UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CURSO DE PSICOPEDAGOGIA

Aíla Eurides dos Santos Falcão

A PERCEPÇÃO DOS UNIVERSITÁRIOS SOBRE A INFLUÊNCIA DA TIMIDEZ NA SUA VIVÊNCIA ACADÊMICA

Orientador(a):Profª Drª. Mônica Dias Palitot

JOÃO PESSOA
2024

AÍLA EURIDES DOS SANTOS FALCÃO

A PERCEPÇÃO DOS UNIVERSITÁRIOS SOBRE A INFLUÊNCIA DA TIMIDEZ NA SUA VIVÊNCIA ACADÊMICA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado de Psicopedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Orientador(a): Profª. Drª. Mônica Dias Palitot

Aprovado em: 29/04/2024.

BANCA EXAMINADORA

Prof.ª Dra. Mônica Dias Palitot (Orientadora)
Universidade Federal da Paraíba

Prof.ª Dr.ª Danyelle Gonzaga Monte da Costa (Membro)
Universidade Federal da Paraíba

Profª Dr.ª Nájila Bianca Campos Freitas (Membro)
Universidade Federal da Paraíba

Scanned with CamScanner

Catalogação na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

F178p Falcão, Aila Eurides dos Santos.
A percepção dos universitários sobre a influência da timidez na sua vivência acadêmica / Aila Eurides dos Santos Falcão. - João Pessoa, 2024.
39 f. : il.

Orientação: Mônica Dias Palitot.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicopedagogia) - UFPB/CE.

1. Timidez. 2. Universitários. 3. Vivência. 4. Acadêmica. 5. Percepção. I. Palitot, Mônica Dias. II. Título.

UFPB/CE CDU 378(043.2)

Elaborado por JANETE SILVA DUARTE - CRB-15/104

RESUMO

O estudo investiga a influência da timidez na experiência acadêmica de universitários. O objetivo geral é entender como a timidez afeta tanto a participação em atividades acadêmicas quanto as interações sociais dos estudantes. Utilizando-se de método misto, o estudo engloba tanto análises quantitativas quanto qualitativas para explorar aspectos sociodemográficos e psicossociais associados à timidez entre 35 estudantes do Curso de Bacharelado em Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba. Dentre os resultados obtidos na pesquisa verificou-se que a timidez é percebida pelos participantes principalmente como um desconforto em situações sociais, gerando medo e ansiedade sobre o julgamento de outros. Isso se manifesta frequentemente como insegurança em se expor e dificuldades de comunicação, impactando negativamente a participação dos estudantes em atividades acadêmicas e sociais. Este estudo contribui para a compreensão da timidez no contexto acadêmico, enfatizando a necessidade de abordagens educacionais que considerem as barreiras psicossociais que afetam os estudantes tímidos. Sugere-se que as instituições de ensino superior implementem programas de apoio para ajudar esses estudantes a superar os desafios impostos pela timidez, promovendo um ambiente mais inclusivo e acolhedor.

Palavras-Chave: Timidez; Universitários; Vivência; Acadêmica; Percepção.

ABSTRACT

The study investigates the influence of shyness on the academic experience of university students. The general objective is to understand how shyness affects both participation in academic activities and students' social interactions. Using a mixed method, the study encompasses both quantitative and qualitative analysis to explore sociodemographic and psychosocial aspects associated with shyness among 35 students on the Bachelor's Degree in Psychopedagogy at the Federal University of Paraíba. Among the results obtained in the research, it was found that shyness is perceived by participants mainly as discomfort in social situations, generating fear and anxiety about the judgment of others. This often manifests itself as insecurity in exposing oneself and communication difficulties, negatively impacting students' participation in academic and social activities. This study contributes to the understanding of shyness in the academic context, emphasizing the need for educational approaches that consider the psychosocial barriers that affect shy students. It is suggested that higher education institutions implement support programs to help these students overcome the challenges posed by shyness, promoting a more inclusive and welcoming environment.

Keywords: Shyness; Undergraduate; Life; Academic; Perception.

1 INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior pode representar para o estudante, além da busca por uma formação profissional, a entrada em um universo de demandas e responsabilidades, que muitas vezes marcam o início da vida adulta. Dessa forma, o ambiente acadêmico se caracteriza como um contexto que impõe exigências pedagógicas não vivenciadas anteriormente, ou seja, há o surgimento de outros desafios individuais oriundos deste espaço (Penha et al., 2020).

De acordo com o estudo de Alarcón (2019), o ingresso em uma Instituição de Ensino Superior (IES) ocorre em um momento crucial das trajetórias de vida dos estudantes, situado no final da adolescência e no início da vida adulta. Período esse crucial para o desenvolvimento de várias habilidades e o surgimento de potenciais para o desenvolvimento do jovem na transição para vida adulta.

Na instituição superior o estudante precisa de recursos cognitivos e emocionais complexos para lidar com as demandas do novo ambiente, além de necessitar de uma rede social de apoio que o auxilie nesse enfrentamento (Padovani et al., 2014). Além disso, no estudo realizado por Ariño (2018), indica-se que os estudantes que estabelecem vínculos e se sentem integrados ao processo de aprendizagem na universidade podem experimentar melhorias na qualidade dos estudos.

Entretanto, estudantes tímidos podem se sentir muito mais pressionados ao sair de suas zonas de conforto para tentar aproveitar as oportunidades de crescimento pessoal oferecidas pela experiência universitária (Zimbardo, 2002). Pessoas tímidas frequentemente evitam procurar ajuda devido ao medo ou constrangimento em expressar suas dificuldades e falar sobre seus problemas (Crawford; Taylor, 2000).

A timidez, de acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR (2022), é um traço comum da personalidade humana, não sendo considerada uma patologia. Além do mais, pode ser entendida como desconforto e inibição tanto na família como no setor profissional, podendo trazer sérias

consequências para essas pessoas, principalmente pela preocupação em ser julgado negativamente (Souza, 2011).

Ademais, a timidez desencadeia reações fisiológicas desagradáveis, como sudorese, enrubescimento e tremores, há também a preocupação em ser avaliado pelos outros, o constrangimento em ambientes públicos e a adoção de um comportamento cauteloso e observador, ou seja, ao mesmo tempo em que apresenta ansiedade, a pessoa se inibe em situações sociais (Vandebos, 2010).

Nesse sentido, a timidez faz com que o ser humano não acredite em seu poder físico e mental, limitando o potencial natural, ou seja, é como uma máquina potente que está inutilizada, não por não saber como manuseá-la, mas pelo fato de achar que não tem capacidade para isso (Bravin, 2013). Dessa forma, de maneira simplificada a timidez implica no receio em relação a outras pessoas (Chec, 2019).

O interesse pelo estudo desta temática surgiu de experiências pessoais e do contato com o público universitário no CAPpE (Centro de Apoio Psicopedagógico ao Estudante), um grupo de extensão do curso de Psicopedagogia da UFPB, onde eram discutidas questões ligadas à vida acadêmica, incluindo a influência da timidez nas trajetórias de vida dos estudantes.

Além disso, o estudo revela-se importante para entender a percepção da timidez na vida universitária, além de contribuir para enriquecimento da literatura científica, de modo a auxiliar na identificação de variáveis que propiciem o desenvolvimento de futuras estratégias para intervenção.

Sendo assim, é esperado que este estudo possa contribuir promovendo a conscientização da academia e da sociedade sobre os desafios enfrentados por alunos tímidos, fazendo com que sejam promovidos programas de desenvolvimento de políticas de intervenção frente a essa problemática. Estudos como o de Ramos et al., (2018), evidenciam a importância das universidades oferecerem programas que promovam o bem estar do estudante, compreendendo este como parte da sua formação integral.

