propostas.

³ O *Virtual Therapy* foi idealizado por alunos da Escola Superior de Media Artes e Design, numa colaboração com o LabRP - Laboratório de Reabilitação Psicossocial.

Tabela 4: Aplicações de realidade virtual para o treino de falar em público.

#BeFearless Fear of Public Speaking – Business Life	Beyond – Public Speaking	Ovation	PSim Virtual Reality	Public Speaking Simulator VR	Speech Center VR	Speech Trainer	Virtual Orator	VirtualSpeech	Virtual Therapy
Resolução dos cenários									
Assegura cinco ambientes virtuais realistas: uma entrevista de emprego, uma reunião de equipa, um almoço de negócios, uma apresentação para a gerência e uma feira de emprego; Cada ambiente virtual exprime um nível e, por sua vez, cada nível encerra três momentos.	Assegura três ambientes virtuais realistas: uma sala de aula, uma conferência e uma reunião de trabalho.	Assegura seis ambientes virtuais realistas: um auditório, uma sala de aula, um tribunal, uma sala de reuniões, um anfiteatro e uma sala de conferências.	Assegura um ambiente virtual com três dimensões (pequeno, médio e grande).	Assegura um ambiente virtual, cuja resolução é péssima.	Assegura quatorze ambientes virtuais realistas, incluindo salas de conferências, salas de aula e salas de entrevistas.	Assegura um ambiente virtual, cuja resolução é péssima.	Assegura quinze ambientes virtuais realistas, incluindo salas de aula, escritórios, salas de reuniões e auditórios.	Assegura quatro ambientes virtuais realistas: uma sala de entrevistas, uma sala de conferências, uma sala de reuniões e uma sala de formação.	Assegura um ambiente virtual realista.
Resolução dos avatares									
Contém personagens realistas e interativas.	Contém personagens realistas.	Contém personagens realistas e interativas.	Contém personagens realistas.	Contém personagens irrealistas.	Contém personagens realistas.	Contém personagens idênticas e irrealistas.	Contém personagens realistas e interativas.	Contém personagens realistas.	Contém personagens realistas.
Presença de efeitos sonoros e visuais									
Inclui distrações sonoras e visuais.	Inclui distrações sonoras e visuais.	Inclui distrações sonoras e visuais.	Inclui distrações sonoras.	Inclui distrações sonoras.	Inclui distrações sonoras e visuais.	Não inclui distrações sonoras e visuais.	Inclui distrações sonoras.	Inclui distrações sonoras.	Inclui distrações sonoras.

#BeFearless Fear of Public Speaking – Business Life	Beyond – Public Speaking	Ovation	PSim Virtual Reality	Public Speaking Simulator VR	Speech Center VR	Speech Trainer	Virtual Orator	VirtualSpeech	Virtual Therapy
Inserção de um instrumento de apresentação									
Não permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Não permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Não permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Permite a inserção de um instrumento de apresentação.	Permite a inserção de um instrumento de apresentação.
Cronometragem da apresentação									
Dispõe de um cronómetro, que contabiliza o tempo dos utilizadores para responder às questões formuladas.	Dispõe de um cronómetro, que contabiliza o tempo dos utilizadores para responder às questões formuladas.	Dispõe de um cronómetro, que contabiliza o tempo da apresentação.	Não contabiliza o tempo da apresentação.	Dispõe de um cronómetro, que contabiliza o tempo da apresentação.	Não contabiliza o tempo da apresentação.	Dispõe de um cronómetro, que contabiliza o tempo da apresentação.	Dispõe de um cronómetro, que contabiliza o tempo da apresentação.	Dispõe de um cronómetro, que contabiliza o tempo da apresentação.	Dispõe de um cronómetro, que contabiliza o tempo da apresentação.
Avaliação e progressão do utilizador									
Acompanha o progresso do utilizador; Dá <i>feedback</i> sobre componentes da fala, por exemplo, o volume e o ritmo da voz, a frequência cardíaca e o contacto visual.	Acompanha o progresso do utilizador; Dá <i>feedback</i> sobre componentes da fala, por exemplo, o volume e o ritmo da voz, a clareza da apresentação e o contacto visual.	Avalia a prestação do utilizador; Dá <i>feedback</i> sobre componentes da fala, por exemplo, a voz, os gestos e o contacto visual.	Avalia a prestação do utilizador.	Não avalia a prestação do utilizador.	Avalia a prestação do utilizador, conforme as emoções das personagens.	Não avalia a prestação do utilizador.	Avalia a prestação do utilizador.	Acompanha o progresso do utilizador; Dá <i>feedback</i> sobre componentes da fala, por exemplo, o ritmo da voz, a hesitação e o contacto visual.	Avalia a prestação do utilizador, conforme as emoções das personagens.

#BeFearless Fear of Public Speaking – Business Life	Beyond – Public Speaking	Ovation	PSim Virtual Reality	Public Speaking Simulator VR	Speech Center VR	Speech Trainer	Virtual Orator	VirtualSpeech	Virtual Therapy
Outras características									
Possibilita a gravação da fala.	Possibilita a gravação da fala; Lança questões, às quais o utilizador tem de responder.	Possibilita a gravação da fala; Possui um apontador <i>laser</i> e um microfone; Proporciona a seleção do comportamento da assistência; Lança questões, às quais o utilizador tem de responder.	Possui um microfone.	Proporciona a seleção do tamanho e do comportamento da assistência.	Possui um apontador <i>laser</i> e um microfone; Facilita a criação do próprio avatar.	Possui um apontador <i>laser</i> e um microfone.	Possibilita a gravação da fala; Proporciona a seleção do tamanho e do comportamento da assistência, bem como do tempo da apresentação. Lança questões, às quais o utilizador tem de responder.	Possibilita a gravação da fala.	Possui um microfone; Proporciona a seleção do tamanho da assistência e do tempo da apresentação.

Fonte: Elaboração própria.

2.4 Conclusões

Quer na vida pessoal, quer na vida profissional, uma boa comunicação faz-se importantíssima, dado que as informações, os factos, as emoções e os ideais difundidos apoquentam o estado dos demais. Fica, diante disso, impreterível a obtenção de eficiência nas ações comunicativas, o que necessita de entrega, mormente, por parte dos indivíduos perturbados pelo desespero de falar em público. Tal guia-os, várias vezes, a formações.

