

Artigo original



Percepção e satisfação corporal de estudantes universitários vegetarianos

Perception and body satisfaction of vegetarian students

Percepción y satisfacción corporal de los estudiantes vegetarianos

Liliane Lupe Guimarães¹ 
 Débora Silva Dias de Freitas Vieira² 
 Jéssica Gomes Pereira³ 

Carla Juliane Martins Rodrigues⁴ 
 Danielle Castelo de Carvalho Mendes⁵ 
 Thainara Daiane Mafra da Silva⁶ 
 Sabrina Daniela Lopes Viana⁷ 

^{1-3,7}Centro Universitário Adventista de São Paulo (São Paulo). São Paulo, Brasil

⁴Autora para correspondência. Universidade de São Paulo (São Paulo). São Paulo, Brasil. cmartinsbehavior@gmail.com

⁵⁻⁶Universidade Federal do Pará (Belém). Pará, Brasil.

RESUMO | INTRODUÇÃO: A percepção e satisfação corporal têm sido amplamente estudadas em diversos públicos, principalmente em estudantes universitários; porém, existem poucas investigações com vegetarianos, sendo assim, torna-se necessário avaliar se o padrão alimentar vegetariano está relacionado com os fenômenos inerentes à imagem corporal. **OBJETIVO:** Avaliar a percepção e a satisfação corporal entre estudantes universitários vegetarianos. **MÉTODO:** Trata-se de um estudo transversal com 123 participantes, no qual foram aplicados o Questionário de Imagem Corporal - BSQ (Body Shape Questionnaire) e a Escala de Silhuetas de Stunkard. **RESULTADOS:** Os dados mostraram que 86,2% dos participantes eram eutróficos (IMC=22,4±3,3), sendo o score obtido no BSQ foi de 84,6 pontos (±36,0) correspondente à leve insatisfação com a imagem corporal. Cerca de 82,1% dos estudantes se mostravam insatisfeitos com a silhueta, dentre estes, 61,4% desejavam diminuí-la. **CONCLUSÃO:** O padrão alimentar (ovolactovegetariano, lactovegetariano, vegetariano estrito e vegano) não se relacionou com a insatisfação corporal, mas sim o desejo de ter silhuetas magras que são valorizadas pelo padrão de beleza vigente.

PALAVRAS-CHAVE: Imagem corporal. Estudantes universitários. Dieta vegetariana.

ABSTRACT | INTRODUCTION: For Body perception and satisfaction have been widely studied among different publics, especially among college students; however, there are few investigations with vegetarians. Therefore, it is necessary to evaluate whether the vegetarian eating pattern is related to the phenomena inherent to body image. **OBJECTIVE:** To evaluate body perception and body satisfaction among vegetarian college students. **METHOD:** This is a cross-sectional study with 123 participants, in which the Body Image Questionnaire (BSQ) and the Stunkard Silhouette Scale were applied. **RESULTS:** The data showed that 86.2% of the participants were eutrophic (BMI=22.4±3.3), and the score obtained in the BSQ was 84.6 points (±36.0) corresponding to a mild dissatisfaction with body image. About 82.1% of the students were dissatisfied with their silhouette, and 61.4% of them wanted to reduce it. **CONCLUSION:** Dietary patterns (ovolactovegetarian, lactovegetarian, strict vegetarian, and vegan) were not related to body dissatisfaction, but rather the desire to have thin silhouettes that are valued by the prevailing beauty standard.

KEYWORDS: Body image. College students. Vegetarian diet.



