Revista Brasileira de
Sexualidade Humana ISSN 2675-1194
DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1364

TRABALHOS DE PESQUISA

MASCULINIDADE TÓXICA COMO UMA AUTOAGRESSÃO AO PRÓPRIO HOMEM

TOXIC MASCULINITY AS SELF-DIRECTED AGGRESSION IN MEN

LA MASCULINIDAD TÓXICA COMO FORMA DE AUTOAGRESIÓN EN LOS HOMBRES

Samuel Almeida Tavares Pereira[1], *Priscila Abreu de Carvalho*[2], *Stella Maris Rodrigues Simões*[3]

Resumo: No presente estudo investigou-se o fenômeno da masculinidade tóxica, buscando compreender os seus impactos psíquicos e sociais na vida das pessoas, em especial na dos próprios homens. Entendida como um conjunto de normas repressivas que moldam a maneira de ser, pensar e agir destinado aos indivíduos masculinos desde a infância, a masculinidade tóxica contribui para a autoagressão dos homens, prejudicando suas relações interpessoais. Por intermédio de uma fundamentação teórica articulada a uma pesquisa de campo, este trabalho exploratório-descritivo de abordagem quali-quantitativa é composto por discussões acerca dos prejuízos do modelo hegemônico patriarcal, sendo averiguados recortes discursivos e comportamentais de 100 homens, por meio de um formulário digital. Os resultados indicaram diferentes percepções dos participantes sobre a temática e suas experiências pessoais, além de que todos são atravessados pelas narrativas de gênero em algum nível, mesmo que mais ou menos conscientes da problemática. Atesta-se que a masculinidade tóxica não apenas sustenta estruturas de violência, mas também compromete a saúde mental dos homens, reforçando a necessidade de práticas mais autênticas e saudáveis de vivência da masculinidade.

Palavras-chave: Masculinidade Tóxica; Homem; Saúde Mental; Autoagressão; Violência.

Abstract: This study investigated the phenomenon of toxic masculinity, aiming to understand its psychological and social impacts on people's lives, particularly on men themselves. Understood as a set of repressive norms that shape masculine ways of being, thinking, and acting from childhood onward, toxic masculinity contributes to men's self-directed aggression and harms their interpersonal relationships. Through a theoretical framework combined with field research, this exploratory-descriptive study, based on a quali-quantitative approach, is composed of theoretical findings on the harms of the hegemonic patriarchal model and examines discursive and behavioral patterns of 100 men through a digital questionnaire. The results indicated diverse perceptions among participants regarding the topic and their personal experiences, as well as showing that all of them are influenced by gender narratives to some degree, even if more or less aware of the issue. It is attested that toxic masculinity not only upholds structures of violence but also compromises men's mental health, reinforcing the need for more authentic and healthier ways of experiencing masculinity.

Keywords: Toxic masculinity; Man; Mental health; Self-aggression; Violence.

Resumen: El presente estudio investigó el fenómeno de la masculinidad tóxica, con el objetivo de comprender sus impactos psíquicos y sociales en la vida de las personas, especialmente en la de los propios hombres. Entendida como un conjunto de normas represivas que moldean las formas de ser, pensar y actuar de los individuos masculinos desde la infancia, la masculinidad tóxica contribuye a la autoagresión de los hombres y perjudica sus relaciones interpersonales. Mediante una fundamentación teórica articulada con una investigación de campo, este estudio exploratorio-descriptivo, con un enfoque cuali-cuantitativo, se compone de hallazgos teóricos sobre los perjuicios del modelo patriarcal hegemónico, y analiza recortes discursivos y comportamentales de 100 hombres a través de un formulario digital. Los resultados indicaron diferentes percepciones de los participantes sobre la temática y sus experiencias personales, además de mostrar que todos están atravesados por narrativas de género en algún nivel, incluso cuando son más o menos conscientes de la problemática. Se constata que la masculinidad tóxica no solo sostiene estructuras de violencia, sino que también compromete

CC BY

[1]Graduando em Psicologia (Centro Universitário de Itajubá – FEPI). Centro Universitário de Itajubá – FEPI, Itajubá, Brasil. sam.psychology.studies@gmail.com
[2]Mestre em Psicologia Clínica (PUC-SP). Professora do Centro Universitário de Itajubá – FEPI. Centro Universitário de Itajubá – FEPI, Itajubá, Brasil. priabreu@yahoo.com.br
[3]Doutora em Ciências da Linguagem (UNIVÁS). Professora do Centro Universitário de Itajubá – FEPI. Centro Universitário de Itajubá – FEPI, Itajubá, Brasil. stella.simoes@fepi.br

Revista Brasileira de
Sexualidade Humana ISSN 2675-1194
DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1364

la salud mental de los hombres, reforzando la necesidad de prácticas más auténticas y saludables de vivencia de la masculinidad.

Palabras clave: Masculinidad tóxica; Hombre; Salud mental; Autoagresión; Violencia.

Introdução

As normas de gênero exercem papel fundamental na construção das identidades masculinas e influenciam a forma como os homens percebem a si mesmos, expressam emoções e estabelecem relações sociais. Embora a masculinidade não constitua uma experiência homogênea, esta pesquisa concentra-se na análise dos efeitos decorrentes da internalização de normas patriarcais de gênero associadas à masculinidade tóxica, a partir da narrativa dos homens participantes do estudo.

Nesse sentido, a masculinidade tóxica caracteriza-se por discursos e comportamentos que valorizam a invulnerabilidade, a repressão emocional, a agressividade e o distanciamento afetivo, produzindo efeitos que ultrapassam as relações interpessoais e repercutem sobre os próprios homens. Ao reforçar padrões normativos de gênero, esse modelo pode favorecer processos de sofrimento psíquico e de autoagressão.