Na possibilidade de referenciado, a preparação apazigua os índices de *stress* e, como efeito, fortifica as técnicas de oratória. Julga-se, nesta continuação, que o ensaio à frente de diversas pessoas é, porventura, o mais certo na abolição do medo, ainda que implique pesados custos financeiros, logísticos e temporais. Dedicadas à diminuição de gastos, as organizações iniciaram reco-lhas a respeito do proveito da realidade virtual no processo de aprendizagem.

A RV oportuniza, com o apoio de experiências imersivas e interativas, o desenvolvimento de apti-dões, instigando a fiabilidade das dinâmicas e, como sequela, o envolvimento dos usuários. No que toca à educação e à formação, a realidade virtual concede uma simulação do dia-a-dia, onde os seres humanos desfrutam de *chances* para exercerem saberes adquiridos e, a cada desempenho, receberem *feedback* personalizado.

Estima-se que, à medida que a computação prospera, a tecnologia comporta uma queda de pre-ços, motivo pelo qual a instalação de ambientes virtuais nas salas de aula reverte exequível e su-portável (Davis, et al., 2019). Todavia, a RV permanece, sem pressa, à caça de um trajeto no qua-dro educativo e formativo. Daí, os sujeitos elegerem, via de regra, o método tradicional (García-Ló-pez, et al., 2013; Mowbray & Perry, 2015).

Curiosamente, as formações presenciais têm, de feição igual, sofrido mudanças, por causa de obs-tarem a discência de conteúdos. Como notado nos programas formativos de Linardopoulos (2013) e de Roso-Bas, et al. (2020), as instituições juntaram, à sapiência dos formadores, meios eletrô-nicos, que promovessem o acesso a fontes de conhecimento na *web*. Dessa maneira, os cursos *b-learning* transfiguram promissora a melhoria da arte de bem falar.

Saliente-se que, fora a modalidade adotada, as formações conciliaram segmentos teóricos e seg-mentos práticos, cujas essências firmavam o aperfeiçoamento das mestrias comunicativas. Além do mais, os programas formativos exibiram-se deveras motivadores, posto que revelaram peculi-aridades distintas, como, por exemplo, a aplicação de regimes presenciais e/ou híbridos, a brevidade e a distribuição de pareceres imediatos e singularizados. Este último pormenor tinha sido, num instante, alcançado com instrumentos de realidade virtual (Davis, et al., 2019).

Embora falte um desfecho acerca do formato de aprendizagem ideal para o treino de falar em pú-blico, o modelar seria a aposta no *e-learning* e/ou no *b-learning*, em consequência dos constran-gimentos ordenados pela pandemia de COVID-19, que dirigiu o grosso da população ao teletra-balho. Como o requisito de formação subsistirá, as vias *online* e/ou híbridas poderiam, com o am-paro da RV, garantir o triunfo e a segurança na qualificação dos funcionários.

3. Esboço dos programas de formação

O Homem primitivo idealizava, constantemente, novas formas de diálogo, aguçando a interação e a conciliação dos grupos (Santos, 2015). A habilidade comunicativa tornou-se, dessa maneira, a base dos relacionamentos interpessoais.

A arte de bem falar espelha, nos dias de hoje, uma qualidade primordial. Em concordância com Prates (2013), a comunicação exige, acima de tudo, compreensibilidade, que favorece a difusão da mensagem. Cada vez que os locutores debatem, de modo simples, informações, pontos de vista e convicções, os espectadores captam, com facilidade, as ideias partilhadas.

Contudo, a leviandade da preparação gera, quase sempre, o fracasso da apresentação, à conta de as pessoas descuidarem múltiplos aspetos (Amaral, 2019). Rediga-se que, na verdade, os bons oradores provêm do treino, o qual assegura a diminuição do medo, a consolidação da oratória e a intensificação do à-vontade (Cunha, et al., 2016; Polito, 2018).

Sabida a grandiosidade de falar em público nos diversificados episódios do quotidiano, o intuito do capítulo assenta na montagem de formações que, na devida ordem, dispensem conselhos quanto à consumação de discursos face a uma plateia imensa e, semelhantemente, face a uma plateia res-

trita. Alicerçados nos resultados das *scoping reviews*, os cursos aprofundam fórmulas bem-sucedidas de apresentação.

No decorrer dos programas formativos, os participantes usufruem de ocasiões para ensaiarem o aprendizado num *software* de realidade virtual.

3.1 Programa de formação I: *Como falar em público e fazer apresentações com impacto*

Mesmo que fujam, por costume, de salas gigantes, os indivíduos dirigirão, um dia, conferências, seminários, palestras e congressos. É notório que, para muitos, falar em público desperta medo, porém, a oratória pratica-se e melhora-se.

Com vista à redução do *stress* e, inclusive, à expansão da confiança, a formação *Como falar em público e fazer apresentações com impacto* disponibiliza conhecimentos que, unidos, propiciam o êxito dos formandos.

3.1.1 Destinatários

O programa formativo destina-se àqueles que, por alguma razão, desejem o aprimoramento das competências orais. Presta-se, no entanto, cuidado a profissionais que, quando deixados num palco, bloqueiam e, por isso, nem articulam uma palavra.

3.1.2 Objetivos

Ao longo da formação, as pessoas descobrem estratégias, princípios e segredos fundamentais para a realização de discursos impactantes.

Como resultado, os formandos serão capazes de:

- Entender a importância de falar em público;
- Gerir o medo de falar em público;
- Determinar a estrutura da apresentação;
- Criar o suporte gráfico da apresentação;
- Perceber a relevância da imagem e das primeiras impressões;
- Identificar a postura a ter/manter para controlar o público;
- Desenvolver a comunicação verbal e a comunicação não-verbal.

3.1.3 Conteúdos programáticos

O curso *Como falar em público e fazer apresentações com impacto* alberga três módulos de estudo. Neles, há uma coletânea de matérias, que cooperam na limitação dos sintomas físicos, na conceção de palestras e na evolução dos dotes comunicativos.