A presente pesquisa tem como objetivo geral: analisar a percepção da timidez em universitários na sua vivência acadêmica. Especificamente, objetiva-se: (1) Verificar aspectos sociodemográficos dos sujeitos da amostra; (2) Caracterizar as consequências psicossociais da timidez na vida do estudante universitário; (3) Identificar as estratégias adotadas pelos estudantes tímidos em seu processo de vivência acadêmica.

2 TIMIDEZ: ETIOLOGIAS E CARACTERÍSTICAS GERAIS

Desde o início do século XXI, tem sido observado um aumento significativo na prevalência da timidez na sociedade, com mais de 50% dos indivíduos identificando-se como tímidos (Zimbardo, 2002). Alguns autores sugerem que a timidez começa a ser experimentada pela criança ou adolescente no aprendizado e em suas experiências diárias, conforme o grau de desenvolvimento (Crawford; Taylor, 2000).

A timidez pode surgir na infância devido à orientação inadequada dos pais, que podem ser excessivamente protetores ou estabelecer padrões muito altos de exigência. Sendo assim, experiências passadas têm o poder de moldar as interações humanas futuras (Zimbardo, 2002). Uma vez que, pode ocorrer a transferência de sentimentos, como descrito pela psicanálise, que se caracteriza como um fenômeno em que indivíduos tendem a projetar emoções em outros com base em suas próprias características pessoais e experiências passadas (Buck; Santos, 2009).

Destaca-se também que o medo de interagir com figuras de autoridade, como professores, muitas vezes deriva da relação que os estudantes costumavam ter com os pais. Se um pai foi autoritário e crítico, criando um ambiente de medo e inibição, é provável que o filho reproduza esses padrões ao lidar com autoridades no futuro. Por exemplo, uma criança que temia fazer perguntas ao pai pode transferir esse medo para situações semelhantes, como fazer perguntas aos professores (Souza, 2011).

Portanto, as pessoas não nascem tímidas, elas vão se tornando tímidas devido a um complexo de inferioridade que vivenciaram ao longo da vida. Ou seja, são as experiências de vida do indivíduo que influenciam para que se tornem sujeitos tímidos

(Albisseti, 1998). Além disso, os pais não devem ser vistos como a única causa da timidez, embora acredita-se que eles estabelecem condições nas quais podem facilitar o surgimento da timidez (Lindhout et al., 2009).

A maioria dos adultos tímidos relata que começou a sentir-se afetada pela timidez entre os 8 e os 14 anos de idade, não por uma predisposição natural, mas como uma resposta às transições da infância para a adolescência. Durante esse período, as mudanças físicas da puberdade, o desenvolvimento cognitivo e as novas expectativas sociais podem causar desconforto e desajeitamento social nos adolescentes. Geralmente, essa timidez tende a ser menos persistente, visto que a autoconsciência dos adolescentes costuma diminuir após os 14 anos, superando essa característica até os 21 anos (Philip e Bodang, 2021).

De acordo com Gayus (2003), existem dois tipos de timidez: a situacional, um estado emocional transitório comum no desenvolvimento humano e na vida adulta, e aquela que se torna um traço de personalidade persistente para algumas pessoas. Esses indivíduos podem se concentrar em sentimentos internos como desconforto pessoal, agitação física e medo de críticas negativas ou timidez em situações públicas como respostas inadequadas ou estranhas, como os aspectos mais marcantes de sua timidez (Pilkonis, 2006).

2.1 DIFERENÇA ENTRE TIMIDEZ E TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL/FOBIA SOCIAL

Embora pessoas tímidas e aquelas com fobia social compartilhem sintomas semelhantes, existem algumas diferenças entre esses construtos (Marinho, 2018). A Associação Brasileira de Psiquiatria - ABP (2011) demonstra que a prevalência da timidez na população é superior à prevalência da fobia social. A timidez é uma característica de personalidade comum e, por si só, não pode ser considerada como patológica. No entanto, quando está ligada a preocupações intensas e causa prejuízos significativos em áreas importantes da vida da pessoa, não deve ser encarada como algo

trivial, nesses casos, é aconselhável suspeitar do diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Social (TAS).

No DSM-5-TR (2022), o Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia Social é caracterizado pela presença de um medo ou ansiedade acentuados em situações sociais, nas quais os indivíduos podem ser avaliados pelos outros ao serem expostos a essas situações sociais. As pessoas com TAS temem comportar-se de maneira "boba" ou inadequada durante as interações sociais. Isso se manifesta através de dificuldades como gaguejar, tremer das mãos ao escrever ou ao se apresentar em público, bem como dificuldades em falar ou se expressar, como por exemplo, dançar diante de uma plateia (Dzwonkowska, 2019).

Segundo o DSM-5-TR (2022), uma distinção notável é que a timidez geralmente não causa o mesmo nível de interferência funcional que é observado em pessoas com TAS, que está correlacionado com altas taxas de abandono escolar e impactos negativos no bem-estar e na produtividade. A fobia social implica níveis de ansiedade que são desproporcionais à situação, ao contrário da timidez. Enquanto uma pessoa tímida pode sentir desconforto, alguém com fobia social pode enfrentar ataques de pânico, por exemplo (Ruscio et al., 2008).

2.3 O TÍMIDO NO AMBIENTE ACADÊMICO E AS SUAS RELAÇÕES SOCIAIS

Muitos estudantes chegam à universidade com poucas habilidades sociais, ou seja, precisamente aquelas que envolvem o desempenho da comunicação verbal e não verbal, as quais são consideradas importantes para a boa desenvoltura no fazer acadêmico (Kirch; Bartilotti, 2018). Em contrapartida, os indivíduos que possuem essas habilidades têm mais sucessos em seus relacionamentos, no ambiente escolar ou no trabalho, bem como são menos propensos a adquirir doenças (Del Prette, 2006).

Além disso, no contexto universitário, a timidez pode representar uma influência negativa para vivência acadêmica, como revelado por um estudo na Universidade Católica de Goiás. Os alunos participantes da pesquisa expressaram receio em relação a

qualquer forma de interação com os professores, como participação em provas orais e até mesmo fazer perguntas, o que resultava em ansiedade excessiva e inibição, afetando seu desempenho e sua busca por novas experiências (Silva, 2011).

Ainda, um outro estudo investigou a influência da timidez sobre as percepções dos estudantes participantes de um seminário, e constatou que os alunos tímidos participam menos dessas atividades, são menos propensos a contribuições voluntárias e sentem-se inibidos (Crozier, 2003). Essa postura passiva pode prejudicar o sucesso acadêmico, considerando que a sociedade contemporânea valoriza cada vez mais a proatividade e a adaptabilidade, o que inevitavelmente requer exposição (Monteiro, 2018).

Ademais, o tímido por dar foco na evitação de situações de exposição e riscos, pode negligenciar seus projetos e planos, reforçando sentimentos de inadequação e baixa autoestima (Esteves, 2012). Dessa forma, entende-se que a interação social e a participação ativa na sociedade são fundamentais para a evolução do ser humano e para construção de conhecimentos essenciais para o desenvolvimento (Vygotsky, 1984).

Nessa perspectiva, ao evitar interações, o tímido perde a chance de aprimorar suas habilidades, o que reforça a tendência de se isolar ainda mais, já que as habilidades sociais são adquiridas através da prática e experiência. Sendo assim, o estudante desintegrado pode ser alvo de rótulos e isolar-se, além disso, dificultando o vínculo com seus interlocutores e alterando a qualidade das relações sociais acadêmicas (Parrott 2000).

A instituição de ensino desempenha um papel crucial na promoção da interação social e no desenvolvimento das habilidades dos alunos, com a função de propiciar aos sujeitos uma aprendizagem para a devida compreensão da realidade da qual fazem parte, e estimular a participação plena com inclusão e igualdade (Monteiro, 2018). No entanto, a timidez muitas vezes é desconsiderada em sala de aula, o que pode prejudicar a integração e participação dos alunos (Barbosa; Wiezzel, 2014).