Diante disso, esta pesquisa objetiva analisar a masculinidade tóxica como forma de autoagressão entre homens na sociedade contemporânea, considerando seus impactos nas dimensões intrapessoal e interpessoal, bem como suas manifestações em discursos e comportamentos.

Gênero, normatividade e produção de subjetividades

De acordo com Judith Butler (2018), "o gênero não está para a cultura como o sexo para a natureza", destacando que tanto o sexo quanto o gênero são constituídos por práticas discursivas e normativas que operam no âmbito sócio-histórico-cultural. Essa dinâmica é também explorada nas obras *Coisa de Menina?* (2019) e *Coisa de Menino?* (2025), dos psicanalistas Contardo Calligaris e Maria Homem, que analisam de que maneira as questões de gênero são atravessadas por construções sociais impostas, mais especificamente sobre os estereótipos que recaem sobre os corpos designados como masculinos ou femininos.

Evidencia-se, portanto, que o ser humano está, antes de seu nascimento ou até mesmo de sua concepção, submetido à linguagem e às nomeações que lhe são atribuídas pela cultura em que se insere. Há, nesse movimento, uma tendência de se fazer algumas distinções simbólicas binárias fundadas no modo como o corpo é percebido socialmente, sobretudo a partir de suas genitálias. Esse processo de sexuação antecipa e inscreve um significante sobre o sujeito, que se manifesta no nome escolhido pelos pais, na cor com que se pinta o quarto do bebê, nos brinquedos oferecidos e na série de expectativas em relação ao seu comportamento futuro, influenciando, assim, a formação de sua subjetividade (Calligaris; Homem, 2025; Nolasco, 1993).

Torna-se perceptível que a socialização entre homens e mulheres se diferencia conforme os papéis sociais são prescritos e legitimados por uma norma, sendo comum a reprodução de discursos que destinam os homens à esfera pública, à dominação e ao poder, enquanto relegam às mulheres o espaço privado do lar e a condições de submissão (Calligaris; Homem, 2019, 2025). Esse cenário pode ser compreendido, por meio do pensamento de Michel Foucault, como a atuação de microformas sutis e difusas de disseminação do poder que se engrenam nas relações interpessoais (Foucault, 1985).

Sustentando essa mesma lógica, a pesquisadora Sedgwick (1985) argumenta que, ao considerar tal marcante desigualdade de acesso ao poder entre os gêneros, é possível que também haja diferenciações significativas no que diz respeito à sexualidade humana em sua forma e estrutura (Sedgwick, 1985). Em razão disso, a matriz heteronormativa passou a ser reconhecida como norteadora e reguladora do que se espera para atributos expressivos associados a "macho" e "fêmea", assim como os meios considerados aceitáveis de se viver o desejo, cuja direção nunca precisou ser explicada, mas sempre presumida (Butler, 2018).

Ao abordar a dominação masculina e a subjugação feminina em sua obra *O Segundo Sexo*, Simone de Beauvoir lança sua proposição célebre: "Não se nasce mulher: torna-se mulher", que posteriormente seria utilizada como forte expoente para o feminismo moderno (Beauvoir, 1967). Em outras palavras, "tornar-se mulher" envolve o consentimento a uma norma externa da supremacia masculina que dita as regras, enquanto

DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1364

"tornar-se homem" é moldado por uma exigência interna daquele que detém o poder, isto é, os próprios homens (Trevisan, 2021). Logo, segundo Brinkmann (2005, *apud* Zanello, 2018), há, antes de tudo, um processo de subjetivação para se tornar sujeito, inscrito por um código social, o qual assegura os modos como as pessoas devem ser e estar no mundo.

O constructo de gênero, portanto, é extremamente complexo, por ser indissociável de modelos normativos originados na cultura que inspiram e moldam a experiência das subjetividades, que, por sua vez, são reproduzidas, ensinadas e refletidas na socialização, isso, historicamente, tem diferenciado o que homens e mulheres devem ser para serem assim reconhecidos.

Socialização masculina e internalização de normas de gênero

Nessa conjuntura, reconhece-se que a criação e a educação dos meninos, moldadas por valores e crenças patriarcais, favorecem a constituição de identidades masculinas cristalizadas, caracterizadas pela restrição da expressão emocional e pela valorização do comportamento agressivo e da invulnerabilidade. Ao longo da vida, tais características podem manifestar-se sob a forma de masculinidades tóxicas, cujos efeitos não afetam os outros, mas recaem sobre os próprios homens (Paula; Rocha, 2019).

Sendo assim, não é atípico que muitos meninos aprendem e carregam consigo uma carga do que se é esperado deles, e passam a ouvir, bem como reproduzir frases das quais foram registradas no documentário *The Mask You Live In* (2015). Dentre elas estão: "Não falamos sobre sentimentos em minha casa", "Às vezes não posso ser eu mesmo", "Homens usam violência para resolver problemas", "Mostrar emoção é mostrar fraqueza", "Um homem tem que ser dominante, ter controle sobre tudo" e "Tudo bem ser mulherengo".

Para tanto, a pesquisa documental denominada *O Silêncio dos Homens*, por PapodeHomem/Instituto PdH e Zooma Inc., no ano de 2019, identificou o quanto os homens concordam terem sido educados a partir de crenças que pouco estimulam sua autenticidade, durante a infância e a adolescência. Logo, entre essas crenças: 85% foram ensinados que devem ser bem-sucedidos profissionalmente; 78% foram ensinados a não se comportarem de modos que pareçam femininos; 73% foram ensinados a serem fisicamente fortes; 67% foram ensinados a serem responsáveis pelo sustento financeiro da família; 60% foram ensinados a não expressarem suas emoções; e 48% foram ensinados a dar em cima das mulheres sempre que possível.