I. A ARTE DE FALAR EM PÚBLICO

- A. A importância de falar em público
- B. O drama de falar em público
- C. As regras essenciais de uma apresentação

II. OS PREPARATIVOS DA APRESENTAÇÃO

- A. A audiência e o espaço físico
- B. A recolha de informação
- C. Os suportes da apresentação
- D. As fases da apresentação
- E. O treino

III. O ORADOR: CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS

- A. A imagem e as primeiras impressões
- B. Como motivar a audiência e cativar a atenção?
- C. Os recursos pessoais: os gestos, a voz, o olhar, a postura e os movimentos
- D. A clareza e a sequência do discurso
- E. As “brancas” e a arte do improvisado

3.1.4 Metodologias, estratégias e atividades pedagógicas

O programa formativo *Como falar em público e fazer apresentações com impacto* desenrola-se no regime *b-learning*, aliando a formação presencial e a formação *online*. A modalidade híbrida adota, pois então, benefícios e métodos das demais, o que colabora na eficácia e na eficiência do processo.

As sessões ao vivo contam, neste caso, com deveres especiais, uma vez que a pluralidade dos materiais circula através da plataforma *e-learning*. Deste modo, a componente presencial serve para a autoscopia inicial, para os exercícios práticos e para a autoscopia final.

Por seu lado, as sessões à distância realizam-se em número similar. Numa videoconferência, os formadores aprofundam as temáticas, com intenção de explanarem dúvidas. Ainda por cima, os formandos dispõem, a qualquer momento, de acesso às ferramentas dadas.

É obrigatório, no fecho dos módulos, completar-se um teste, que averiguará os conhecimentos percebidos e os objetivos alcançados.

Como a aprendizagem recai nos diferentes níveis do saber, o uso das metodologias expositiva, interrogativa e ativa fica pertinente. Para uma abordagem sem-igual, o formato híbrido de ensino junta-se a equipamentos de realidade virtual, cujos atributos facilitam a resolução dos exercícios práticos.

3.1.5 Recursos didáticos

Os recursos didáticos cumprem um papel fulcral, devido a elevarem a atenção dos destinatários e, por conseguinte, simplificarem a inteção dos conteúdos.

À custa das aulas ocorrerem, sobretudo, por meio *online*, precisa-se de um *smartphone*, de um computador ou de um *tablet*, que possibilite ligações à *Internet*. Os participantes obtêm, assim, documentos de apoio.

Na vertente presencial, há a necessidade de aparelhos VR, se bem que, para etapas de treino autónomo, os indivíduos possam, também, aplicá-los. Propõe-se, de mais a mais, a utilização do *Virtual Therapy*, dado que providencia a modificação do público e, complementarmente, analisa a prestação do usuário.

3.1.6 Duração

O curso *Como falar em público e fazer apresentações com impacto* prolonga-se durante seis semanas, abrangendo sessões ao vivo de 3:00 horas e sessões à distância de 1:30 horas.

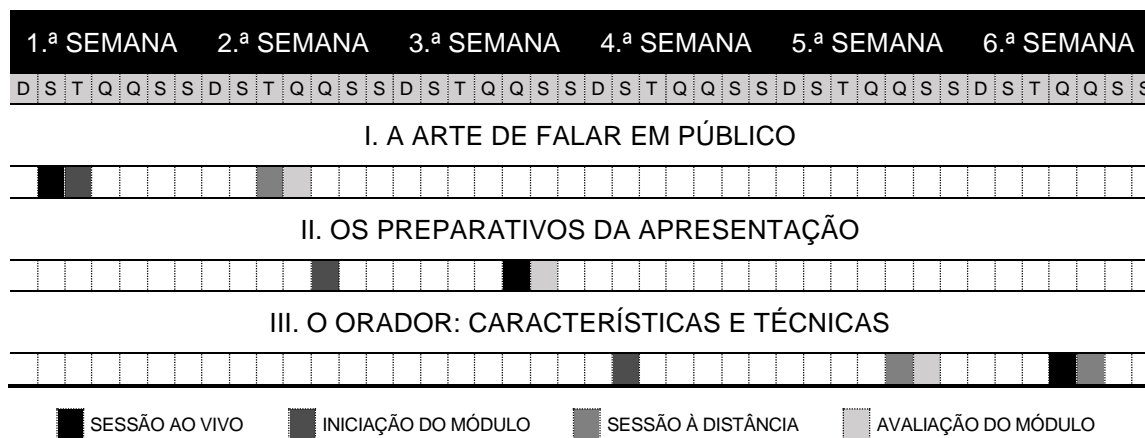
As horas restantes empregam-se no autoestudo.

3.1.7 Cronograma

O cronograma *infra* especifica, de maneira clara, o funcionamento do programa.

Evidencie-se que, no que diz respeito a sessões à distância, a última proporciona a apreciação crítica das autoscopias finais.

Tabela 5: Cronograma da formação *Como falar em público e fazer apresentações com impacto*.



Fonte: Elaboração própria.

3.2 Programa de formação II: *Como falar bem para grupos reduzidos*

Com esforço, a arte de bem falar revela-se atingível. Os donos de oratória alcançaram-na pela preparação e pela exercitação, que coadjuvam no enfraquecimento da insegurança, do *stress* e da timidez. Apesar disso, a interpelação de colegas, a mediação de entrevistas, a negociação, a exploração de relatórios e, por exemplo, a anunciação de projetos mantêm-se acontecimentos indesejados.

A formação *Como falar bem para grupos reduzidos* aperfeiçoa, portanto, as competências orais, fornecendo estratégias, truques e diretrizes para cenários de falar em público.

3.2.1 Destinatários

O curso dirige-se a profissionais que, na dependência da atividade laboral, careçam de melhorias nas destrezas comunicativas.

3.2.2 Objetivos

O programa formativo *Como falar bem para grupos reduzidos* transporta conhecimentos que, se adaptados, permitem:

- Entender a importância de falar em público;
- Gerir o medo de falar em público;
- Moldar a apresentação às diversas finalidades e conjunturas;
- Determinar a estrutura da apresentação;
- Criar o suporte gráfico da apresentação;
- Perceber a relevância da imagem e das primeiras impressões;
- Desenvolver a comunicação verbal e a comunicação não-verbal;
- Ampliar a confiança de falar em público.