RESUMEN | INTRODUCCIÓN: La percepción y satisfacción corporal han sido ampliamente estudiadas entre diferentes públicos, especialmente entre estudiantes universitarios; sin embargo, existen pocos estudios sobre vegetarianos, por lo que es necesario evaluar si el patrón alimentario vegetariano está relacionado con los fenómenos inherentes a la imagen corporal. **OBJETIVO:** Evaluar la percepción corporal y la satisfacción corporal entre estudiantes universitarios vegetarianos. **MÉTODO:** Se trata de un estudio transversal con 123 participantes, en el que se aplicaron el Cuestionario de Imagen Corporal - BSQ (Body Shape Questionnaire) y la Escala de Siluetas de Stunkard. **RESULTADOS:** Los datos mostraron que el 86,2% de los participantes eran eutróficos (IMC=22,4±3,3), y la puntuación obtenida en el BSQ fue de 84,6 puntos (±36,0) correspondiente a una insatisfacción leve con la imagen corporal. Alrededor del 82,1% de los estudiantes estaban insatisfechos con su silueta, entre ellos, el 61,4% deseaba reducirla. **CONCLUSIÓN:** El patrón alimentario (ovolactovegetariano, lactovegetariano, vegetariano estricto y vegano) no estaba relacionado con la insatisfacción corporal, sino con el deseo de tener siluetas delgadas que son valoradas por el estándar de belleza vigente.

PALABRAS CLAVE: Imagen corporal. Estudiantes universitarios. Dieta vegetariana.

Introdução

A imagem corporal é a representação do corpo do próprio indivíduo produzida pela mente (Schilder, 1935), ou seja, o modo como o corpo é percebido pelo indivíduo, envolvido pelas sensações e experiências imediatas (Gorman, 1965). Os corpos sofrem processos de modelação cultural e assumem distintos significados em diferentes espaços sociais e épocas (Mauß, 2003). Na nossa sociedade, o corpo é visto como algo que pode ser mudado, tendo como premissa que é uma construção material e simbólica e não uma realidade em si (Mennucci et al., 2018).

Quando o corpo se distancia do padrão cultural esperado de beleza e bem-estar, o indivíduo pode desenvolver insatisfação corporal (Le Breton, 2011). O sentimento de inadequação e insatisfação cresce uma vez que os ideais de beleza são sempre inalcançáveis gerando sentimento de culpa (Mennucci et al., 2018).

A insatisfação com a imagem corporal pode levar o indivíduo a desenvolver comportamentos de risco para transtornos alimentares, uma vez que dietas restritivas e disfuncionais são utilizadas para o alcance deste corpo. Em um estudo com 1496 adolescentes, verificou-se que 19,5% estavam insatisfeitos com sua imagem corporal. Entre os adolescentes com insatisfação com imagem corporal grave, estes apresentaram maior probabilidade de seguir um padrão alimentar restritivo (Ribeiro-Silva et al., 2018). Ou seja, a insatisfação corporal relacionada com problemas alimentares é uma realidade atual.

A possível associação entre transtornos alimentares e adoção da dieta vegetariana, segundo Slywitch (2018) se deve a um estudo realizado junto a mulheres com anorexia, no qual 54,3% se declararam vegetarianas. Tratava-se de uma pesquisa retrospectiva com 116 pacientes com anorexia nervosa (AN) e 54,3% (n=63) relataram não comer carnes vermelhas, porém em apenas 6,3% (n=4) a evitação da carne vermelha antecedeu o início do transtorno alimentar. Este estudo mostra que o vegetarianismo não foi a causa do aparecimento da anorexia nervosa, uma vez que a maior parte das pacientes com AN deixaram de comer carne vermelha após o transtorno (O'Connor et al., 1987; Slywitch, 2018).

Os vegetarianos são aqueles que não consomem carnes e têm uma dieta baseada em alimentos de origem vegetal. De acordo com o consumo de subprodutos animais (ovos e laticínios), a dieta pode ser classificada como ovolactovegetariana (na qual há a presença de ovos, leite e laticínios), ovo vegetariana (há consumo de ovos), lacto vegetariana (há exclusão de ovos, porém mantém-se os laticínios) e vegetariana estrita/vegana (na qual, não há nenhum alimento de origem animal) (Navarro, 2010; Slywitch, 2018).

De acordo com o posicionamento da Academia de Nutrição e Dietética, dietas vegetarianas quando bem planejadas, incluindo dietas veganas, são saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem prover benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças (Melina et al., 2016).