Isso posto, em articulação à legitimidade desta lei patriarcal falocêntrica, Ropa (1994, p. 175-176 *apud* Silva, 2006, p. 128) postula que "transformamos nossas identidades sexuais e de gênero em um destino, naquilo que nos aprisiona, num destino para 'nós' e num inferno para os outros, para aqueles que ousaram questionar os limites da prisão", de maneira que romper com esse desígnio significaria subverter e questionar o lugar de pertencimento social destinado ao lugar de ser homem.

Não obstante, mesmo criados por uma lógica amorosa e progressista em seus lares, com apoio central em acolher e expressar emoções, os meninos ainda assim podem optar pela masculinidade patriarcal em prol da aceitação de seus pares ou figuras de autoridade masculinas para se encaixarem na norma vigente (Hooks, 2021).

Nessa direção, a pesquisadora Valeska Zanello (2018) propõe que a existência de tecnologias sociais como mídia, cinema, revistas, brinquedos e xingamentos são recursos de representação social que incorporam e modulam os papéis de gênero intervindos por uma poderosa pedagogia afetiva, a qual coloniza os afetos pelos discursos pré-existentes.

Dados da Arpen-Brasil (Associação Nacional dos Registradores de Pessoas Naturais) demonstram que, em 2023, dos 2,5 milhões de nascimentos registrados no Brasil, cerca de 172,2 mil ocorreram sem o reconhecimento paterno, número que representa um aumento de aproximadamente 5% em relação ao ano de 2022, quando foram contabilizados 162,8 mil casos (Lisboa, 2024). Nesse sentido, observa-se que a responsabilidade pela criação e os cuidados dos filhos é delegada quase que univocamente às mulheres, sendo essas vinculadas simbolicamente à função materna, de natureza simbiótica com seus descendentes. Em contrapartida, a paternidade assume um papel afetivo mais distanciado, especialmente nas relações com os filhos homens, em prol da preservação de uma imagem autoritária que mascara fragilidades e vulnerabilidades herdadas de figuras paternas anteriores (Trevisan, 2021).

Uma vez estabelecida a relação entre pais e filhos, o psicanalista Paulo Roberto Ceccarelli acredita que

Revista Brasileira de
Sexualidade Humana ISSN 2675-1194
DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1364

a identificação com a figura paterna funciona como um alicerce para a compreensão da masculinidade (Ceccarelli, 1997). Entretanto, a ausência dessa vinculação simbólica aparece como uma marca geracional, conforme ilustra a pesquisa O *Silêncio dos Homens* (2019), citada anteriormente. Nessa, a maioria dos homens pesquisados aponta o pai como principal referência de masculinidade, mas apenas 1 em cada 10 já conversou com a figura paterna acerca do significado de "ser homem"; e apenas 3 em cada 10 homens relatam ter o hábito de compartilhar medos e dúvidas com os amigos.

Conforme afirma Elisabeth Badinter (1993), o filho sente uma necessidade íntima de ser reconhecido e confirmado pelo pai, mas essa necessidade entra em conflito com a lei do silêncio. Essa lógica corrobora com um caráter obsessivo de autoafirmação, calcado no imperativo de ser um homem de verdade e no silenciamento afetivo (Trevisan, 2021).

O retrato do que vem a ser "um homem de verdade" e o comportamento autoafirmativo se conjugam e se retroalimentam ao moldarem identidades delimitadoras e pouco esclarecidas sobre suas próprias consequências nocivas, aos próprios perpetradores desse modo de existir no mundo. Essa afirmativa pode ser explicitada no apontamento abaixo:

> Cria-se um problema quando a agressividade toma o lugar de motor incontestável das emoções. Isso é mais ou menos o que acontece quando o macho humano trata o impulso agressivo como uma qualidade essencial da sua virilidade, ou seja, um sintoma que o ajuda a definir o conceito de 'ser viril', algo de difícil apreensão. Num contexto cultural favorável, a prática da virilidade selvagem pode descambar facilmente para a naturalização da violência (Trevisan, 2021, p. 17).

Sob essa mesma ótica, Ropa (1994, p. 173 *apud* Silva, 2006, p. 129) ressalta que "[...] Exigiremos dos 'outros', dos que não se 'adequam', dos que não cabem em nossas estreitas definições, o ônus da comprovação de nossa 'verdade' ou 'superioridade' através de seu rebaixamento, humilhação ou patologização".

À vista disso, as questões problematizadas de Judith Butler (2018) norteiam a compreensão de que o cerne da opressão nutre a hegemonia patriarcal e a matriz heterossexual, podendo ser visualizada por índices alarmantes de violência contra pessoas mais vulneráveis e que destoam da norma, entre as quais estão mulheres, pessoas negras e indivíduos com sexualidade ou identidade de gênero dissidentes, tais como homossexuais e transexuais.

Virilidade e violência como dispositivos de autoafirmação masculina

Destarte, a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), no ano de 2019, revelou que companheiro, ex-companheiro, namorado e ex-namorado ou parentes foram os principais agressores das mulheres que sofreram violência física (52,4%), psicológica (32,0%) e sexual (53,3%), e que essas violências ocorrem com maior frequência no ambiente doméstico (Nery, 2021).

Outro dado significativo refere-se ao homicídio feminino que ampara as análises do feminicídio, posto que o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea) e o Fórum Brasileiro de Segurança Pública (FBSP) documentaram que, entre os anos de 2013 e 2023, mais de 47 mil mulheres foram assassinadas no país. Somente em 2023, foram registradas 3.903 vítimas de homicídio, sendo que 35% desses casos aconteceram na residência e 68,2% delas foram mulheres negras, número que indica o entrelaçamento entre machismo e racismo estrutural (Atlas da Violência, 2025).