3.2.3 Conteúdos programáticos

A arte de bem falar demonstra-se, não importa qual o campo de ação, perentória na conquista de grandes resultados. Posto isto, a formação engloba rubricas pertencentes à organização da mensagem, à atenuação do nervosismo e à elevação da segurança.

I. A ARTE DE FALAR EM PÚBLICO

- A. A importância de falar em público
- B. O drama de falar em público
- C. As regras essenciais de uma apresentação

II. OS PREPARATIVOS DA APRESENTAÇÃO

- A. O propósito e o contexto da apresentação
- B. A recolha de informação
- C. Os suportes da apresentação
- D. As fases da apresentação
- E. O treino

III. O ORADOR: CARACTERÍSTICAS E TÉCNICAS

- A. A imagem e as primeiras impressões
- B. Os recursos pessoais: os gestos, a voz, o olhar, a postura e os movimentos
- C. A clareza e a sequência do discurso
- D. O autodomínio e a autoconfiança

3.2.4 Metodologias, estratégias e atividades pedagógicas

Em proveito da aprendizagem, os formadores interligam métodos. O curso *Como falar bem para grupos reduzidos* aproveita, diante disso, as vias expositiva, interrogativa e ativa.

O programa formativo abraça, inclusivamente, especificidades do *b-learning*, pelo que conjuga aspetos do regime presencial e, na maior parte, do regime *online*.

Na plataforma *e-learning*, os formandos adquirem materiais, que possibilitam a assimilação dos conteúdos. Empreendem-se, de modo completo, lições síncronas, recapitulando-se tópicos e explicando-se dúvidas.

Todavia, o processo incorpora ações presenciais, por força da autoscopia inicial, dos exercícios práticos e da autoscopia final. Realce-se, aqui, que os segmentos de exercícios práticos obrigam à aplicação de ferramentas de realidade virtual.

3.2.5 Recursos didáticos

Um dispositivo móvel compõe, manifestamente, o rol de itens obrigatórios, que estabelece, até, a necessidade de *Internet*.

Requerem-se, além de tudo, produtos VR, pelo facto de descomplicarem a instrução. No que se refere à *app*, o *#BeFearless Fear of Public Speaking – Business Life* disponibiliza heterogéneas situações do quadro profissional, cedendo, ainda, *feedback*.

3.2.6 Duração

A formação *Como falar bem para grupos reduzidos* dura, apenas, sete semanas, enquadrando sessões ao vivo de 3:00 horas e sessões à distância de 1:30 horas.

Sugere-se que, nos espaços de tempo, os formandos invistam na compreensão dos temas, no ensaio das aprendizagens e na concretização dos testes.

3.2.7 Cronograma

O cronograma proposto define de que forma o curso procede.

Para uma global consciência do programa, o módulo II – *Os preparativos da apresentação* trata hipóteses da vida organizacional, como uma reunião de equipa, um almoço de negócios e uma entrevista de trabalho. O capítulo requer, daí, profundidade.

Frise-se, também, que, depois da efetuação da autoscopia final, os participantes recebem, numa sessão à distância, um parecer avaliativo.

Tabela 6: Cronograma da formação *Como falar bem para grupos reduzidos*.

1.ª SEMANA	2.ª SEMANA	3.ª SEMANA	4.ª SEMANA	5.ª SEMANA	6.ª SEMANA	7.ª SEMANA																																																	
D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S
I. A ARTE DE FALAR EM PÚBLICO																																																							
II. OS PREPARATIVOS DA APRESENTAÇÃO																																																							

Conclusões finais, limitações e futuras linhas de investigação

Em prol do objeto da dissertação, arquitetou-se, de início, um referencial teórico, que garantisse a aquisição de conhecimentos, sobretudo, acerca da realidade virtual enquanto técnica pedagógica no estudo de falar em público. Todavia, a informação ficou aquém do desejado, na medida em que a utilização de RV nos planos educativo e formativo reflete um procedimento, ainda, novo.

Um pequeno número de organizações aplicou, recentemente, a realidade virtual na aprendizagem da oratória, o que modificou, sem dúvida, as formações tradicionais. Propuseram-se, por isso, dois cursos que, fazendo uso da tecnologia, impulsionassem a melhoria da arte de bem falar.

Como consequência da pandemia vivida, a experimentação dos programas formativos tornou-se inviável. Daí, o cumprimento das *scoping reviews*, que averiguaram as características e os impactos das formações nas práticas de falar em público. Estes cursos originam, de facto, o aperfeiçoamento das perícias comunicativas, se bem que, com a ajuda da RV, o processo de instrução seja mais flexível, seguro e acessível.

Para a construção dos programas formativos, implementou-se, também, uma pesquisa exploratória a respeito dos *software* de realidade virtual que, de alguma maneira, elevam a habilidade da oratória. Com um dispositivo móvel, as pessoas fruem de acesso a uma quantidade razoável de *apps*, cujos traços facilitam, mesmo, a preparação de discursos.

Aconselha-se, para terminar, que investigações futuras enriqueçam o debate na área, verificando a proficuidade da RV nos cursos de falar em público, nomeadamente, nos formatos *e-learning* e *b-learning*. Hoje em dia, o ideal recai na adoção da tecnologia e do digital como ferramentas no apuramento de competências, já que grande parte dos indivíduos desempenha a atividade profissional à distância.