Estudos ressaltam a importância de políticas assistencialistas aos estudantes no processo formativo, exemplificadas por programa de adaptação acadêmica, viabilizando

estratégias que favoreçam e minimizem as consequências negativas ao ingresso desses alunos, como o absenteísmo, a reprovação e a evasão (Monteiro; Soares, 2018). Além disso, é enfatizada a necessidade de considerar a adaptação acadêmica e a saúde mental dos estudantes, compreendendo suas necessidades e dificuldades específicas (Baptista; Ferraz; Inácio, 2020).

Do mesmo modo, estudiosos da área educacional apontam a urgência de estratégias efetivas de inclusão nas instituições de ensino superior, argumentam que os Núcleos de Apoio Discente e Docente são fundamentais, especialmente para alunos com deficiências específicas. No entanto, a presença desses núcleos nas IES ainda é limitada, apesar de sua crescente importância (Tomelin et al., 2018).

Considerando essas demandas, é relevante destacar o papel do Psicopedagogo no acompanhamento das dificuldades enfrentadas nos ambientes institucionais. Portilho (1995), aponta a Psicopedagogia como uma área que busca mediar e facilitar o processo de ensino-aprendizagem, considerando todos os aspectos que envolvem este processo, de forma interdisciplinar na construção do conhecimento.

A prática psicopedagógica tem como objetivos: promover a aprendizagem, facilitando os processos de inclusão escolar e social; compreender e propor ações diante das dificuldades de aprendizagem; e mediar conflitos educacionais (ABPp, 1996). Nesse sentido, é importante considerar todos os elementos presentes no ambiente educacional e as características individuais dos estudantes, a fim de influenciar positivamente os seus resultados acadêmicos (Santos et al. (2020).

3 MÉTODO

3.1. DELINEAMENTO

O presente estudo configura-se como uma pesquisa descritiva e exploratória, utilizando de análises quantitativas e qualitativas, do tipo survey. Considerando as seguintes variáveis principais: timidez, universitário, vivência acadêmica, aspectos sociodemográficos e situações sociais.

3.2. PARTICIPANTES

O presente estudo utilizou uma amostra não probabilística por conveniência, composta por 35 indivíduos do curso de Psicopedagogia. A idade média dos participantes foi de 23 anos, com um desvio padrão de 4,06, variando entre 18 e 40 anos. Do total de participantes, 85,7% eram mulheres e 14,3% eram homens.

3.3. INSTRUMENTOS

O formulário de aplicação contém três instrumentos que foram escolhidos para abranger diversos aspectos sociodemográficos e psicológicos relevantes para a pesquisa. Incluem um questionário sociodemográfico, a Escala Revisada de Timidez e um conjunto de questões discursivas elaboradas pela autora para captar as nuances das percepções individuais dos participantes.

Questionário sociodemográfico (Anexo III): esta ferramenta é essencial para enriquecer a análise de qualquer estudo, oferecendo insights fundamentais sobre quem são os participantes e como suas características podem influenciar os resultados observados.

Escala Revisada de Timidez (Cheek, J. M., 1983) (Anexo I): instrumento psicológico projetado para medir o nível de timidez em indivíduos com base em uma extensa revisão da literatura. Essa escala é uma ferramenta de autoavaliação onde os

respondentes indicam o grau em que afirmativas relacionadas a comportamentos e sentimentos típicos de pessoas tímidas se aplicam a eles. As questões abrangem situações sociais e a reação emocional e comportamental do indivíduo nessas situações. É composta por 13 itens em uma escala de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Foi utilizado o ponto de corte de 34 pontos, proposto pelo instrumento. Os participantes que pontuaram abaixo do escore 34 foram classificados como não tímidos e aqueles que obtiverem pontuação igual ou superior a 34 pontos foram considerados tímidos.

Questões discursivas (Anexo II): Elaborado pela autora, este questionário inclui dez questões abertas destinadas a reunir informações sobre a percepção dos estudantes universitários acerca da influência da timidez em suas trajetórias de vida, de forma livre e espontânea.

3.4. PROCEDIMENTOS

Os instrumentos de coleta de dados foram elaborados com a ferramenta digital Google Forms, dando origem a um formulário que foi distribuído via WhatsApp no grupo geral dos discentes do curso de Psicopedagogia. Uma busca ativa também foi realizada no privado de alguns estudantes do sexo masculino afim de obter a quantidade mínima de homens e mulheres participando das pesquisas. Conforme a resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), documento que mede os riscos e benefícios da pesquisa, garantindo que todos os procedimentos éticos fossem respeitados e que todos os participantes estejam conscientes da natureza do experimento a que se submetem.

3.5. ANÁLISE DE DADOS

Os dados quantitativos foram tabulados e analisados através do pacote estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Science, em sua versão 21), para realizar estatísticas descritivas (média e desvio padrão) com a finalidade de caracterizar os participantes da pesquisa. Para análise qualitativa ao questionário de entrevista, foi utilizada a técnica da análise de conteúdo de Bardin (2016).

1. **Pré-análise:** esta é a etapa inicial, o foco está na organização e preparação do material de estudo. Aqui, selecionamos o material, formulamos hipóteses e objetivos, e definimos indicadores para orientar a interpretação. Este estágio é crucial para delimitar o escopo da análise e garantir que o material seja relevante e suficiente para abordar as questões de pesquisa.
2. **Exploração do material:** nesta fase é realizada uma análise mais intensiva e sistemática ao material coletado. O objetivo é codificar os dados, isto é, agrupá-los em categorias que reflitam os temas ou padrões identificados. A codificação pode ser baseada nos dados em si (indutiva) ou em teorias ou conceitos pré-existentes (dedutiva). Esta fase permite transformar o material bruto em dados que possam ser analisados mais profundamente.
3. **Tratamento dos resultados obtidos e interpretação:** Após a codificação, é realizada a análise dos dados para identificar relações, tendências ou padrões significativos. Isso pode envolver a comparação de categorias, a verificação da frequência de certos temas ou a associação entre diferentes aspectos dos dados. A interpretação dos resultados é guiada pelas hipóteses e objetivos estabelecidos na pré-análise, buscando construir um entendimento mais profundo do fenômeno estudado. Essa interpretação fornece insights que podem ser generalizados ou aplicados a situações semelhantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A fim de atingir o objetivo geral — analisar a percepção da timidez em universitários na sua vivência acadêmica —, foram analisadas as questões 1, 2, 3, 5 e 9, das questões discursivas **(**Anexo II) e a Escala de Revisada de Timidez (Anexo I).

4.1 A TIMIDEZ NA PERSPECTIVA DOS PARTICIPANTES

A análise de conteúdo da primeira questão discursiva — o que é timidez pra você? — revelou a autopercepção dos participantes em relação à timidez, que foram agrupadas em 5 (cinco) categorias: Medo e Desconforto em Situações Sociais, Receio ou Ansiedade Sobre o Pensamento dos Outros, Insegurança e Exposição em Situações Sociais, Dificuldade de Comunicação e Interagir com Outras Pessoas e Vergonha de falar em Público (Gráfico 1).