Em uma pesquisa, comparou-se a mulheres com e sem histórico de transtorno alimentar e mulheres em diferentes estágios de recuperação do transtorno alimentar com a prática de vegetarianismo no passado e atual, as motivações e idade para se tornarem vegetarianas. Os resultados mostraram que a maioria percebeu que a adoção ao vegetarianismo ocorreu após o aparecimento do transtorno. Ter um histórico de transtorno alimentar estava associado a uma maior probabilidade de ter sido (ou ser atualmente) vegetariana. Os resultados também indicaram que o vegetarianismo não está associado ao status de recuperação do transtorno, uma vez que os percentuais dos vegetarianos eram semelhantes entre os grupos de recuperação ([Bardone-Cone et al., 2012](#)).

Em um estudo com 2611 participantes, sendo 1346 vegetarianos e 1265 não vegetarianos, foi aplicado o Teste de Bratman para Ortorexia (BOT). [Dittfeld et al. \(2017\)](#) verificaram que a obsessão por alimentos saudáveis, característica da ortorexia, foi mais específica para vegetarianos do que para não vegetarianos. O maior número de fanáticos por alimentos saudáveis, classificação dada pelos pesquisadores com base no teste aplicado, foi encontrado no grupo dos lactovegetarianos e o menor número foi observado no grupo dos veganos.

Neste mesmo estudo, os comportamentos ortoréxicos foram encontrados principalmente entre os participantes mais jovens, de baixa escolaridade e que seguiam o vegetarianismo por um tempo mais curto. Os autores concluíram então com base nos resultados obtidos que a relação causal entre ortorexia e o vegetarianismo não poderia ser determinada ([Dittfeld et al., 2017](#)).

Segundo a última pesquisa sobre vegetarianismo realizada pela agência [Ibope Inteligência](#) (2018), 14% dos brasileiros com mais de 16 anos se declararam vegetarianos. O número de vegetarianos tem crescido no país, uma vez que em 2012, os vegetarianos eram apenas 8% da população.

As pesquisas mostram uma crescente insatisfação corporal na população em geral e em estudantes. No entanto, há uma lacuna sobre esta temática com público vegetariano. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo avaliar a percepção e a satisfação corporal entre estudantes universitários vegetarianos.

Método

Participantes

Trata-se de estudo transversal de abordagem quantitativa realizado junto a 123 estudantes universitários autodeclarados vegetarianos, de ambos os sexos, com idade igual ou maior a 18 anos, devidamente matriculados nos cursos de graduação de uma instituição localizada na cidade de São Paulo. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UNASP sob o parecer 3.692.085. Todos os participantes concordaram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumentos

A coleta de dados foi realizada entre 2019 e 2020 (ano da pandemia COVID-19) por meio de um formulário contendo os instrumentos validados: Questionário de Imagem Corporal - BSQ (Body Shape Questionnaire) ([Cooper et al., 1987](#); [Cordás & Castilho, 1994](#)) e Escala de Silhuetas de Stunkard ([Pereira et al., 2009](#); [Stunkard et al., 1983](#)). Além disto, foram levantados dados sobre o padrão alimentar, semestre, curso de graduação, idade, identidade de gênero, raça/etnia, peso e altura.

Procedimentos e análises dos dados

Os dados de peso e altura autorreferidos foram utilizados para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que se baseia na relação peso e altura ($IMC = \text{peso dividido pela altura ao quadrado}$). Aos estudantes que desejaram, foi oferecida a antropometria.

O estado nutricional foi avaliado por meio da classificação de IMC segundo parâmetros do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) do [Ministério da Saúde](#) (2011): no caso de adolescentes, considerou-se valores de IMC menores que o percentil 5 como baixo peso; valores de IMC entre os percentis 5 e 85 como eutrófico e sobrepeso quando acima do percentil 85. Para os adultos, IMC menor ou igual que 18,5 foi considerado como baixo peso, como eutrófico os valores do IMC entre 18,5 e 25; sobrepeso entre 25 e 30 e obesidade valores igual ou maiores que 30.