Referências bibliográficas

- Almeida, F. N. (2008). *Psicologia para Gestores: Comportamentos de Sucesso nas Organizações* (2.ª ed.). Lisboa: McGraw Hill.
- Amaral, N. (2019). *Impacto: Como Comunicar em Público* (1.ª ed.). Lisboa: Arena.
- Anderson, C. (2016). *TED Talks: The Official TED Guide to Public Speaking*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt. Obtido de <https://www.pdfdrive.com/the-official-ted-guide-to-public-speaking-d33407307.html>
- Anderson, P. L., Price, M., Edwards, S. M., Obasaju, M. A., Schmertz, S. K., Zimand, E., & Calamaras, M. R. (2013). Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 81*(5), 751-760. Obtido de <https://doi.org/10.1037/a0033559>
- Araújo, E., & Matos, P. (2019). Tempo e média: nota introdutória. *Comunicação e Sociedade, 35*, pp. 7-15. Obtido de http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-35752019000200001&lang=pt
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping Studies: Towards a Methodological Framework. *International Journal of Social Research Methodology, 8*(1), 19-32. Obtido de <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Baccarani, C., & Bonfanti, A. (2015). Effective public speaking: a conceptual framework in the corporate-communication field. *Corporate Communications: An International Journal, XX*(3), 375-390. Obtido de <https://doi.org/10.1108/CCIJ-04-2014-0025>
- Bacelar, J. (maio de 1999). *Apontamentos sobre a história e desenvolvimento da impressão*. Obtido de BOCC - Biblioteca Online de Ciências da Comunicação: http://bocc.ubi.pt/pag/bacelar_apontamentos.html
- Bailenson, J. (18 de setembro de 2020). *Is VR the Future of Corporate Training?* Obtido de Harvard Business Review: <https://hbr.org/2020/09/is-vr-the-future-of-corporate-training>
- Birdwhistell, R. (1970). *Kinesics and Context: Essays on Body Motion Communication* (1.ª ed.). Filadélfia: University of Pennsylvania Press.
- Bitti, P. R., & Zani, B. (1997). *A Comunicação como Processo Social* (2.ª ed.). Lisboa: Editorial Estampa.
- Blikstein, I. (2004). *Técnicas de Comunicação Escrita*. São Paulo: Ática.
- Bodie, G. D. (2010). A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety. *Communication Education, 59*(1), 70-105. Obtido de <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- Bordenave, J. E. (1982). *O que é comunicação* (1.ª ed.). São Paulo: Brasiliense.

- Braga, M. (2001). Realidade Virtual e Educação. *Revista de Biologia e Ciências da Terra*, 1(1).
Obtido de <http://joaootavio.com.br/bioterra/workspace/uploads/artigos/realidadevirtual-5155c805d3801.pdf>
- Breton, P., & Proulx, S. (2000). *A Explosão da Comunicação* (2.^a ed.). Lisboa: Bizâncio.
- Burdea, G. C., & Coiffet, P. (2003). *Virtual Reality Technology* (2.^a ed.). Nova Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Caetano, S. C. (2009). *Contributos da comunicação não-verbal na integração social, cultural e educativa de imigrantes numa perspectiva de multiculturalidade: um estudo de caso*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve. Obtido de <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/295/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o%20Sara%20Caetano.pdf>
- Camboim, L. F., Duarte, L., & Moreira, J. (2017). O atual estado da Realidade Virtual. *Revista Eletrônica em Gestão e Tecnologia*, 1(2), 141-144. Obtido de <http://revista.faqi.edu.br/index.php/revista1/article/view/107>
- Carnegie, D. (2001). *The Quick & Easy Way to Effective Speaking*. Nova Iorque: Simon & Schuster.
- Carnegie, D. (2011). *Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas*. Alfragide: Lua de Papel.
- Carneiro, A., Correia, T., Costa, D., Ferreira, P., Figueiredo, C., Lopes, L., Marques, A., Meirinhos, V., Rodrigues, A. C., Santos, M., Seixas, D., Silva, M., Torres, M., Valente, M. (2019). A Realidade Virtual e a Realidade Aumentada no Processo de Formação: Uma Revisão Sistemática da Literatura. Porto. Obtido de <https://parc.ipp.pt/index.php/iirh/article/view/2865/1479>
- Carrera, F. (2012). *Comunicar 2.0: A Arte de Bem Comunicar no Século XXI* (1.^a ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Castells, M. (2009). *Comunicación y poder* (1.^a ed.). Madrid: Alianza Editorial. Obtido de <https://www.felsemiotica.com/descargas/Castells-Manuel-Comunicaci%C3%B3n-y-poder.pdf>
- Cerney, J. V. (1978). *O poder da comunicação: a arte de vencer por meio das palavras* (2.^a ed.). São Paulo: IBRASA.
- Chiavenato, I. (2005). *Gerenciando com as Pessoas: Transformando o executivo em um excelente gestor de pessoas* (5.^a ed.). São Paulo: Manole.
- Chiavenato, I. (2009). *Recursos Humanos* (9.^a ed.). Rio de Janeiro: Elsevier.
- Chiavenato, I. (2014). *Administração: teoria, processo e prática* (5.^a ed.). São Paulo: Manole.

- Chinem, R. (2010). *Introdução à Comunicação Empresarial* (1.ª ed.). São Paulo: Editora Saraiva.
Obtido de
https://books.google.pt/books?id=LSxrDwAAQBAJ&pg=PT8&hl=pt-PT&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false
- Cunha, M. P., Cunha, R. C., Rego, A., Neves, P., & Cabral-Cardoso, C. (2016). *Manual de Comportamento Organizacional e Gestão* (8.ª ed.). Lisboa: Editora RH.
- Dancini, W. (2012). *Sucesso em dose dupla: empreendedores e colaboradores podem chegar juntos ao topo* (1.ª ed.). São Paulo: Casa Publicadora Brasileira.
- Davis, A., Linvill, D. L., Hodges, L. F., Costa, A. F., & Lee, A. (2019). Virtual reality versus face-to-face practice: a study into situational apprehension and performance. *Communication Education*, 69(1), 70-84. Obtido de <https://doi.org/10.1080/03634523.2019.1684535>
- DeFleur, M. L., & Ball-Rokeach, S. (1993). *Teorias da comunicação de massa* (1.ª ed.). Rio de Janeiro: Zahar.
- Dias, F. N. (2007). *Barreiras à Comunicação Humana*. Obtido de Sociuslogia:
<http://www.sociuslogia.com/artigos/barreira01.htm>
- Dwyer, K. K., & Davidson, M. M. (2012). Is Public Speaking Really More Feared Than Death? *Communication Research Reports*, 99-107. Obtido de
<https://doi.org/10.1080/08824096.2012.667772>
- Eaves, M. H., & Leathers, D. (2017). *Successful Nonverbal Communication: Principles and Applications* (5.ª ed.). Nova Iorque: Routledge.
- Fachada, M. O. (2018). *Psicologia das Relações Interpessoais* (3.ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Favreau, J. (28 de dezembro de 2016). Jon Favreau Wants to Use Virtual Reality to Tell Stories Differently. (J. Gaudiosi, Entrevistador) Obtido de FORTUNE:
<https://fortune.com/2016/12/28/jon-favreau-virtual-reality/>
- Ferreira, J. M., Neves, J., & Caetano, A. (2011). *Manual de Psicossociologia das Organizações*. Lisboa: Escolar Editora.
- Fialho, A. B. (2018). *Realidade Virtual e Aumentada: Tecnologias para Aplicações Profissionais* (1.ª ed.). São Paulo: Editora Érica. Obtido de
https://books.google.pt/books?id=0rdiDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Freitas, J. (2011). *7 Segundos: A Arte de Falar em Público* (1.ª ed.). Lisboa: Zebra Publicações.
- Froldi, A. S., & O'Neal, H. F. (2002). *Comunicação verbal: um guia para você falar em público*. São Paulo: Pioneira.