Comprova-se que, ao se sentir acuado, seja por mulheres que rompem relações afetivas em busca de autonomia ou outros parceiros, seja por aquelas que contestam a imposição dita como o "lugar de mulher", o homem frequentemente reage de modo feroz contra um alvo desamparado socialmente. Essa resposta agressiva, além de individual, pode se manifestar por intermédio de um coletivo, ou seja, por comportamentos gregários dos homens, nos quais a virilidade é reafirmada e validada dentro de um espectro machista e misógino por outros homens (Calligaris; Homem, 2025; Trevisan, 2021).

O elevado índice de agressões e assassinatos de mulheres no Brasil evidencia que, nesse contexto, o papel do agressor, majoritariamente masculino, não pode ser compreendido apenas como expressão individual de violência, mas como manifestação de um padrão cultural que naturaliza o poder masculino sobre os corpos e as vidas das mulheres. A magnitude dessa violência tensiona a fronteira entre as noções de homicídio contra a mulher e feminicídio, uma vez que, em uma sociedade atravessada por práticas misóginas e por um regime simbólico que legitima a dominação masculina, a morte de uma mulher dificilmente se dissocia de

motivações de gênero. Assim, cada ato de violência letal contra a mulher revela, em maior ou menor grau, a reprodução de uma ordem patriarcal que sustenta a desigualdade e reafirma a centralidade do homem como agente de coerção dentro da matriz heteronormativa.

No que tange à violência contra pessoas LGBTQIAPN+, os dados do Atlas da Violência (2025) verificam que de 2022 para 2023, o sistema de saúde registrou aumento de ataques contra homossexuais e bissexuais em 35%, e de 43% contra pessoas transexuais e travestis, sendo as últimas com maior volume registrado de vítimas por atentado homofóbico e transfóbico no país.

Dessa forma, a heterossexualidade compulsória institui uma lei repressiva dos desejos e performances que destoam de sua matriz, distinguindo o dizível do indizível; o legítimo do ilegítimo (Butler, 2018). Sublinha-se uma defesa do sistema falocêntrico que se coloca em constante vigilância não somente do desejo do outro, mas também o próprio desejo recalcado e tido como proibido, já que esse assombra a ferida narcísica da identidade masculina, gerando, assim, um ciclo vicioso de cunho autodestrutivo (Calligaris; Homem, 2025; Trevisan, 2021).

Autoagressão e sofrimento psíquico na masculinidade contemporânea

Tendo em vista o ciclo vicioso no qual homens, mulheres e a sociedade estruturada sob o modelo patriarcal se encontram enredados, faz-se mister salientar que a saúde mental masculina também se mostra comprometida. De acordo com a pesquisa *O Silêncio dos Homens* (2019), 6 em cada 10 homens afirmam lidar com distúrbios emocionais em algum nível, muitos ainda não diagnosticados, pois evitam buscar ajuda. Entre os mais comuns estão: ansiedade, depressão, vício em pornografia e insônia. Outros vícios como álcool, drogas, comida, apostas e jogos eletrônicos também se fazem presentes na vida dos homens.

É pertinente dizer que a masculinidade hegemônica abre espaço para que essas práticas aconteçam, ao passo que impõe aos homens uma configuração identitária baseada na virilidade, heterossexualidade, distanciamento emocional, agressividade e comportamentos de risco, remetendo a figuras históricas de cavaleiros, soldados e guerreiros. Em contraste, os novos modelos de masculinidade têm enfatizado a necessidade de redefinir os papéis sociais desempenhados pelos homens, como os de pai, marido, amante, trabalhador e cidadão, em benefício do bem-estar social de todos envolvidos (Silva, 2006).

Diante desse conjunto de fenômenos complexos, denuncia-se a toxicidade da masculinidade hegemônica — a qual conduz milênios de história da humanidade sem a devida reflexão sobre sua construção social e, sobretudo, sobre o adoecimento psíquico dos homens em resposta à supremacia patriarcal falocêntrica — esta pesquisa, além da breve literatura já apresentada, propõe captar percepções, crenças e experiências associadas aos modelos normativos de masculinidade, por meio de uma investigação exploratória com homens adultos. Pretende-se, com isso, fomentar análises críticas acerca dos modelos tradicionais de gênero e incentivar formas mais saudáveis e conscientes de vivência da masculinidade, contribuindo para a desconstrução de estereótipos que sustentam violências estruturais e silenciosas atuadas pelos próprios homens, isto é, uma autoagressão.

Metodologia

O presente estudo configura-se como uma pesquisa qualiquantitativa de cunho exploratória-descritiva, fundamentada em abordagem empírica por meio de pesquisa de campo, articulada a uma fundamentação teórica construída a partir da literatura disponível sobre masculinidade, saúde mental e relações de gênero (Gil, 2002).

A pesquisa de campo consistiu na aplicação de um formulário estruturado digitalmente pela plataforma Google Forms, disponibilizado entre os meses de agosto a dezembro de 2024, para 100 indivíduos que se identificam com o gênero masculino e maiores de idade, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Itajubá – FEPI (Parecer 6.942.284/2024). O estudo utilizou amostragem por conveniência, uma vez que a divulgação ocorreu em território nacional, por meio das redes sociais e de compartilhamentos sucessivos entre contatos, até a plataforma atingir o registro de 100 respostas computadas, caracterizando um processo de alcance não probabilístico.

Revista Brasileira de
Sexualidade Humana ISSN 2675-1194
DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1364

Ao consentirem em participar da pesquisa, os participantes foram convidados a assistir ao videoclipe musical *Masculinidade*, do artista brasileiro Tiago Iorc, lançado em 2021, incorporado ao formulário por meio de link da plataforma YouTube. O recurso artístico foi utilizado como instrumento de sensibilização, com o objetivo de estimular a reflexão sobre a temática investigada, utilizando-se do conteúdo autobiográfico do artista para favorecer o engajamento dos participantes antes do preenchimento do questionário.

