REALIDADE VIRTUAL CONTRA A FOBIA DE FALAR EM PÚBLICO

Plataforma VR | Manual ilustrado de utilização

Projeto Erasmus+ • Cofinanciado pela União Europeia

Guia passo a passo da aplicação de realidade virtual para treino de apresentações em público.

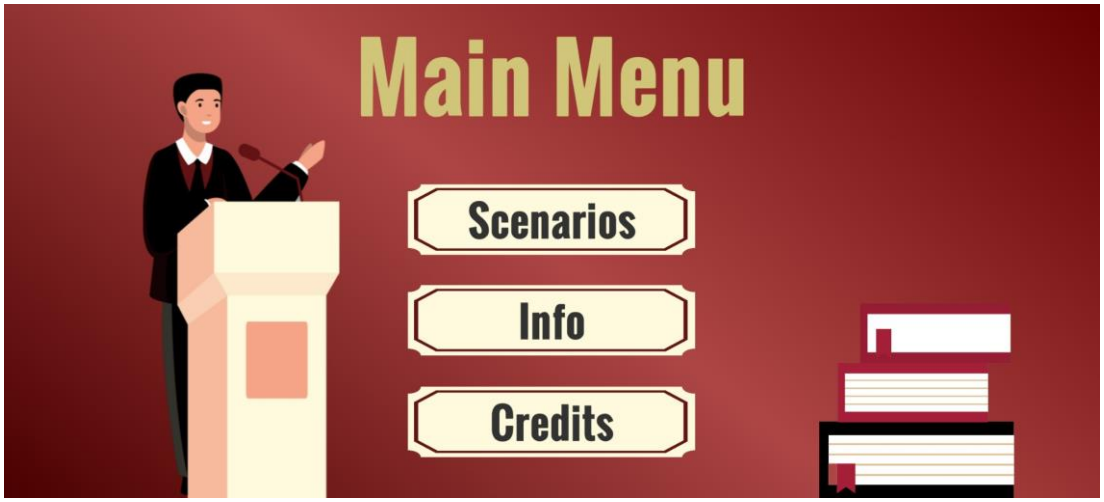


Figura 1. Menu principal da plataforma VR.

1. Selecionar o idioma

Abra a aplicação num smartphone compatível. No ecrã inicial, escolha um dos seis idiomas disponíveis, selecionando a respetiva bandeira: turco, inglês, português, grego, italiano ou espanhol.



Figura 2. Ecrã de seleção do idioma.

2. Navegar no menu principal

O menu principal apresenta três opções: Scenarios (cenários de treino virtual), Info (informações sobre a aplicação) e Credits (créditos do projeto). Selecione Scenarios para iniciar um exercício.

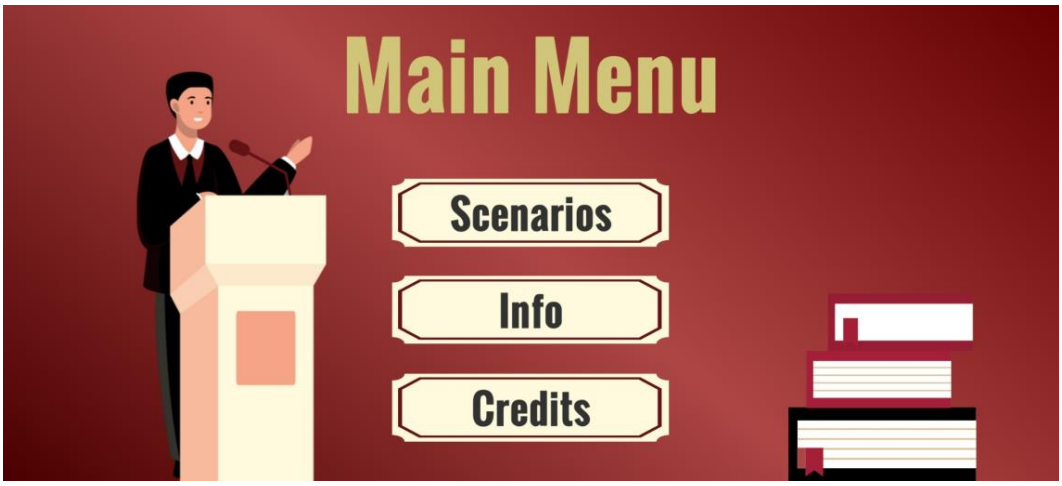


Figura 3. Menu principal: Scenarios, Info e Credits.

3. Escolher um cenário de apresentação

A aplicação disponibiliza três níveis progressivos de dificuldade. Escolha o cenário tendo em conta a sua confiança e experiência:

- Meeting — nível fácil: reunião com um pequeno grupo de participantes virtuais; indicado para principiantes.
- Classroom — nível médio: apresentação perante uma turma num ambiente de sala de aula.
- University — nível avançado: apresentação num auditório universitário perante uma audiência mais alargada.