- García-López, L. J., Díez-Bedmar, M. B., & Almansa-Moreno, J. M. (2013). From Being a Trainee to Being a Trainer: Helping Peers Improve their Public Speaking Skills. *Revista de Psicodidáctica*, 18(2), 331-342. Obtido de <https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/6419/6342>
- Gil, A. C. (2007). *Gestão e Pessoas: Enfoque nos Papéis Profissionais* (1.ª ed.). São Paulo: Atlas. Obtido de <https://pt.slideshare.net/maiaracfds/antonio-carlos-gil-gesto-de-pessoas-enfoque-nos-papis-profissionais>
- Gonçalves, M. L. (2012). *Comunicação interpessoal nas escolas: um estudo com alunos do 6º e 9º anos de escolaridade*. Dissertação de Mestrado, Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. Obtido de https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/6277/1/ulfpie040025_tm.pdf
- Gontijo, S. (2009). *O Livro de Ouro da Comunicação* (2.ª ed.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Guimarães, R. D. (2009). Linguagem e Comunicação: Elementos linguísticos e paralinguísticos, proxémicos e cinésicos. *Revista de Letras*, 2(8), 25-36. Obtido de https://www.utad.pt/cel/wp-content/uploads/sites/7/2018/03/revista_8.2009_capa_FINAL.pdf#page=26
- Hall, E. T. (1959). *The Silent Language* (1.ª ed.). Nova Iorque: Doubleday. Obtido de https://monoskop.org/images/5/57/Hall_Edward_T_The_Silent_Language.pdf
- Hall, E. T. (1988). *The Hidden Dimension*. Nova Iorque: Anchor Books. Obtido de https://www.academia.edu/5668023/Edward_T_Hall_The_Hidden_Dimension
- Harris, S. R., Kemmerling, R. L., & North, M. M. (2002). Brief virtual reality therapy for public speaking anxiety. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 543-550. Obtido de <https://doi.org/10.1089/109493102321018187>
- Introna, L. D., & Ilharco, F. M. (2006). On the Meaning of Screens: Towards a Phenomenological Account of Screenness. *Human Studies*, 29(1), 57-76. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/225686392_On_the_Meaning_of_Screens_Towards_a_Phenomenological_Account_of_Screenness
- Junior, A. B., Paula, A. d., Zanotto, D. M., Teixeira, J. M., & Goerl, R. (julho/dezembro de 2013). A eficácia da comunicação nas organizações. *Caderno Organização Sistêmica*, 3(2). Obtido de <https://www.uninter.com/revistaorganizaosistemica/index.php/cadernoorganizacaosistemica/article/viewFile/296/114>
- Kim, G. J. (2005). *Designing Virtual Reality Systems: The Structured Approach*. Estados Unidos da América: Springer.
- Kirner, C., & Kirner, T. G. (2011). Evolução e Tendências da Realidade Virtual e da Realidade Aumentada. Em M. W. Ribeiro, & E. R. Zorzal, *Realidade Virtual e Aumentada: Aplicações*

- e *Tendências* (pp. 10-25). Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação. Obtido de http://de.ufpb.br/~labteve/publi/2011_svrps.pdf
- Knapp, M. L. (1982). *La comunicacion no verbal: El cuerpo y el entorno* (1.ª ed.). México: Paidós Mexicana. Obtido de <http://www.investigacionucem.com/resources/La%20comunicaci%C3%B3n%20no%20verbal.pdf>
- Krijn, M., Emmelkamp, P. M., Olafsson, R. P., & Biemond, R. (2004). Virtual reality exposure therapy of anxiety disorders: A review. *Clinical Psychology Review*, 24(3), 259-281. Obtido de <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.04.001>
- Kunsch, M. M. (2003). *Planejamento de Relações Públicas na Comunicação Integrada* (2.ª ed.). São Paulo: Summus Editorial.
- Kushner, M. (2000). *Como Falar Em Público para Dummies*. Rio de Janeiro: Editora Campus.
- Laignier, P., & Fortes, R. (2009). *Introdução à História da Comunicação* (1.ª ed.). Rio de Janeiro: E-Papers. Obtido de https://books.google.pt/books?id=C17f6aUEKWcC&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Lampraia, J. M. (2013). *Ferramentas de Comunicação para Gestores*. Lisboa: LIDEL.
- Levac, D., Colquhoun, H., & O'Brien, K. K. (2010). Scoping studies: advancing the methodology. *Implementation Science*, 5(1), 1-9. Obtido de <https://implementationscience.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1748-5908-5-69.pdf>
- Linardopoulos, N. (2013). A case study of hybrid learning for skills-based courses in higher education. *International Conference on Information Communication Technologies in Education*, (pp. 313-321). Grécia. Obtido de <http://www.icicte.org/Proceedings2013/Papers%202013/09-1-Linardopoulos.pdf>
- Lucas, S. E. (2014). *A Arte de Falar em Público* (11.ª ed.). Porto Alegre: AMGH.
- Mancera, A. M. (2006). La comunicación no verbal y el estudio de su incidencia en fenómenos discursivos como la ironía. *VIII Jornadas de Estudios de Lingüística: Análisis del Discurso* (pp. 57-77). Universidad de Alicante. Obtido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/6074/1/ELUA_20_03.pdf
- Martins, M. A., & Niza, I. (1998). *Psicologia da Aprendizagem da Linguagem Escrita* (1.ª ed.). Lisboa: Universidade Aberta.
- Mcluhan, M. (1994). *Understanding Media: The Extensions Of Man*. Estados Unidos da América: The MIT Press.