Os participantes responderam a 12 perguntas, sendo 2 destinadas à coleta de informações de identificação e 10 compostas por itens de múltipla escolha, além de questões dissertativas acerca de opiniões pessoais e autoavaliações relacionadas ao tema da masculinidade. Como método de análise, os dados das questões de múltipla escolha foram tratados por meio de análise percentual, enquanto as questões dissertativas foram analisadas com base na técnica de análise de conteúdo do tipo categorial, proposta por Laurence Bardin (2016).

Análise dos Resultados

Entre os 100 homens adultos participantes da pesquisa, observa-se a predominância de indivíduos jovens, com idades entre 18 e 37 anos, correspondendo a 79% da amostra total, enquanto os 21% restantes correspondem àqueles com idades entre 38 e 58 anos ou mais. No que se refere à orientação sexual dos participantes, verifica-se maior proporção de homens heterossexuais, representando 56% da amostra, em comparação aos 44% que se identificaram como homens não heterossexuais, incluindo homossexuais e bissexuais, conforme apresentado na tabela a seguir.

Tabela 1 - Distribuição dos participantes segundo faixa etária e orientação sexual (%)

Faixa etária	Heterossexual	Não heterossexual	Total
18-27 anos	29%	14%	43%
28-37 anos	16%	20%	36%
38-47 anos	8%	9%	17%
48-57 anos	2%	0%	2%
58+ anos	1%	1%	2%
Total	**56%**	**44%**	**100%**

Fonte: Elaborada pelo autor.

- **Análise Quantitativa**

Ao serem expostos ao videoclipe de Tiago Iorc, 63% dos participantes se identificaram parcialmente com os temas sobre estereótipos de gênero e modelo tradicional de masculinidade, enquanto 26% se identificaram completamente. Apenas 11% não se identificaram ou não souberam opinar. Quanto ao impacto reflexivo do vídeo, 48% indicaram que suas percepções sobre masculinidade puderam ser percebidas de forma mais crítica, 12% relataram ter questionado concepções pré-estabelecidas e 40% afirmaram que o efeito no campo perceptual foi mínimo ou inexistente.

Os dados mostram que 59% dos participantes acreditam que a masculinidade possa ser regida e conceituada tanto por componentes genéticos e biológicos quanto por componentes sociais, históricos e culturais. Para tanto, 34% deles acreditam que a masculinidade se deriva de uma construção social definida e reproduzida, ao passo que apenas 2% colocam a biologia para definir tal conceito. 5% alegam não ter uma opinião formada sobre essas perspectivas.

A pesquisa indica que 31% dos homens experienciam frequentemente sentimentos de inadequação ou insuficiência por não corresponderem às expectativas do gênero, 39% os vivenciam em situações específicas e 11% raramente. Em contrapartida, apenas 10% afirmam nunca sentir tais emoções. Entre os participantes homossexuais e bissexuais, essas experiências ocorrem majoritariamente de forma frequente ou em situações específicas.

No que tange à saúde mental dos homens, 66% deles acreditam que esse movimento repressor de

emoções, sentimentos e comportamentos pode ser configurado como uma autoagressão produzida e reproduzida ao próprio homem. Ao passo que 30% deles consideram que tal complexo depende muito mais das experiências individuais de cada homem, assim como das maneiras que eles encontram para lidar com as expectativas sociais de masculinidade. Em menor escala, apenas 4% deles julgam que os homens podem se expressar de maneira autêntica, independentemente dessas expectativas impostas.

- **Análise Qualitativa**

Na parte qualitativa da pesquisa, por meio da análise de conteúdo, foram criadas categorias a partir das respostas dos participantes referentes às questões apresentadas. Deve-se ressaltar que houve uma apurada tentativa de classificação das narrativas para cada categorização, mas, ainda assim, pode-se deduzir que algumas citações poderiam integrar outras categorias. No entanto, foi prezada a análise contextual dos conteúdos emergentes.

Tabela 2 - Questão dissertativa e respostas sobre sentimentos de inadequação/insuficiência

Questão 1: Caso você experiencie ou já tenha experienciado sentimentos de inadequação ou insuficiência por não se encaixar nos padrões sociais definidos do que é ser um homem, como você lidaria/lidou com esses sentimentos?		
Nº	Categorias	Citações/Narrativas:
38	Estratégias de enfrentamento e ressignificação	"[...] Me conscientizo [...] e respeito a minha individualidade.";
		"[...] Faço Psicoterapia para aprender a lidar melhor";
		"[...] busco focar no que é saudável para mim";
		"[...] Me afastei de pessoas e instituições mantenedoras desses padrões [...] incentivo outros homens a falar sobre sentimentos".
9	Ruptura com padrões sociais	"[...] seguindo a minha filosofia de quem eu sou e do que é ser homem de verdade pra mim";
		"[...] não interfere na minha rotina, logo, não me importo.";
		"[...] desvencilhar a concepção social da minha realidade.".
14	Afastamento defensivo e não envolvimento	"[...] só ignorei.";
		"[...] recorro a me alienar no mundo virtual.";
		"fingindo não me importa";
		"Silencio absoluto".
13	Consequências psíquicas e comportamentais	"[...] Frustração, baixa autoestima";
		"[...] vergonha, medo, sensação de não pertencimento e exclusão."; "introspecção [...] fobias sociais.";
		"[...] postura mais retraída pra expressar sentimentos ruins";
		"cobrança a mais [...] 'compensar' o fato de não ser hétero.".
11	Conformidade, internalização e reprodução social	"[...] aprendi a fazer *bullying* para não ser chamado de viadinho pelos colegas.";
		"[...] guardar e lidar com as coisas de forma racional e não emocional.";

Revista Brasileira de
Sexualidade Humana ISSN 2675-1194
DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1364

		"[...] Criar diversas personalidades, escondendo a nossa real essência.";
		"[...] temos que nos adequar ao meio para sermos aceitos".
15	Não responderam propriamente à questão apresentada.	