Análise de Conteúdo da Questão 1 (Discursiva)

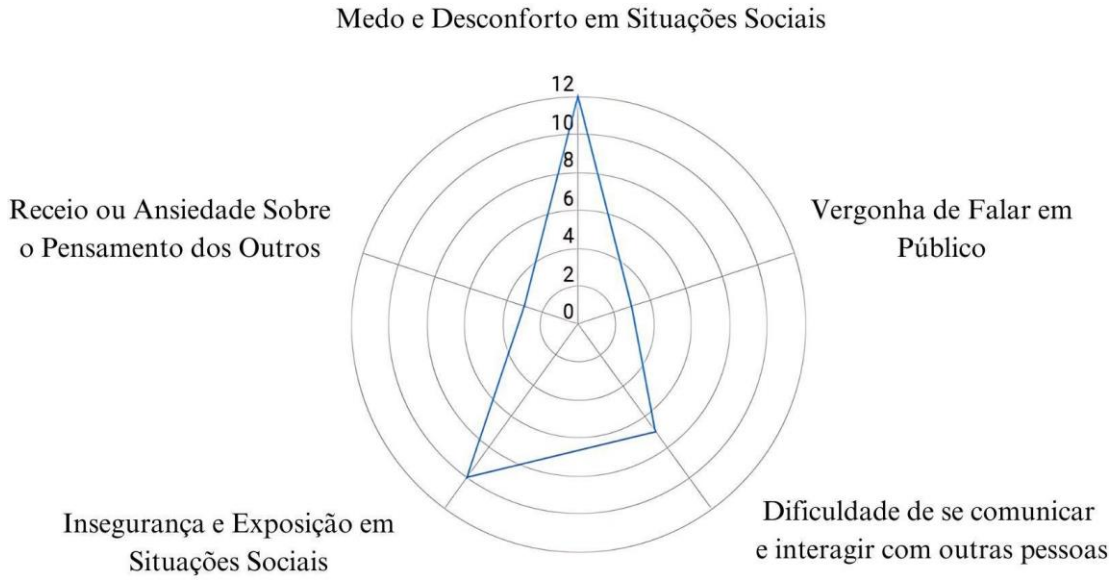

Gráfico 1. Visualização das frequências de respostas em cada categoria[1]

[1] Gráfico elaborado com a ferramenta digital *Google Sheets.*

Inicialmente, identificou-se que a timidez pode evocar uma sensação de inquietação e medo em situações sociais, com 12 participantes compartilhando essa visão. Além disso, foi destacado o receio ou ansiedade sobre a opinião alheia, com 3 participantes preocupados com o julgamento dos outros, o que pode resultar em comportamentos inibidos ou evitativos.

A insegurança ao se expor ou se destacar em ambientes sociais foi outro aspecto mencionado, sendo expresso por 10 participantes como uma causa de comportamento retraído. Dificuldades de comunicação e interação também foram apontadas por 7 participantes, que relataram problemas para iniciar conversas ou expressar opiniões. Por fim, a vergonha de falar em público foi um sentimento relatado por 3 participantes, associado ao constrangimento em se expor durante apresentações ou em eventos sociais. Esses resultados ilustram a complexidade da timidez e suas múltiplas dimensões percebidas pelos envolvidos na pesquisa.

Síntese dos Resultados (Questão 1)

Categorias	Quantidade	Resposta Exemplo
1- Desconforto e Medo	12 participantes	— “Ter dificuldade de agir em certas situações sociais por medo de desagradar.”
2- Insegurança e Exposição	10 participantes	— “Característica de alguém que tem dificuldades em se expor socialmente e sente desconforto em situações de interação social.”
3- Dificuldade de Comunicação	7 participantes	— “Alguém que tem dificuldade de se comunicar com os outros.”
4 - Vergonha de Falar em Público	3 participantes	— “Timidez para mim é ter vergonha de falar em público, falar com pessoas novas, apresentações, entre outros.”

5 - Ansiedade e Receio	3 participantes	— “Receio excessivo da opinião dos outros, impedindo que o indivíduo consiga agir naturalmente.”

Tabela 1. Síntese da Análise de Conteúdo da Questão 1 (Discursivas)

Além disso, por meio das respostas dos participantes, também foi possível identificar aqueles que se consideravam tímidos, de acordo com sua percepção. Assim, 51,4% dos participantes se consideram tímidos, 20,0% às vezes e 28,6% não se consideraram tímidos. Entretanto, após a análises e tabulações dos dados da Escala Revisada de Timidez, constatou-se que de 35 participantes, 91,4% foram considerados como tímidos, enquanto apenas 8,6% foram identificados como não tímidos.

Desse modo, os resultados corroboram com os achados da literatura, os quais destacam que a timidez desencadeia uma preocupação em ser avaliado pelos outros, levando o indivíduo adquirir um comportamento cauteloso e observador, ou seja, ao mesmo tempo em que apresenta ansiedade, ele também se inibe de situações sociais, devido ao medo da opinião do outro (Vandebos, 2010).

Nessa perspectiva, a timidez é percebida como uma limitação, que leva o indivíduo a questionar suas capacidades e a se retrair em situações sociais. É comparável a uma máquina potente que está inutilizada, não pela falta de capacidade, mas devido a crença de não ser capaz (Bravin, 2013).

Nesse contexto, implica dizer que os indivíduos tímidos por evitar iniciar conversas, sentir-se desconfortáveis ao falar em público ou evitar situações sociais, devido ao receio em relação a outras pessoas, afetando significativamente sua vida social (Chec, 2019). Sendo assim, ao evitar interações sociais, indivíduos tímidos perdem a chance de desenvolver suas habilidades, contribuindo para o seu isolamento, já que as habilidades são adquiridas através da troca com o outro e em experiências (Parrott, 2000).

4.2 A PERCEPÇÃO DA TIMIDEZ NO AMBIENTE ACADÊMICO

A análise de conteúdo sobre a timidez no contexto educacional evidencia trajetórias experienciadas pelos participantes. Com base na análise de conteúdo da Questão 3 (Discursivas), foram agrupadas 4 categorias: Timidez ao Longo de Toda a Vida Escolar, Timidez em Parte da Vida Escolar, Diminuição ou Mudança da Timidez ao Longo do Tempo e Ausência de Timidez no Contexto Educacional (Gráfico 2).

Análise de Conteúdo da Questão 3 (Discursivas)

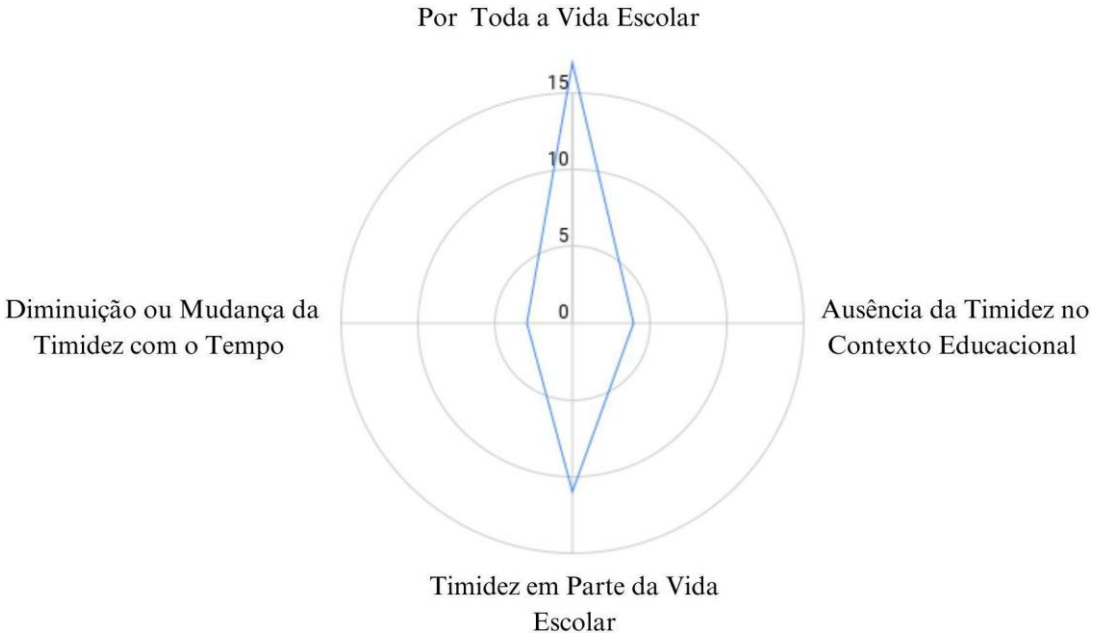

Gráfico 2. Visualização das frequências de respostas em cada categoria[2]

Conforme os relatos, 17 participantes sentiram timidez ao longo de toda a vida escolar, desde os primeiros anos até a universidade, indicando uma constância desse sentimento ao longo do tempo. Por outro lado, 11 participantes apontaram que a timidez se manifestou apenas em certos períodos da vida escolar, como no ensino fundamental, médio ou universidade, mostrando uma experiência mais segmentada desse fenômeno.