- Morreale, S., Moore, M., Surges-Tatum, D., & Webster, L. (2007). *The Competent Speaker: Speech Evaluation Form* (2.^a ed.). Washington, D.C.: National Communication Association. Obtido de <https://www.une.edu/sites/default/files/Public-Speaking2013.pdf>
- Mowbray, R., & Perry, L. B. (2015). Improving lecture quality through training in public speaking. *Innovations in Education and Teaching International*, 52(2), 207-217. Obtido de <https://doi.org/10.1080/14703297.2013.849205>
- Netto, A. V., Machado, L. d., & Oliveira, M. C. (2002). Realidade Virtual: Definições, dispositivos e aplicações. *REIC - Revista Eletrônica de Iniciação Científica*, 2(2), 1-33. Obtido de http://www.de.ufpb.br/~labteve/publi/2002_reic.pdf
- Nogueira, G. F., & Codato, J. M. (2019). A influência da comunicação na produtividade das organizações. *Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR*, 20(1), 63-81. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/336975325_A_INFLUENCIA_DA_COMUNICACAO_NA_PRODUTIVIDADE_DAS_ORGANIZACOES
- North, M. M., North, S. M., & Coble, J. R. (1998). Virtual reality therapy: an effective treatment for phobias. Em G. Riva, B. K. Wiederhold, & E. Molinari, *Virtual Environments in Clinical Psychology and Neuroscience: Methods and Techniques in Advanced Patient-Therapist Interaction* (pp. 112-119). Amsterdão: IOS Press. Obtido de https://books.google.pt/books?id=0-Nzrj_DWL4C&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Oliveira, D. A. (2019). *Prática pedagógica: decisões de múltiplas conexões*. Londrina: Thoth. Obtido de https://books.google.pt/books?id=e9DSDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_atb&redir_esc=y#v=snippet&q=Viana&f=false
- Passadori, R. (2002). Desafios de falar em público. Em G. Boog, & M. Boog, *Manual de Gestão de Pessoas e Equipes* (3.^a ed., Vol. II, pp. 94-183). São Paulo: Editora Gente.
- Peel, M. (1993). *A Comunicação com Sucesso*. Lisboa: Presença.
- Pereira, M. J. (2014). *A gestão da comunicação nas organizações e liderança pessoal*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Ciências da Comunicação, Santiago de Compostela. Obtido de <http://repositorio.uportu.pt/jspui/bitstream/11328/2306/1/A%20gest%C3%A3o%20da%20comunica%C3%A7%C3%A3o%20nas%20organiza%C3%A7%C3%B5es-3.pdf>
- Pertaub, D. P., Slater, M., & Barker, C. (2002). An Experiment on Public Speaking Anxiety in Response to Three Different Types of Virtual Audience. *Presence: Teleoperators & Virtual Environments*, 11(1). Obtido de http://www0.cs.ucl.ac.uk/staff/M.Slater/Papers/SocialPhobia/fops_presence.pdf

- Peters, M. D., Godfrey, C. M., Khalil, H., McInerney, P., Parker, D., & Soares, C. B. (2015). Guidance for conducting systematic scoping reviews. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 13(3), 141-146. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/279730442_Guidance_for_conducting_systematic_scoping_reviews
- Polito, R. (2018). *Vença O Medo De Falar Em Público* (9.ª ed.). São Paulo: Benvirá. Obtido de https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=B42wDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=uma+boa+comunica%C3%A7%C3%A3o+em+p%C3%BAblico&ots=xtVLYNz_2M&sig=gyK_U8SoDcbG_zppEVA3k717kBg#v=onepage&q&f=false
- Poyatos, F. (2002). *Nonverbal Communications across Disciplines: Paralanguage, kinesics, silence, personal and environmental interaction* (Vol. II). Amesterdão: John Benjamins Publishing Company. Obtido de https://www.academia.edu/16734011/Fernando_Poyatos_Nonverbal_Communication_Across_Book_Fi_org
- Prates, C. (2013). *Como Falar em Público com Sucesso: Marketing Pessoal, Comunicação e Oratória* (1.ª ed.). Minas Gerais: Aprenda Fácil Editora.
- Prieto, G. B. (2014). *Falar em Público: Arte e Técnica da Oratória* (2.ª ed.). Lisboa: Escolar Editora.
- Rabaça, C. A., & Barbosa, G. (2002). *Dicionário de Comunicação* (5.ª ed.). Rio de Janeiro: Editora Campus.
- Raja, F. (junho de 2017). Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1), 94-110. Obtido de <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1161521.pdf>
- Rego, A. (2016). *Comunicação pessoal e organizacional: teoria e prática* (4.ª ed.). Lisboa: Sílabo.
- Ribeiro, J. (2008). *Manual Técnico do Formando: "Comportamento Organizacional"*. Porto: ANJE. Obtido de https://elearning.iefp.pt/pluginfile.php/49934/mod_resource/content/0/ManualComportamentoOrganizacional.pdf
- Robbins, S. P. (2010). *Comportamento Organizacional* (14.ª ed.). São Paulo: Pearson.
- Rodrigues, A. D. (1999). *As Técnicas da Comunicação e da Informação* (2.ª ed.). Lisboa: Editorial Presença.
- Rodrigues, G. P., & Porto, C. D. (junho de 2013). Realidade Virtual: conceitos, evolução, dispositivos e aplicações. *Interfaces Científicas - Educação*, 1(3), 97-109. Obtido de <https://periodicos.set.edu.br/index.php/educacao/article/viewFile/909/414>