O Questionário de Imagem Corporal - BSQ (Body Shape Questionnaire) é um questionário criado por [Cooper et al. \(1987\)](#), traduzido em português por [Cordás e Castilho \(1994\)](#) e tem como objetivo avaliar a preocupação com a imagem corporal. O questionário é autoaplicável e leva em consideração as últimas quatro (4) semanas que antecedem à avaliação. O instrumento com 34 questões utiliza a escala Likert de seis pontos (1 - "Nunca"; 2 - "Raramente"; 3 - "Às vezes"; 4 - "Frequentemente"; 5 - "Muito frequentemente"; 6 - "Sempre"). A classificação de insatisfação de imagem corporal foi feita através de somatória de pontos: padrão normal e ausência de insatisfação da imagem corporal (pontuação menor ou igual a 80), leve insatisfação da imagem corporal (81 a 110 pontos), moderada insatisfação da imagem corporal (111 a 140 pontos) e grave insatisfação da imagem corporal (maior que 140 pontos).

A Escala de Silhueta utilizada para o estudo foi a escala proposta por [Stunkard et al. \(1983\)](#), a qual apresenta nove silhuetas, numeradas de 1 a 9, onde a magreza é representada pela silhueta 1 até a obesidade severa representada pela silhueta 9. O participante escolheu o número correspondente a silhueta que considerava semelhante à sua aparência corporal atual e o número da silhueta que gostaria de ter ([Pereira et al., 2009](#)). Para determinar a satisfação corporal foi realizado a subtração da silhueta desejada da silhueta autopercebida. Resultado igual a zero foi classificado como satisfeito e, quando o resultado foi diferente de zero classificou-se como insatisfeito. A insatisfação corporal foi dividida entre aqueles que desejavam diminuir a silhueta e aqueles que queriam aumentar.

Os dados foram digitados em uma planilha do Google Forms e exportados para uma planilha do Excel para análise no software Action Stat. Em seguida, foram feitos os testes não paramétricos Kruskal-Wallis (três ou mais variáveis), Mann-Whitney e Holm (duas variáveis) para fazer as comparações Múltiplas (Fwer) entre os dados qualitativos e quantitativos, considerando um intervalo de confiança de 95% e p-valor<0,05.

Resultados

Os participantes vegetarianos deste estudo, em sua maioria, se autodeclararam do sexo feminino (n= 88; 71,50%), de cor parda (n=55; 44,7%) seguida da branca (n=44; 35,7%), com idade entre 20 e 29 anos (n=73; 59,3%), sendo a idade média de 22 anos ($\pm 6,3$). Os universitários vegetarianos cursam principalmente graduações da área da saúde - Psicologia e Nutrição (n=69; 56,1%), e são cristãos - evangélicos e protestantes (n=114; 92,7%). O local de estudo é uma instituição confessional, o que pode explicar o número maior de evangélicos, conforme a Tabela 1.

Tabela 1. Perfil sociodemográfico de universitários vegetarianos, São Paulo, 2019-2020

Variáveis	N (%)
Identidade de gênero	
Feminino	88 (71,5)
Masculino	35 (28,5)
Outras identidades	0 (0,0)
Raça/Etnia	
Amarelo	8 (6,5)
Branco	44 (35,8)
Indígena	1 (0,8)
Negro	15 (12,2)
Parda	55 (44,7)
Idade	
Até 19 anos	34 (27,6)
20 a 29 anos	73 (59,3)
30 a 39 anos	12 (9,8)
40 a 49 anos	2 (1,6)
50 a 60 anos	2 (1,6)
<i>Idade média + Desvio Padrão (min-máx)</i>	<i>22,8±6,3 (18-55)</i>
Curso	
Administração	3 (2,4)
Arquitetura e Urbanismo	1 (0,8)
Ciências Biológicas	8 (6,5)
Ciências Contábeis	3 (2,4)
Ciências da Computação	6 (4,9)
Direito	3 (2,4)
Educação Física	4 (3,3)
Enfermagem	11 (8,9)
Engenharia da Computação	2 (1,6)
Fisioterapia	7 (5,7)
Nutrição	28 (22,8)
Matemática	4 (3,3)
Pedagogia	1 (0,8)
Psicologia	41 (33,3)
Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas	1 (0,8)
Semestre	
1º	40 (32,5)
3º	37 (30,1)
5º	17 (13,8)
7º	25 (20,3)
9º	3 (2,4)
Gradista	1 (0,8)
Religião	
Acredito em Deus, mas não sigo nenhuma religião	5 (4,1)
Evangélico(a)/Protestante	114 (92,7)
Tenho outra religião	1 (0,8)
Católico	3 (2,4)
Total	123 (100)

Fonte: os autores (2024).