Figura 4. Cenários disponíveis e níveis de dificuldade.

4. Preparar os óculos de realidade virtual

Selecione o nível e coloque o smartphone nos óculos de realidade virtual compatíveis, tal como indicado na aplicação. Ajuste os óculos para visualizar confortavelmente as duas imagens apresentadas no ecrã.

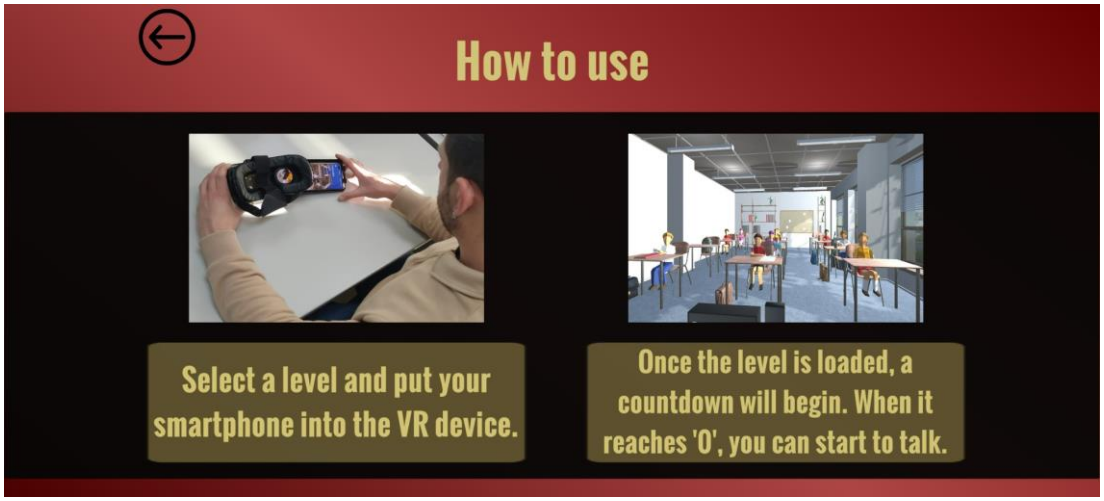


Figura 5. Instruções da aplicação para colocação do smartphone e contagem decrescente.

5. Iniciar o exercício de comunicação oral

Depois de carregar o cenário, inicia-se uma contagem decrescente. Quando chegar a zero, comece a falar para a audiência virtual. O ecrã apresenta duas imagens lado a lado para visualização através dos óculos VR.



Figura 6. Cenário Meeting durante a contagem decrescente.

Durante o exercício, o ambiente virtual apresenta a audiência, um cronómetro e um indicador vertical com cores. No topo do ecrã, estão também visíveis ícones de saída e de definições.

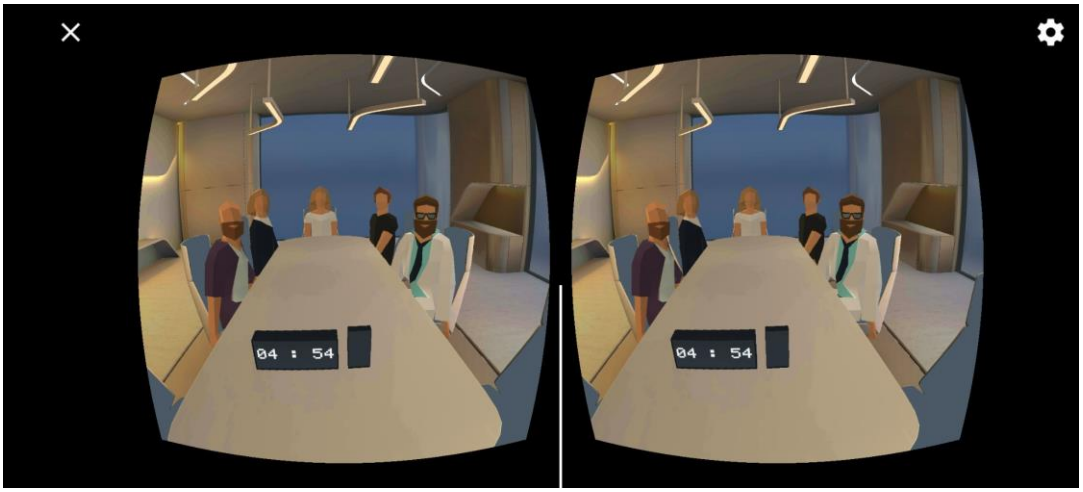


Figura 7. Cenário Meeting com o cronómetro em funcionamento.