- Roso-Bas, F., Pades-Jimenez, A., & Ferrer-Perez, V. A. (2020). Face-to-Face and blended methods to improve oral competence in nursing students through simulation. *Nurse education in practice*, 49. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/344961082_Face-to-Face_and_blended_methods_to_improve_oral_competence_in_nursing_students_through_simulation
- Rubio-Tamayo, J. L., Barrio, M., & García, F. (2017). Immersive Environments and Virtual Reality: Systematic Review and Advances in Communication, Interaction and Simulation. *Multimodal Technologies and Interact*, 1(4), 1-20. Obtido de <https://doi.org/10.3390/mti1040021>
- Sansavini, C. (2008). *Saber Falar em Público* (1.ª ed.). Lisboa: Editora Presença.
- Santos, J. R. (2015). *Comunicação* (1.ª ed.). Lisboa: Gradiva.
- Santos, W. C. (novembro de 2011). A oratória e seus inúmeros benefícios. *Caderno de Estudos Ciência e Empresa*, 8(2), pp. 23-30. Obtido de <https://docplayer.com.br/10857417-A-oratoria-e-seus-inumeros-beneficios-oratory-and-its-many-benefits.html>
- Shannon, C., & Weaver, W. (1963). *The Mathematical Theory Of Communication*. Estados Unidos da América: University of Illinois Press. Obtido de https://monoskop.org/images/b/be/Shannon_Claude_E_Weaver_Warren_The_Mathematical_Theory_of_Communication_1963.pdf
- Sheth, S., & Fellow, H. R. (2019). *America's Top Fears 2019*. Obtido de Chapman University: https://www.chapman.edu/wilkinson/research-centers/babbie-center/_files/americas-top-fears-2019.pdf
- Sherman, W. R., & Craig, A. B. (2003). *Understanding Virtual Reality: Interface, Application, and Design*. São Francisco: Morgan Kaufmann Publishers. Obtido de https://profs.info.uaic.ro/~avitcu/FII%202015-2016/Animatie%203D_Documentatie/VR.pdf
- Silva, J. S. (14 a 16 de setembro de 2016). História da comunicação e dos seus meios: um constitutivo pedagógico. Obtido de <https://eventos.set.edu.br/index.php/simeduc/article/viewFile/3308/1236>
- Silva, R. O. (2013). *Teorias da Administração* (2.ª ed.). São Paulo: Pearson Prentice Hall.
- Simonet, R. (1996). *Como Falar em Público* (2.ª ed.). Mem Martins: Edições Cetop.
- Steinicke, F. (2016). *Being Really Virtual: Immersive Natives and the Future of Virtual Reality* (1.ª ed.). Alemanha: Springer.
- Takac, M., Collett, J., Blom, K. J., Conduit, R., Rehm, I., & Foe, A. D. (31 de maio de 2019). *Public speaking anxiety decreases within repeated virtual reality training sessions*. Obtido de PLOS ONE: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0216288>

- Teixeira, M. M. (2012). Da comunicação humana à comunicação em rede: uma pluralidade de convergências. *Revista Temática*, 8(2). Obtido de <https://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/tematica/article/view/23841/13082>
- Tomasi, C., & Medeiros, J. B. (2019). *Comunicação Empresarial* (5.ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Tori, R., & Kirner, C. (2006). Fundamentos de Realidade Virtual. Em R. Tori, C. Kirner, & R. Siscoutto, *Fundamentos e Tecnologia de Realidade Virtual e Aumentada* (pp. 2-21). Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação. Obtido de https://pcs.usp.br/interlab/wp-content/uploads/sites/21/2018/01/Fundamentos_e_Tecnologia_de_Realidade_Virtual_e_Aumentada-v22-11-06.pdf
- Tori, R., Hounsell, M. d., & Kirner, C. (2018). Realidade Virtual. Em R. Tori, & M. d. Hounsell, *Introdução a Realidade Virtual e Aumentada* (1.ª ed., pp. 11-29). Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação. Obtido de http://www.de.ufpb.br/~labteve/publi/2018_livroRVA.pdf
- Trager, G. L. (1958). Paralanguage: A First Approximation. *Studies in Linguistics*, 8(1), 1-12. Obtido de <https://pt.scribd.com/document/463886750/George-L-Trager-Paralanguage-a-first-Approximation>
- Tricco, A., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., Lewin, S., Godfrey, C. M., Macdonald, M. T., Langlois, E. V., Soares-Weiser, K., Moriarty, J., Clifford, T., Tunçalp, O., Straus, S. E. C. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467-473. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/327425619_PRISMA_extension_for_scoping_reviews_PRISMA-ScR_Checklist_and_explanation
- Valls-Ratés, I. (2019). *Training with virtual reality simulations. Its effects on public speaking anxiety and public speaking performance in a secondary school setting*. Dissertação de Mestrado, Universitat Pompeu Fabra, Barcelona. Obtido de https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/43013/valls_rates_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vecchio, R. P. (2005). *Organizational Behavior: Core Concepts* (6.ª ed.). Boston: South-Western Publishing Company.
- Wallach, H. S., Safir, M. P., & Bar-Zvi, M. (2009). Virtual Reality Cognitive Behavior Therapy for Public Speaking Anxiety: A Randomized Clinical Trial. *Behavior Modification*, 33(3), 314-338. Obtido de https://www.researchgate.net/publication/24234644_Virtual_Reality_Cognitive_Behavior_Therapy_for_Public_Speaking_Anxiety_A_Randomized_Clinical_Trial

- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1998). *Pragmática da Comunicação Humana: Um Estudo de Padrões, Patologias e Paradoxos da Interação*. São Paulo: Cultrix. Obtido de <https://www.passeidireto.com/arquivo/70317936/paul-watzlawick-pragmatica-da-comunicacao-humana-pdf>
- Wessel, M. (28 de março de 2014). *Don't Compare Virtual Reality to the Smartphone*. Obtido de Harvard Business Review: https://hbr.org/2014/03/dont-compare-virtual-reality-to-the-smartphone&ab=Article-Links-End_of_Page_Recirculation
- Yaffe, P. (outubro de 2018). Banishing the Fear of Public Speaking. *ACM Publications*, pp. 1-15. Obtido de <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3281453>
- Zhou, H., Fujimoto, Y., Kanbara, M., & Kato, H. (2020). Effectiveness of Virtual Reality Playback in Public Speaking Training. *ICMI'2020: International Conference on Multimodal Interaction*, (pp. 462-466). Holanda. Obtido de <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3395035.3425220>