Os dados expressos na Tabela 2 mostram que o padrão alimentar mais frequente foi ovolactovegetariano (83,7%) e 86,2% dos estudantes tinham IMC de eutrofia, sendo o IMC médio de 22,4 kg/m². Em relação à insatisfação corporal, segundo o BSQ, 43,1% estavam com algum grau de insatisfação, sendo que a pontuação média dos participantes da pesquisa foi de 84,6 ($\pm 36,0$), valor correspondente à leve insatisfação com a imagem corporal. A insatisfação se mostrou mais presente quando foi utilizada a Escala de Silhuetas, na qual 82,1% dos estudantes se mostravam insatisfeitos com a sua silhueta. Dentre estes, 61,4% desejavam diminuí-la.

Tabela 2. Padrão Alimentar, Índice de Massa Corporal, Percepção e Satisfação Corporal de universitários vegetarianos, São Paulo, 2019-2020

Variáveis	N (%)
Padrão Alimentar	
Lactovegetariano (consome laticínios)	8 (6,5)
Ovo-lacto-vegetariano (consome ovos e laticínios)	103 (83,7)
Vegetariano estrito (não consome carnes, ovos ou laticínios)	11 (8,9)
Vegano (não consome nada de origem animal em nenhuma área de suas vidas)	1 (0,8)
Classificação IMC	
Baixo Peso	2 (1,6)
Eutrofia	106 (86,2)
Sobrepeso	12 (9,8)
Obesidade	3 (2,4)
<i>IMC médio + Desvio Padrão</i>	<i>22,4\pm3,3</i>
<i>(min-máx)</i>	<i>17,1 - 39,6</i>
Insatisfação corporal – BSQ	
N (%)	
Ausência	70 (56,9)
Leve	23 (18,7)
Moderada	21 (17,1)
Grave	9 (7,3)
<i>BSQ média + Desvio Padrão</i>	<i>84,6\pm36,0</i>
<i>(min-máx)</i>	<i>35 -189</i>
Satisfação - Escala de Silhuetas	
Satisfação	22 (17,9)
Insatisfação	101 (82,1)
Insatisfação	
Insatisfação (Quer diminuir)	62 (61,4)
Insatisfação (Quer aumentar)	39 (31,7)
Total	123

Fonte: os autores (2024).

As mulheres tiveram uma pontuação média no BSQ maior do que os homens. A pontuação média das mulheres foi de 93 pontos (valor correspondente à insatisfação leve) e a dos homens foi de 63 pontos (ausência da insatisfação). A pontuação média no BSQ foi maior entre aqueles que estavam insatisfeitos e queriam emagrecer (BSQ = 104,9) quando comparados com aqueles que estavam satisfeitos ou insatisfeitos e queriam ter uma silhueta maior. Não houve diferenças estatísticas quando comparados os valores de BSQ por curso, semestre, moradia, faixa etária, raça/etnia, religião, IMC ou tipo de dieta vegetariana.

Tabela 3. Pontuação obtida no BSQ segundo sexo e escala de silhuetas entre universitários vegetarianos, São Paulo, 2019-2020

Variável	Média BSQ	no grupos	p-valor ajustado
Identidade de gênero			
Feminino	93	a	p = 0
Masculino	63	b	
Escala de Silhuetas			
Insatisfeitos e querem diminuir a silhueta	104,9	a	p=0
Satisfeitos	66,8	b	
Insatisfeitos e querem aumentar a silhueta	62,3	b	

Fonte: os autores (2024).