[2] Gráfico elaborado com a ferramenta digital *Google Sheets.*

Além disso, foi observado em 3 participantes uma diminuição ou mudança da timidez ao longo do tempo, especialmente com a transição para a universidade ou devido a experiências específicas que contribuíram para uma redução desse traço. Por fim, 4 participantes relataram a ausência de timidez no ambiente educacional, destacando que, para eles, a timidez não interferiu na experiência escolar (Tabela 2).

Síntese dos Resultados (Questão 3)

Categorias	Quantidade	Resposta Exemplo
1- Timidez em Toda Vida Escolar	17 participantes	— "Durante toda a vida. Tanto na escola quanto na universidade senti que isso me atrapalhou bastante, tanto para tirar dúvidas em sala de aula, quanto para participar de atividade extraclasse na universidade."
2- Timidez em Parte da Vida Escolar	11 participantes	— "Acho que meus maiores episódios de timidez foram no ensino médio, pois mudei de escola e tinha receio de não conseguir fazer amizades, e na universidade, mas mais voltada às questões de tirar dúvidas ou pedir ajuda."
3- Diminuição ou Mudança da Timidez com o Tempo	3 participantes	— "Comecei a reparar no ensino médio, mais especificamente quando voltei da pandemia."
4 - Ausência de Timidez no Contexto Educacional	4 participantes	— "Não sou tímida no contexto educacional."

Tabela 2. Síntese da Análise de Conteúdo da Questão 3 (Discursivas)

Os achados da pesquisa contribuem para a observação sobre a diversidade da timidez, com duas formas distintas. A situacional, que pode se manifestar em diferentes

fases da vida ou diversas situações, se manifestando como um estado emocional transitório comum. Por outro lado, há também a persistente, que enraíza como um traço de personalidade, influenciando seu comportamento e interações sociais ao longo do tempo. Essa distinção ressalta a complexidade de experiências associadas à timidez, desde episódios ocasionais de desconforto a características fundamentais da personalidade (Gayus, 2003).

4.3 TÍMIDOS E NÃO TÍMIDOS

Ademais, por meio das respostas dos participantes, foi possível identificar a frequência com que eles experimentam sensações de timidez. Segundo os dados coletados, 12 participantes (36.1%) relataram sentir timidez com alta frequência, descrevendo-a como constante ou diária e presente em diversas situações sociais como apresentações, interações sociais e aulas. Outros 9 participantes (25.0%) indicaram uma frequência moderada de timidez, manifestando-se em situações específicas ou algumas vezes na semana. Já 8 participantes (22.2%) reportaram uma baixa frequência ou ausência de timidez, enquanto 6 mencionaram uma variação na frequência ao longo do tempo (16.7%), surgindo principalmente em ocasiões pontuais como apresentações importantes ou em certas fases da vida (Gráfico 3).

Frequência dos Sintomas

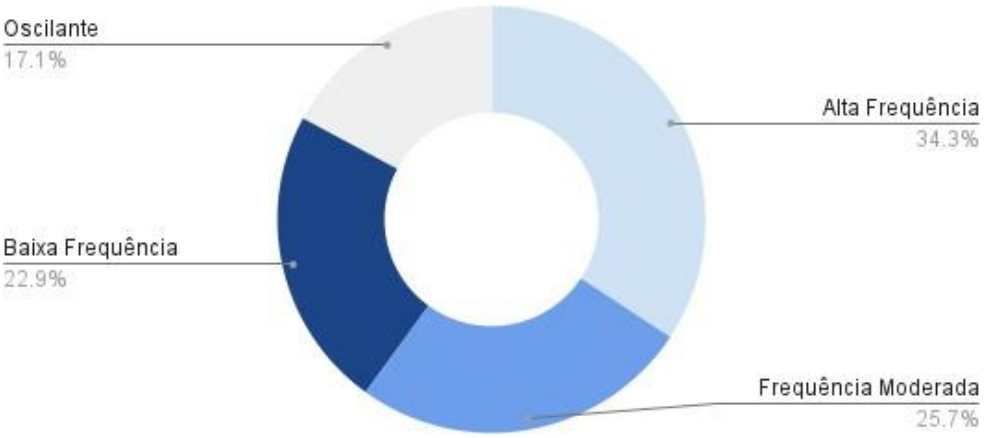

Gráfico 3. Frequência entre tímidos e não tímidos[3]

Em relação ao impacto da timidez na experiência acadêmica, a maioria dos participantes (54,3%) acredita que a timidez influencia significativamente sua vivência, enquanto 20,0% sentem essa influência ocasionalmente e 25,7% não consideram que a timidez afete sua experiência educacional. Além disso, 45,7% dos participantes veem a timidez como um impedimento para aproveitar as atividades acadêmicas oferecidas, como extensão e pesquisa, enquanto 51,4% não veem a timidez como um obstáculo nessas atividades, e apenas 2,9% sentem isso às vezes. Esses resultados refletem a diversidade de experiências relacionadas à timidez no ambiente acadêmico, mostrando tanto seu impacto potencialmente limitador quanto a percepção de sua irrelevância por uma parcela dos estudantes.

Os resultados da pesquisa indicam que os participantes enfrentam desafios adicionais ao tentar se envolver em oportunidades de crescimento pessoal na universidade, destacando a tendência de pessoas tímidas evitarem buscar ajuda devido ao medo de se expressar. Essa descoberta é respaldada por estudos anteriores que sugerem que estudantes tímidos podem sentir uma pressão significativa ao sair de suas zonas de conforto para explorar as oportunidades de crescimento pessoal na experiência

[3] Gráfico elaborado com a ferramenta digital *Google Sheets.*

universitária. Além disso, indivíduos tímidos frequentemente evitam procurar assistência devido ao medo ou constrangimento associado à expressão de suas dificuldades e problemas (Zimbardo, 2002).

Ademais, a dinâmica intrafamiliar pode exercer influência significativa sobre a maneira como os estudantes se relacionam com figuras de autoridade, como os professores. Esses estudos indicam que o receio de interagir com autoridades muitas vezes está enraizado nas experiências familiares durante a infância. Por exemplo, se um pai adotou uma postura autoritária e crítica, estabelecendo um ambiente permeado por medo e inibição, é provável que o filho reproduza esses padrões ao lidar com autoridades no decorrer de sua vida (Souza, 2011).

4.4 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Em seguida, dentre os objetivos específicos — Verificar aspectos sociodemográficos dos sujeitos da amostra —, destacam-se as estatísticas descritivas (média e desvio padrão) do Questionário Sociodemográfico (Anexo III), além das informações já elencadas na seção 3.2 PARTICIPANTES.

Sobre os critérios de cor/raça segundo o IBGE, 48,6% da amostra identificou-se como pardo, 40,0% como branco, 8,6% como preto, 2,9% não fizeram declaração, e nenhum participante se autodeclarou amarelo ou indígena. Quanto à orientação sexual, 71,4% declararam-se como heterossexual, 20,0% como bissexual, 5,7% como homossexual e 2,9% como outros.

No que diz respeito ao estado civil, 91,7% consideravam-se solteiro e 8,6% casado/união estável. Em relação à religião, 45,7% declararam-se católicos, 31,4% protestante, 20,0% sem religião e 2,9% como outro.

Em relação ao grau de escolaridade, todos os participantes eram do curso de psicopedagogia. Precisamente, 28, 6% do sexto período, 25,7% do sétimo, 14,3% do terceiro, 11,4% do quarto, 11,4% do oitavo, 5,7% do segundo e 2,9% do primeiro.