Fonte: Elaborada pelo autor.

As respostas da primeira questão aberta da pesquisa proporcionaram a criação de cinco categorias, abrangendo a relação dos participantes com a experiência ou com a situação hipotética de experienciar sentimentos de inadequação ou insuficiência pela não correspondência aos padrões sociais de masculinidade. Dessa maneira, observou-se que a maioria se concentrou na categoria ***"Estratégias de enfrentamento e ressignificação"***, a qual compreendeu maneiras de lidar com a situação por meio da ressignificação e reconstrução pessoal a partir do autoconhecimento, autoanálise, tomada de consciência e apoio social. Houve, também, mas em menor número, aqueles que alegaram ruptura, rejeição ou indiferença às normas sociais e à opinião alheia, enfatizando autenticidade e identidade própria, conforme mostra a categoria ***"Ruptura com padrões sociais"***.

Em contrapartida, emergiram três outras categorias, quantitativamente próximas entre si, que divergem em seus conteúdos, mas se contrapõem integralmente às duas categorias anteriores, considerando o direcionamento das narrativas dos participantes. São elas: ***"Afastamento defensivo e não envolvimento", "Consequências psíquicas e comportamentais"*** e ***"Conformidade, internalização e reprodução social"***.

Verifica-se que a primeira expressou uma atitude mais passiva de cunho autodefensivo ou autoprotetivo em se afastar ou não se envolver nessas situações, seja por medo, insegurança ou ausência de repertório. A segunda englobou os efeitos negativos, tanto emocionais quanto comportamentais vivenciados por esses homens; enquanto a terceira mapeou respostas que aderem às expectativas sociais, com ajuste a esses moldes e tentativa de reproduzi-los ao enquadrar terceiros.

Importa destacar que, entre os cem participantes, 15 não responderam à questão proposta. Desses, 7 afirmaram não ter vivenciado sentimentos de inadequação ou insuficiência, mas cabe configurá-las como "não respostas", em razão dos participantes desconsiderarem o caráter hipotético da situação apresentada. No entanto, no que se refere ao fato de não experimentar tais sentimentos, a parte quantitativa da pesquisa confere que 10% da amostra total nunca os experienciou.

Tabela 3 - Questão dissertativa e respostas sobre prejuízos do modelo imposto

Questão 2: Como você acha que a masculinidade, como modelo socialmente imposto, pode vir a ser prejudicial, afetando negativamente as pessoas, principalmente os homens?		
Nº	Categorias	Citações/Narrativas:
45	Dimensão social e relacional	"[...] reverberando no machismo contra as mulheres, na violência estrutural, na questão da desigualdade de classes";
		"[...] a raiva é a única que é aceitável, segundo esse modelo.";
		"[...] Esse analfabetismo emocional prejudica a todos, sem exceção.";
		"[...] intrínseca vontade de manter privilégios.";
		"[...] leitura de posse pelos ideais, objetos e pessoas.";
		"[...] expectativa heteroafetiva".
26	Dimensão da subjetividade	"[...] representa uma negação do eu";
		"[...] oprime-o a parâmetros cruéis e mutila possibilidades de existência.";

		"[...] se 'cria' uma imagem ou *persona* social";
		"[...] acreditam que ser diferente é algo 'estranho'".
13	Dimensão do adoecimento psíquico	"[...] aumento na solidão, depressão e ansiedade";
		"[...] doenças psicossomáticas";
		"[...] mantendo o indivíduo em exaustão";
		"Os índices de suicídio demonstram a perversidade dessa masculinidade imposta.".
10	Dimensão de percepções divergentes	"[...] depende individualmente de experiências";
		"Não sei se é tão prejudicial assim, acredito que ela é necessária.";
		"[...] se não fosse isso, esse pensamento, eu não estaria onde estou.";
		"[...] moldou gerações de homens que, apesar das dificuldades, aprenderam a lidar com desafios e a carregar responsabilidades.".
6	Não responderam propriamente à questão apresentada.	

Fonte: Elaborada pelo autor.

A partir das respostas da segunda questão aberta da pesquisa, foi possível criar quatro categorias, as quais buscam compreender como os participantes identificam e explicam os prejuízos da imposição da masculinidade para a sociedade e, principalmente, para eles próprios.

Desse modo, a maioria das respostas foi expressa na categoria ***"Dimensão social e relacional"***, indicando que os prejuízos estão vinculados à manutenção de um modelo patriarcal, machista e heteronormativo, o qual impõe ao homem padrões como a agressividade e o distanciamento emocional, resultando em dificuldades nas relações interpessoais. Em um outro viés, alguns homens descreveram que essa imposição gera espaços restritos para expressão diversa, singular e autêntica dos homens em sociedade, referidos na categoria ***"Dimensão da subjetividade"***. Em consequência disso, também foram apresentadas condições de adoecimento e até mesmo de suicídios dos homens por conta desse modelo social, pontuadas na categoria ***"Dimensão do adoecimento psíquico"***.

Em menor escala, a questão também obteve respostas dissonantes, reunidas na categoria ***"Dimensão de percepções divergentes"***, na qual os participantes relativizaram ou mesmo discordaram dos prejuízos do modelo preestabelecido aos homens, reconhecendo, em alguns casos, seus aspectos funcionais e históricos. Ademais, 6 participantes não responderam à questão.

Discussão dos Resultados

Nota-se que cada sujeito apresenta uma forma singular de viver sua identidade de gênero masculina, marcada por fatores como faixa etária, raça, orientação sexual e *status* social. Logo, as narrativas revelam divergências na compreensão sobre o que significa ser homem e se a expressão da masculinidade é, ou não, tóxica na visão desse público.