As questões do BSQ foram agrupadas em três grupos: relação com corpo, relação com o outro e relação com a comida de acordo com as respostas sempre, muito frequente e frequentemente (Tabela 4).

No tocante às questões que envolviam a relação do indivíduo com o seu corpo, viu-se que 64,3% relataram que a preocupação com o físico lhe traziam o dever de fazer exercícios; 44,7% tinham medo de ficarem gordos; 39,8% já tiveram vergonha do corpo; 39,1% se preocupavam com o fato do corpo não ser suficientemente firme; 38,2% se preocupavam com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo; 37,4% tinham estado tão preocupada(o) com sua forma física a ponto de sentirem que deveriam fazer dieta; 36,1% relataram se preocupar com sua forma física ao sentirem entediadas(o); 30,8% evitavam usar roupas que a(o) fizessem notar as formas do seu corpo; 27,6% se sentiam mal em relação ao seu físico quando viam seu reflexo num espelho ou na vitrine de uma loja e 24,4% beliscavam áreas do corpo para ver o quanto havia de gordura.

O grupo de questões que relacionavam percepção corporal e comida mostra que 32,5% sentiam mais contente em relação ao seu físico quando estavam de estômago vazio (por exemplo, pela manhã); 29,3% após ingerirem uma grande refeição sentiam se gordos; 28,5% achavam que seu físico atual decorria da falta de autocontrole; 25,2% mencionaram que comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias fazia com que se sentissem gordas(os) e 22,7% disseram que a preocupação diante do físico os levava a fazer dieta.

Quando analisadas as questões que envolviam a imagem corporal e sua relação com o outro, 39,8% sentiam-se em desvantagem quando se comparavam com o físico de outras pessoas; 35,7% se preocupavam que outras pessoas pudessem estar vendo dobras da cintura ou na barriga; 29,3% evitavam situações nas quais as pessoas pudessem ver seu corpo como por exemplo banhos de piscina; 28,5% ficavam particularmente consciente do físico quando em companhia de outras pessoas e 24,4% sentiam se preocupados em relação ao seu físico quando estavam com pessoas magras.

Tabela 4. Respostas das questões do BSQ, de universitários vegetarianos, em São Paulo, 2019-2020

Variáveis	N (%)
Relação consigo mesmo e com sua própria imagem	
A preocupação com seu físico faz-lhe sentir que deveria fazer exercícios	80 (64,3)
Tem medo de ficarem gordos	55 (44,7)
Já teve vergonha do corpo	49 (39,8)
Se preocupa com o fato de seu corpo não ser suficientemente firme	42 (39,1)
Se preocupa com o fato de estarem surgindo dobrinhas em seu corpo	47 (38,2)
Tem estado tão preocupada(o) com sua forma física a ponto de sentir que deveria fazer dieta	46 (37,4)
Sentir-se entediada(o) se preocupam com sua forma física	44 (35,8)
Evita usar roupas que a(o) fazem notar as formas do seu corpo	38 (30,8)
Quando vê seu reflexo num espelho ou na vitrine de uma loja se sentir mal em relação ao seu físico	34 (27,6)
Belisca áreas do corpo para ver o quanto há de gordura	30 (24,4)
Relação da insatisfação com a prática de dieta	
Sentem mais contente em relação ao seu físico quando de estômago vazio	40 (32,5)
Após ingerir uma grande refeição faz se sentir gorda	36 (29,3)
Acham que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole	35 (28,5)
Comer doce, bolos ou outros alimentos ricos em calorias faz sentirem gorda(o)	31 (25,2)
A preocupação diante do físico leva a fazer dieta	31 (25,2)
Relação com o outro	
Quando reparado no físico de outras pessoas e ao se comparar, sente-se em desvantagem	49 (39,8)
Se preocupa que outras pessoas possam estar vendo dobras da cintura ou na barriga	44 (35,7)
Evita situações nas quais as pessoas possam ver o corpo, como banhos de piscina	36 (29,3)
Fica particularmente consciente do físico quando em companhia de outras pessoas	35 (28,5)
Estar com pessoas magras faz se sentirem preocupada em relação ao seu físico	30 (24,4)

Fonte: os autores (2024).