4.5 A INFLUÊNCIA DA TIMIDEZ NA VIDA UNIVERSITÁRIA

No intuito de verificar o segundo objetivo específico — Caracterizar as consequências psicossociais da timidez na vida do estudante universitário — , foram utilizadas as perguntas 6, 7 e 8 das questões discursivas (Apêndice A). Foi possível identificar que, devido a timidez, 51,4% dos participantes acham difícil solicitar informações ou tirar dúvidas durante a aula, 11,4% às vezes encontram essa dificuldade e 31,1% não enfrentam essa dificuldade.

Ademais, também foi possível perceber que a timidez também impede os alunos de pedir ajuda aos colegas de sala, 42,9% relatam essa dificuldade, 20,0% às vezes sentem esse desconforto, e 37,1% afirmaram não experimentar tal dificuldade. No que diz respeito à dificuldade em fazer novas amizades com os colegas de curso, 62,9% afirmaram sentir essa dificuldade, 8,6% ocasionalmente sentem e 28,6% relataram não enfrentar.

Sendo assim, no contexto universitário, a timidez emerge como um fator que pode comprometer a vivência acadêmica dos estudantes, manifestando-se por meio do receio em relação a diversas formas de interação com os professores. Isso pode resultar em um menor engajamento em sala de aula, evitação de perguntas e exposição de opiniões, afetando negativamente o seu desempenho e sua disposição pela busca de novas oportunidades de aprendizado (Silva, 2011).

Além do mais, a postura passiva dos estudantes diante da timidez pode comprometer as interações sociais no ambiente acadêmico. O desconforto em participar ativamente de interações com colegas e expressar suas dúvidas e opiniões pode acabar limitando a sua capacidade de desenvolver relacionamentos interpessoais e redes de apoio dentro da universidade (Monteiro, 2018).

4.6 ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PARA LIDAR COM A TIMIDEZ

Para alcançar o terceiro objetivo específico — identificar as estratégias adotadas pelos estudantes tímidos em seu processo de vivência acadêmica —, foram analisadas as respostas dos participantes à pergunta 10 das questões discursivas (Anexo II). O conteúdo dessas respostas revelou que 17 participantes não utilizam nenhuma forma de estratégia para lidar com a timidez no ambiente acadêmico, enquanto outros 18 relataram utilizar diferentes formas de estratégias, categorizadas como: Estratégias de Enfrentamento, Controle Emocional, Estratégias Disfuncionais e Estabilidade Social (Gráfico 4).

Análise de Conteúdo da Questão 10 (Discursivas)

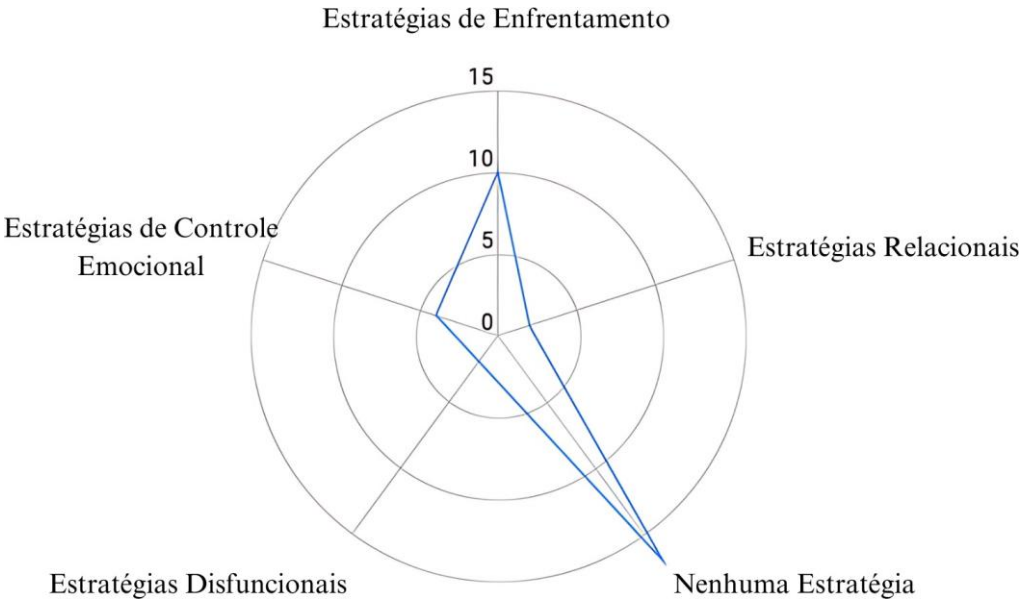

Gráfico 4. Visualização das frequências de respostas em cada categoria[4]

[4] Gráfico elaborado com a ferramenta digital *Google Sheets.*

Dez participantes optam por estratégias de enfrentamento ativo, buscando interagir mais e expor-se a situações temidas para superar o medo. Por outro lado, quatro participantes focaram em estratégias de controle emocional, como regular a respiração e manter o foco nos objetivos para aliviar os sintomas de timidez.

Adicionalmente, foram identificadas estratégias consideradas disfuncionais por dois participantes, que consistem em fingir que tudo está bem para manejar situações que provocam timidez. Por fim, duas outras pessoas recorrem a estratégias relacionais, mantendo-se dentro de um círculo social familiar e frequentando locais conhecidos para evitar o desconforto associado a novas interações sociais (Tabela 3). Essas categorias refletem a variedade de abordagens utilizadas pelos participantes para lidar com a timidez, variando desde técnicas proativas e adaptativas até métodos que podem não contribuir efetivamente para o desenvolvimento de habilidades sociais mais resilientes.

Síntese dos Resultados (Questão 10)

Categorias	Quantidade	Resposta Exemplo
1- Estratégias de Enfrentamento	10 participantes	— “Sim, se eu não for atrás, quem vai? A timidez sempre foi algo muito presente, mas desde que entrei na universidade percebi o quão é necessário eu me arriscar as vezes e vencer a timidez, então mesmo com as mãos suando, eu tento criar a coragem e enfrento a timidez.”
2 - Estratégias de Controle Emocional	4 participantes	— “Sim, penso que em algumas situações preciso olhar para o meu objetivo e superar desafios.”
3 - Estratégias Disfuncionais	2 participantes	— “Sim, tento fingir que nada fora do normal está acontecendo.”

4 - Estabilidade Relacionais	2 participantes	— “Sim, tento sempre me manter no meu grupo e em ambientes frequentes e confortáveis.”
5 - Nenhuma	16 participantes	— “Ultimamente não.”

Tabela 3. Síntese da Análise de Conteúdo da Questão 10 (Discursivas)

Estes resultados respaldam a ideia de que a falta de habilidades sociais no ambiente acadêmico pode ser um obstáculo significativo para os estudantes. Estratégias que visam reduzir a timidez e melhorar a comunicação verbal e não verbal podem ser fundamentais nesse processo, já que indivíduos que dominam tais habilidades tendem a ter sucesso em seus relacionamentos interpessoais e a enfrentar melhor os desafios acadêmicos e profissionais (Del Prette, 2006). Portanto, investir em programas ou intervenções que promovam o desenvolvimento dessas habilidades pode ser crucial para a adaptação e o bem-estar dos estudantes universitários (Kirch; Bartilotti, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos neste estudo demonstraram efetivamente a influência da timidez na vivência acadêmica dos universitários, contribuindo para o enriquecimento da literatura científica acerca do tema e atingindo os objetivos gerais e específicos desta pesquisa. Sendo assim, o estudo evidencia que a timidez pode influenciar a vivência acadêmica dos estudantes, sendo percebida como um desconforto em situações sociais, resultando em medo e ansiedade do julgamento de outros. Essa manifestação é frequentemente observada através da insegurança em se expor e dificuldades na comunicação, o que impacta negativamente a participação dos estudantes em atividades acadêmicas e sociais.

Essas discussões evidenciam a necessidade de intervenções que visem promover um ambiente acadêmico mais inclusivo e acolhedor para estudantes tímidos. É

importante enfatizar a importância de abordagens educacionais que levem em consideração as barreiras psicossociais que afetam os estudantes tímidos, proporcionando-lhes maior confiança e capacidade para participar ativamente das atividades acadêmicas e sociais.