6. Explorar os restantes ambientes virtuais

O cenário Classroom coloca o utilizador perante alunos virtuais numa sala de aula. O cenário University apresenta um auditório universitário. Estes ambientes permitem praticar a comunicação oral em contextos diferentes e com graus crescentes de exigência.



Figura 8. Cenário Classroom: alunos virtuais e cronómetro.

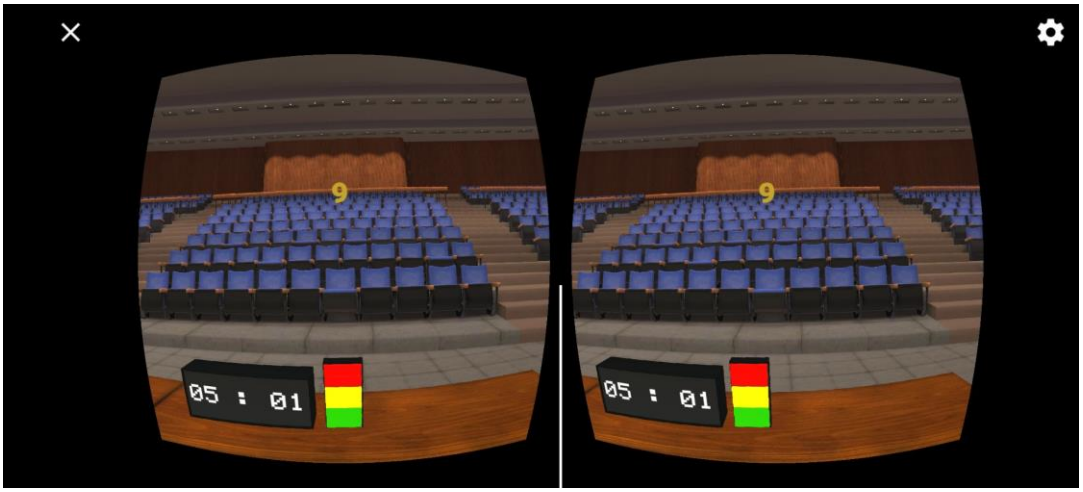


Figura 9. Cenário University: auditório universitário.

7. Consultar os resultados da sessão

No final da simulação, surge um ecrã com dois indicadores: “Score speaking” (pontuação da fala) e “Score looking” (pontuação do olhar). Na imagem apresentada, surgem os valores 2/100 e −69/100, respetivamente.

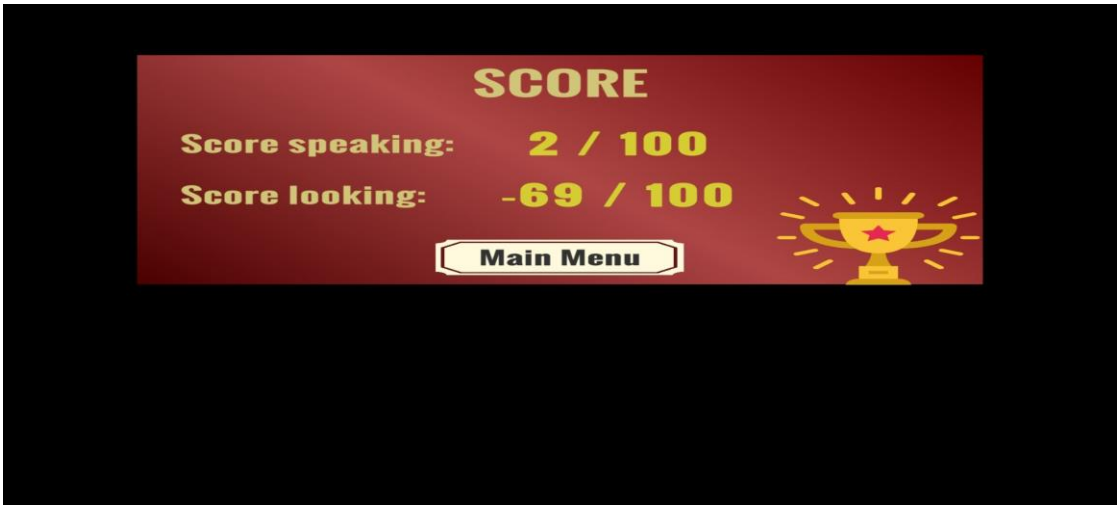


Figura 10. Ecrã de resultados com as pontuações da fala e do olhar.

Selecione Main Menu para regressar ao menu inicial. Pode repetir o exercício ou escolher outro cenário para continuar a praticar.

Sobre a plataforma

A plataforma VRAPSP permite treinar apresentações em três ambientes virtuais — Meeting, Classroom e University —, com interface multilingue, cronómetro e visualização dos resultados da sessão.

Projeto Erasmus+ • Cofinanciado pela União Europeia