Nesse sentido, cabe ressaltar que a interpretação singular da definição de masculinidade regeu todas as percepções subsequentes dos participantes em suas respostas envolvendo a temática. Embora haja um consenso de que a masculinidade seja definida tanto por fatores biológicos, como por construções sociais, estimou-se que essa última se expressa por meio de uma reprodução histórico-cultural com as maneiras de ser, agir, pensar e sentir dos indivíduos do sexo masculino. Por isso, pode-se aferir que é por meio do código social que se lê o código biológico, atribuindo funções e encargos específicos aos homens. Outrossim, uma interpretação reducionista da biologia é frequentemente mobilizada para legitimar o código social patriarcal.

Destacou-se, portanto, que ao prescrever um modelo hegemônico para os gêneros, instaura-se, ao

Revista Brasileira de
Sexualidade Humana ISSN 2675-1194
DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1364

mesmo tempo, a anulação de outras formas possíveis de expressão e de constituição da identidade pessoal, trazendo consequências psíquicas e sociais aos homens e mulheres. Como destaca Michel Foucault (1985), as relações sociais se constituem pelas microformas de poder que incidem sobre os corpos inseridos nesse sistema patriarcal (Trevisan, 2021). Contudo, apesar de serem minoria, alguns participantes não reconhecem os efeitos prejudiciais da perpetuação desse modelo. Entre aqueles que têm consciência, alguns ainda optam por reproduzi-lo, motivados pelos privilégios associados ou pela busca de aceitação social.

O videoclipe musical "*Masculinidade*", de Tiago Iorc, cumpre com o papel de estimular os homens a pensarem acerca da temática por meio de suas vivências individuais. Entretanto, diante da diversidade de respostas, isto é, de experiências, tratando-se da identificação com a obra, podem-se destacar duas interpretações possíveis. Em um primeiro plano, sugere-se que o videoclipe pode ter funcionado mais como confirmação de ideias previamente existentes, alinhadas aos objetivos da pesquisa, do que como um estímulo de mudança perceptual significativa, dado que 89% da amostra se identificou em algum grau com a narrativa ilustrada pelo artista, mas apenas 12% estimaram ter desenvolvido um olhar mais crítico sobre o tema da masculinidade.

Em um plano mais amplo, revela-se que os homens podem ainda não demonstrar, em sua maioria, um despertar consciente para a problematização dessas questões em diferentes camadas da vida social. Como pode ser visto no discurso de um dos participantes, ao afirmar que os homens podem modificar o cenário de toxicidade "parando de culpar terceiros, como o próprio Thiago faz no clipe", demonstra-se uma linha de pensamento que recusa a influência sistêmica intergeracional que assola as vivências hierarquizadas e gendradas entre homens e mulheres na sociedade.

Ademais, é relevante considerar que a orientação sexual dos participantes sinalizou as diferentes maneiras de vivenciar a masculinidade, bem como os modos de experimentar sua toxicidade. Como se viu nas falas de Butler (2018) e Trevisan (2021), a matriz heterossexual orienta o desejo e a sexualidade humana, tornando homens que não se enquadram nesse padrão mais suscetíveis a pressões externas que, quando internalizadas, repercutem em sentimentos de inadequação e insuficiência social.

Os relatos analisados apontam precisamente para esse processo, ainda que em intensidades variadas, identificando que esse modo de socialização masculina também pode comprometer o bem-estar emocional. À vista disso, uma parcela significativa dos participantes (38%) relatou, na vida adulta, a necessidade de desenvolver estratégias de enfrentamento diante desses sentimentos frente às normativas de gênero.

No panorama das ideologias de gênero, especialmente aquelas impostas ao masculino por normas patriarcais heterossexistas, faz-se pertinente analisar que tais padrões promovam uma forma de autoagressão que os homens dirigem a si mesmos, ao reprimir emoções, sentimentos e comportamentos considerados "não masculinos", ao mesmo tempo em que esse mecanismo pode ser projetado nas relações com o outro. Embora essa repressão seja amplamente difundida pela normativa, sua intensidade pode variar de acordo com as experiências individuais.

Sublinha-se, ainda, que os prejuízos associados aos imperativos de gênero não se restringem ao âmbito individual, mas se estendem à sociedade de modo mais amplo, podendo ser observados, entre outros aspectos, nos elevados índices de violência. Nesse contexto, tais manifestações podem ser compreendidas tanto como expressões quanto como artifícios de manutenção de ideais de virilidade. Esse processo favorece marcas na expressão da subjetividade masculina, nas quais emoções e afetos tendem a ser embrutecidos, repercutindo na experiência relacional, frequentemente percebida como mais distante ou superficial.

Desse modo, comprova-se que a masculinidade hegemônica, ao mesmo tempo em que organiza posições de poder, produz efeitos paradoxais, operando como um dispositivo que também incide sobre os próprios homens, comprometendo suas formas de sentir, de se relacionar e cuidar de si.

Considerações Finais

Buscou-se investigar, por meio deste estudo, o fenômeno da masculinidade tóxica, cuja compreensão se deu a partir de teorias e narrativas que fomentam o entendimento de que os indivíduos, sem exceção, passam por um processo de subjetivação e sexualização, articulado a uma pedagogia dos afetos, a partir de um viés binário e hierárquico que interagem entre si. Por conseguinte, a pesquisa também atestou que esse

enquadre denuncia seus aspectos negativos no campo psíquico e social, trazendo seus prejuízos ao longo da vida dos sujeitos, perpassando, também, pela história da humanidade.