Nesse contexto, a psicopedagogia pode desempenhar um papel significativo, promovendo a aprendizagem e a inclusão social, e propondo soluções para dificuldades de aprendizagem, bem como estratégias com o intuito de mediar conflitos educacionais.

Apesar da presença de evidências favoráveis, os resultados devem ser interpretados levando em consideração as limitações inerentes ao estudo. Estas incluem uma amostragem não probabilística composta por indivíduos exclusivamente da cidade de João Pessoa, Paraíba, todos participantes do curso de Psicopedagogia da Universidade Federal da Paraíba, o que dificulta a generalização dos achados.

Diante do exposto, futuras pesquisas podem ser realizadas a fim de contribuir para o desenvolvimento de programas educacionais e de apoio psicossocial específicos para esses estudantes, bem como explorar métodos alternativos de coleta de dados e expandir o escopo geográfico e demográfico das amostras utilizadas em estudos futuros. Essas iniciativas têm o potencial de informar políticas e práticas que promovam um ambiente de aprendizado mais inclusivo e acessível para todos os estudantes.

REFERÊNCIAS

ALARCÓN, R. D. La salud mental de los estudiantes universitarios. **Rev Med Hered**. v. 30, p. 219-221, 2019.

ALBISSETTI, V. **Pode-se vencer a timidez?** São Paulo: Paulinas, 1998.

ARIÑO, D. O. **Relação entre vulnerabilidade psicológica, vivências acadêmicas e autoeficácia em estudantes universitários**. Florianópolis: UFSC, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. Transtorno de Ansiedade Social: Diagnóstico Diferencial. **Projeto Diretrizes**, 2011.

BAPTISTA, M. N.; FERRAZ, A. S; INÁCIO, A. L. M. **O estudante universitário brasileiro: saúde mental, escolha profissional, adaptação à universidade e desenvolvimento de carreira.** Curitiba: Appris, p. 21-36, 2020.

BARBOSA, A. C. V; WIEZZEL, A. C. S. **Timidez na Educação na Educação Infantil: Contribuições e Intervenção por meio lúdico**, 2014. Disponível em: http://www.unoeste.br/site/enepe/2014/suplementos/area/Humanarum/Educa%C3%A7%C3%A3o/Timidez%20na%20educa%C3%A7%C3%A3o%20infantil.pdf. Acesso em: 11 Mar. 2024.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BRAVIN, P. P. **Como acabar com a timidez**. 2013. Disponível em: http://networking.com.vc/artigos/como-acabar-com-a-timidez. Acesso em: 30 de jan. 2024.

BUCK, M. B.; SANTOS, J. W. A Transferência na Sala de Aula. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**, v. 7, n. 13, 2009.

CHEC, M. Visões contemporâneas sobre a timidez: uma revisão da literatura. **Arquivos de Psiquiatria e Psicoterapia**, v. 3, p. 77-84, 2019.

CHEEK, J. M. **The Revised Cheek and Buss Shyness Scale (RCBS)**. Unpublished manuscript. Wellesley College, Wellesley, USA, 1983.

Código de Ética da ABPp. Conselho Nacional do Biênio 91/92, **Revisão Biênio 95/96.** São Paulo, 1996.

CRAWFORD, L; TAYLOR, L. **Timidez, esclarecendo suas dúvidas**. São Paulo: Agora, 2000.

CROZIER, R. W. Shyness and students perceptions of seminars. **Psychology Learning and Teaching**, v. 4, n. 1, p. 27-34, 2003.

DEL PRETTE, Z. A. P. & DEL PRETTE, A. Inventário de Habilidades Sociais: Manual de Aplicação, Apuração e Interpretação. São Paulo: **Casa do Psicólogo**, 2006.

Dzwonkwska, I. Timidez: Causas, consolidação e esforços de gestão. **Jornal Global de Psicologia,** v. 2, n. 4, p. 23-29, 2019.

ESTEVES, A. L.. **A timidez na perspectiva da Psicologia Analítica**, 2012. Disponível em: https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/15234/1/Ana%20Leticia%20Esteves.pdf. Acesso em 11 Mar. 2024.

FIRST, M. B. et al. DSM-5-TR: Overview of what's new and what's changed. **World Psychiatry**, v. 21, n. 2, p. 218, 2022.

HOFMANN, S. G; DIBARTOLO, P. M. An instrument to assess self-statements during public speaking: scale development and preliminary psycometric properties. **Behav Res Ther**. v. 31, p. 499-515, 2000.

KIRCH, L. H; BARTILOTTI, C. B. **A Repercussão da timidez em universitários no processo de formação acadêmica**, Palhoça: Figueira Digital, 2018.

MACEDO-SOARES, T. D. L. V. A; RATTON, C. A. Medição de desempenho e estratégias orientadas para o cliente: resultados de uma pesquisa de empresas líderes no Brasil. **Revista de Administração de Empresas**, v. 39, n. 4, p. 46–59, out. 1999.

MEDEIROS, P. C et al. O senso de auto-eficácia e o comportamento orientado para aprendizagem em crianças com queixa de dificuldade de aprendizagem. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 8, n. 1, p. 93–105, jan. 2003.

MONTEIRO, S. A. S et al. A timidez e as implicações na aprendizagem. **Científica UBM**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 39, p. 174 – 189, 2018.

OSÓRIO, F. L; CRIPPA, J.A.C.; LOUREIRO, S.R. Instrumentos de avaliação do transtorno de ansiedade social. **Revista de Psiquiatria Clínica.** São Paulo, v. 32, n. 2, p. 73-83, 2005.

PADOVANI, R. et al. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de Terapia Cognitiva**. v. 10, n. 1, p. 2-10, 2014.

PENHA, J. R. L; OLIVEIRA, C. C.; MENDES, A. V. S. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. **Journal Health NPEPS**. v. 5, n. 1, p. 369-395, 2020.

PHILIP, E. C; BODANG, R. J. Causas e consequências da timidez em adultos. **Sapientia Global Journal of Arts, Humanities and Development Studies**, v.4, p. 125 – 136, 2021.

Pilkonis, P. A. As consequências comportamentais da timidez. **Jornal de Personalidade**, v. 1, p. 596-611, 2006.

PORTILHO, E. M. L. **A psicopedagogia na Universidade: Possibilidades de reflexão e atuação– proposta de institucionalização.** Paraná, 1995.

RAMOS, F. P. et al. Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**. Porto Alegre, v. 19, n.2, 2018.

SANTOS, M. J. C. et al. Desempenho acadêmico e características sociodemográficas, comportamentais, psicológicas e de formação docente: análise de alunos portugueses da área de negócios. **Revista Contabilidade Vista & Revista**, Belo Horizonte, v. 31, n. 2, p. 192-220, 2020.

SILVA, A. B. Mentes ansiosas. Rio de Janeiro: **Editora Objetiva**, 2011.

SILVA, A; GUERRA, B. O impacto da depressão para as interações sociais de universitários. **Estudos e pesquisas em psicologia**. v. 14, n. 2, p. 429-452, 2014.

SOUSA, D. M. F. **Desempenho Acadêmico**: uma explicação pautada nos valores humanos, atitudes e engajamento escolar. João Pessoa: UFPB, 2013.

SOUZA, K. C. C. A Timidez Como Entrave Emocional Patológico: levantamento quanti-qualitativo dos relatos de pacientes atendidos na clínica-escola de Psicologia em uma faculdade da rede privada. **Visão Acadêmica**. Goiás, 2011.

TOMELIN, K. N. et al. Educação inclusiva no ensino superior: desafios e experiências de um Núcleo de Apoio Discente e Docente. **Rev Psicopedagogia**, v. 35, n. 106, p. 94-103, 2018.

VANDEBOS, G. R. Dicionário de Psicologia da APA. Porto Alegre: **Artmed**, 2010.

VYGOTSKY, L. S. A formação social da mente. São Paulo: **Martins Fontes**, 1984.

ZIMBARDO, P. A timidez. Lisboa: **Edições**, 2002.

ANEXO I

Escala Revisada de Timidez de Cheek e Buss

Instruções: A fim de identificar seus comportamentos comunicativos relacionados a situações do cotidiano. Leia cada item com atenção e decida até que ponto ele é característico de seus sentimentos e comportamento.

1	2	3	4	5
Discordo Totalmente	**Discordo**	**Neutro**	**Concordo**	**Concordo Totalmente**

01. Eu fico tenso(a) quando estou com uma pessoa que não conheço bem.
02. Eu sou socialmente desastrado(a).
03. Eu não acho difícil solicitar informações para outra pessoa.
04. Eu geralmente fico desconfortável em festas e outros tipos de reuniões sociais.
05. Quando estou em um grupo de pessoas, tenho problemas em pensar coisas certas para conversar.
06. Não demora muito tempo para eu superar minha timidez em situações novas.
07. É difícil agir naturalmente quando encontro uma pessoa nova.
08. Eu fico nervoso(a) quando estou falando com uma autoridade.
09. Eu não tenho dúvidas quanto a minha competência social.
10. Eu tenho dificuldades em olhar alguém diretamente nos olhos.
11. Eu fico inibido(a) em situações sociais.
12. Eu não acho difícil falar com estranhos.
13. Eu sou mais tímido(a) com pessoas do gênero oposto.

ANEXO II

ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

Instruções: A fim de compreender a sua percepção da timidez e como esta impacta na sua vivência acadêmica. Responda o questionário abaixo de acordo com a sua vivência.

01. O que é timidez pra você?

02. Você se considera uma pessoa tímida? Se sim, explique o porquê.

03. Você percebe a sua timidez durante toda a sua vida escolar ou apenas na universidade ?

04. Com que frequência você experimentou ou experimenta essas sensações de timidez?

05. A timidez te prejudica na sua vivência acadêmica? Se sim, explique o porquê.

06. Você acha difícil solicitar informações ou tirar dúvidas durante a aula, devido a timidez?

07. Você acredita que a timidez te impede de pedir ajuda aos colegas de sala?

08. Devido a timidez, você já sentiu dificuldade em fazer novas amizades com os colegas de curso?

09. A timidez te impede de desfrutar das atividades oferecidas pela universidade, como extensão, monitoria, pesquisa, entre outras?

10. Você utiliza estratégias para lidar com a timidez no ambiente acadêmico? Se sim, quais?

ANEXO III

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

(versão on-line e presencial)

Gostaríamos de obter algumas informações sobre você. Assim, solicitamos que responda às perguntas a seguir:

1. Idade: _____

2. Sexo: o Masculino o Feminino o Outros

3. Considerando o critério do IBGE, com qual cor/raça você se identifica?

o Amarelo o Preto

o Pardo o Indígena

o Branco o Sem declaração

4. Orientação sexual:

o Heterossexual o Prefiro não declarar

o Homossexual o Outro

o Bissexual

5. Estado civil:

o Solteiro (a) o Separado (a)/ Divorciado (a)

o Casado (a)/união estável o Viúvo

6. Religião:

o Católica o Religiões afro-brasileiras

o Protestante o Sem religião

o Espírita o Ateu

o Outra: _____

7. Qual a sua graduação: _____

8. Em qual período você está: _____

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus, por me conceder força, sabedoria e orientação durante todo o meu percurso de graduação. Sua presença me fortaleceu para continuar acreditando que sou capaz, mesmo através das dificuldades. Sou imensamente grata por cada inspiração e bênçãos concedidas.

Agradeço a mainha, Edivanilda, por ser minha guia, meu apoio e fonte de amor e cuidado. Seu sacrifício incansável, esforço e dedicação, moldaram cada passo da minha vida e contribuíram para pessoa que sou hoje. A senhora, minha gratidão eterna e meu amor incondicional. Sua dedicação inabalável à nossa família e seu espírito batalhador inspiram-me todos os dias.

Agradeço ao meu irmão, Enedy, por sua presença constante, seu apoio e por ser meu guardião em todos os momentos. Obrigada por estar sempre ao meu lado.

Agradeço ao meu padrasto, Valdo, que entrou na vida da minha família para ser apoio e fonte de cuidado. Obrigada por me incentivar a querer crescer e por me encorajar a lutar pelos meus sonhos.

Agradeço aos meus avôs maternos, Eurídice e Ernani, que já não estão mais entre nós, mas que sempre permanecerão vivos em minha memória e coração. Obrigada por terem sido grandes incentivadores e colaboradores em minha educação. Sem a presença e apoio de vocês, eu jamais teria alcançado este ponto.

Agradeço ao meu namorado, Leonardo, cuja presença chegou para transformar completamente minha vida, tornando meus dias mais leves e felizes. Obrigada por sua dedicação ir além do título de namorado, por ser meu confidente, meu contador, meu suporte técnico, meu incentivador, meu motorista e tantas outras funções que sei que você assumirá com amor e dedicação.

Agradeço ao meu cunhado, Emanuel, que trouxe alegria e risadas para os meus dias. Obrigada por torná-los melhores.

Agradeço à minha grande amiga, Milena, que desde o ensino fundamental tem sido uma fonte constante de incentivo, apoio e conselhos, sem soltar a minha mão. Obrigada por ser minha inspiração e por tornar meus dias mais leves.

Agradeço ao meu amigo, Artílio, por trazer alegria e leveza para meus dias. Obrigada, pelos convites inesperados para um lanche e pelas histórias engraçadas, eu aprecio muito a companhia do meu casal favorito M.A.

Agradeço ao meu tio, Val, e toda a sua família, incluindo minha prima Adylla e Luciana. Obrigada por serem peças importantes na minha vida e pelos dias de acolhimento e amor que vocês me proporcionaram.

Agradeço à minha amiga de graduação, Gabriela. Mesmo nos aproximando no final do curso, foi essencial em meus dias, estendendo sua ajuda para além dos muros da universidade, sendo para mim acolhimento e força. Obrigada especialmente por seu apoio em cada etapa deste TCC. Serei eternamente grata.

Agradeço ao "Grupoo", minhas amigas Natália, Beatriz, Bianca, Mariana, Rogeria, Thaís e Gabriele. Vocês me acolheram, aconselharam, me deram forças e me incentivaram durante a graduação. Sou grata a Deus por cada momento que estive ao lado de vocês. Meus dias na UF foram mais leves e felizes.

Agradeço a minha amiga dos primeiros períodos, Helena, que foi a melhor dupla que eu poderia ter, me incentivando a sempre correr atrás dos meus objetivos. Obrigada por toda cumplicidade e por nunca ter deixado nossa amizade acabar, mesmo que a distância.

Agradeço à minha orientadora, Mônica, pelo acolhimento e orientação. Obrigada por me ensinar a ter autonomia para correr atrás dos meus objetivos, por aceitar contribuir comigo na construção deste trabalho e por cada palavra de incentivo.

Agradeço à minha banca, Nájila Bianca e Danyelle Monte, por dedicarem seu tempo e conhecimento na leitura e correção deste trabalho. Reconheço que toda contribuição será de suma importância para a melhoria do mesmo. Desde já, expresso meu sincero obrigada.

Agradeço a cada professor do curso de psicopedagogia pelos ensinamentos que foram transmitidos ao longo dos anos, com dedicação e empatia. Em especial, gostaria de citar a professora Adriana, por sempre terem um olhar acolhedor comigo. Obrigada por tornarem a minha jornada na universidade mais leve.

Agradeço a todos que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a minha jornada. Sinto-me verdadeiramente abençoado por não caminhar sozinha e por sempre encontrar segurança em Deus e nas pessoas que Ele coloca em meu caminho para cuidar de mim. Obrigada por tudo.