Diante do exposto, evidencia-se a urgência de mais pesquisas e a criação de propostas de intervenção voltadas à crise da masculinidade. Afinal, é nesse núcleo tóxico que se manifestam impactos significativos nas formas como os homens se relacionam consigo mesmos, entre si, com as mulheres e com os filhos. A saúde mental e o bem-estar psicológico masculino, portanto, não devem ser vistos apenas como demandas individuais, mas como questões coletivas que atravessam a vida social contemporânea.

Agradecimentos

Agradeço às professoras coautoras deste trabalho, pelas contribuições essenciais. Sou grato também ao NUPI (Núcleo de Pesquisa Institucional) pelo apoio institucional. Esta pesquisa contou com bolsa de fomento da FAPEMIG (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais), cujo suporte foi fundamental para sua realização.

Referências

BADINTER, E. *XY*: sobre a identidade masculina. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1993.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo.* Tradução de Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2016.

BEAUVOIR, S. *O segundo sexo: a experiência vivida*. Tradução de Sérgio Milliet. 2. ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1967. v. 2.

BUTLER, J. *Problemas de gênero*: feminismo e subversão da identidade. Tradução Renato Aguiar. 16. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018.

CALLIGARIS, C.; HOMEM, M. *Coisa de menina? Uma conversa sobre gênero, sexualidade, maternidade e feminismo.* 1. ed. Campinas: Papirus 7 Mares, 2019.

CALLIGARIS, C.; HOMEM, M. *Coisa de menino? Uma conversa sobre masculinidade, sexualidade, misoginia e paternidade*. 1. ed. Campinas: Papirus 7 Mares, 2025.

CARDOSO, M.; OLIVEIRA, G.; GHELLI, K. Análise de conteúdo: uma metodologia de pesquisa qualitativa. *Cadernos da Fucamp,* v. 20, n. 43, p. 98-111, 2021. Disponível em: https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2347. Acesso em: 12 ago. 2025.

CECCARELLI, P. R. A construção da masculinidade. *Percurso*, São Paulo, Brasil, v. 10, n. 19, p. 49–56, 1997. Disponível em: https://percurso.openjournalsolutions.com.br/index.php/ojs/article/view/606. Acesso em: 12 out. 2025.

CERQUEIRA, D.; BUENO, S. et al. *Atlas da violência 2025*. Brasília: Ipea; FBSP, 2025. Disponível em: https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/arquivos/artigos/5999-atlasdaviolencia2025.pdf. Acesso em: 25 jul. 2025.

FOUCAULT, M. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

GIL, A. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

HOOKS, B. Honestidade: seja verdadeira com o amor. In: _____. *Tudo sobre o amor: novas perspectivas*. Tradução Stephanie Borges. São Paulo: Elefante, 2021. Cap. 3, p. 74-91.

LISBOA, L. *Brasil registrou mais de 172,2 mil crianças sem nome do pai em 2023.* Consultor Jurídico, 2024. Disponível em: https://www.conjur.com.br/2024-jan-02/brasil-registrou-mais-de-1722-mil-criancas-sem-nome-do-pai-em-2023/. Acesso em: 25 jul. 2025.

Revista Brasileira de
Sexualidade Humana ISSN 2675-1194
DOI: https://doi.org/10.35919/rbsh.v37.1364

MASCULINIDADE. Direção: Rafael Trindade e Tiago Iorc. Produção: Jéssica Lauriano. Brasil: TIAGO IORC, 2021. YouTube. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=V5GUxCQ8rl4. Acesso em: 18 mai. 2024.

NERY, C. *Violência atingiu 29,1 milhões de pessoas em 2019; mulheres, jovens e negros são as principais vítimas*. Agência de Notícias - IBGE, 2021. Disponível em: https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/30658-violencia-atingiu-29-1-milhoes-de-pessoas-em-2019-mulheres-jovens-e-negros-sao-as-principais-vitimas. Acesso em: 27 jul. 2025.

NOLASCO, S. *O mito da masculinidade*. 2. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

O SILÊNCIO DOS HOMENS. Direção: Ian Leite e Luiza de Castro. Iniciativa: Papo de Homem e Instituto PdH, Viabilizada por: Natura Homem & Reserva, Apoio institucional: ONU Mulheres e Campanha Eles por Elas. São Paulo: Monstro filmes, 2019. YouTube. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=NRom49UVXCE&t=3110s. Acesso em: 07 dez. 2024.

PAULA, R.; ROCHA, F. Os impactos da masculinidade tóxica no bem-estar do homem contemporâneo: uma reflexão a partir da Psicologia Positiva. *Revista Mosaico,* v. 10, n. 2Sup, p. 82-88, 2019. DOI: https://doi.org/10.21727/rm.v10i2Sup.1835. Disponível em: https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/1835>. Acesso em: 08 ago. 2025.

SEDGWICK, E. K. *Between men: english literature and male homossocial desire*. Nova York: Columbia University Press, 1985.

SILVA, S. A crise da masculinidade: uma crítica à identidade de gênero e à literatura masculinista. *Psicologia: Ciência e Profissão,* v. 26, n. 1, p. 118-131, 2006. DOI: https://doi.org/10.1590/S1414-98932006000100011. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/hvgrgfhvbYX4tpGHHYXdWks/?format=html&lang=pt. Acesso em: 08 ago. 2025.

THE MASK YOU LIVE IN. Direção: Jennifer Siebel Newsom. Produção: Jessica Anthony, Jessica Congdon e Jennifer Siebel Newsom. Estados Unidos: The Representation Project, 2015. YouTube. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=PQbIkhDiE7M. Acesso em: 10 dez. 2024.

TREVISAN, J. *Seis balas num buraco só: a crise do masculino*. 2. ed. rev. e ampl. Rio de Janeiro: Objetiva, 2021.

ZANELLO, V. *Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação*. 1. ed. Curitiba: Appris, 2018.

Recebido em: 09/12/2025
Aprovado em: 11/08/2026