Discussão

No presente estudo, a maior parte dos estudantes vegetarianos tinham IMC de eutrofia. Dados semelhantes foram encontrados por [Fraser et al. \(2015\)](#), cuja pesquisa mostra que a população vegetariana apresenta valores de IMC menores quando comparados com a população onívora, o IMC tende a aumentar com o padrão de dieta: vegetariana, pesco-vegetariana e não vegetariana.

Apesar dos participantes, em sua maioria, serem eutróficos, a insatisfação corporal está presente. A pontuação média obtida no BSQ foi de 84,6, que se refere à leve insatisfação da imagem corporal, e 43,1% dos estudantes tiveram pontuação relacionada a algum grau de insatisfação (leve, moderada e grave). Resultados similares aos encontrados em um estudo realizado por [Bandeira et al. \(2016\)](#) com 300 universitárias do curso de Nutrição em Fortaleza, com idade entre 17 e 51 anos, no qual avaliou-se a imagem corporal e identificou-se os diversos tipos de distorção de imagem corporal, utilizando o questionário de imagem corporal (BSQ). O escore médio alcançado no BSQ foi de 81,43 pontos ($\pm 30,45$) e foi demonstrado que a insatisfação foi maior entre as universitárias com excesso de peso.

Segundo [Schilder \(1935\)](#), a imagem corporal decorre de experiências subjetivas, sendo que as primeiras percepções corporais influenciam a maneira como o indivíduo interpreta e interage com o mundo durante toda a sua vida. Os padrões de percepção corporal funcionam como mecanismos de defesa ao mundo externo, determinando quais estímulos são ameaçadores e, portanto, devem ser evitados ([Ribeiro et al., 2012](#)).

Quando as questões do BSQ foram analisadas individualmente, percebeu-se que os estudantes vegetarianos tinham uma grande preocupação com o físico refletida no medo de engordar, na vergonha em expor partes do corpo e na evitação de situações que pudessem revelar a presença de gordura corporal. A ingestão de alimentos mais calóricos ou mais leves impactava a percepção corporal.

Em uma análise do comportamento alimentar ortoréxico (preocupação excessiva com a alimentação saudável) e restritivo em uma amostra de indivíduos veganos/vegetarianos e de indivíduos em dieta com o objetivo de perder peso, [Barthels et al. \(2018\)](#) constataram que aqueles que restringiam seu comportamento alimentar, seja predominantemente por motivos éticos ou com a intenção de perder peso, apresentavam comportamento alimentar mais ortoréxico do que aqueles que não limitavam seu consumo alimentar.

[Dorard & Mathieu \(2021\)](#), em uma investigação com 52 indivíduos onívoros e 49 vegetarianos com idade entre 18 e 70 anos, de países francófonos (Bélgica, França e Canadá), utilizaram os instrumentos Questionário de Escolhas Alimentares, Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) e Questionário de Percepção Corporal (BSQ). A pontuação média dos participantes vegetarianos no BSQ foi de 66,9 ($\pm 39,0$) e dos onívoros foi de 82,7 ($\pm 38,5$). Os resultados demonstraram que os vegetarianos expressaram como principal motivação manter uma dieta saudável e natural, e uma preocupação menor com o controle de peso quando comparados com os onívoros. Sendo que as mulheres vegetarianas apresentaram menor IMC e menos preocupações psicológicas associadas com transtornos alimentares do que as mulheres onívoras.

A aplicação da escala de silhuetas de Stunkard revelou que a maior parte dos universitários vegetarianos estavam insatisfeitos e gostariam de ter uma silhueta menor que a atual. Isto pode ter relação com o padrão de beleza valorizado na nossa sociedade e com a necessidade de se sentirem pertencentes ao meio social. A indústria da beleza difunde o ideal do corpo belo atribuído à imagem de uma pessoa magra, jovem, com sucesso, feliz e, portanto, aceita pela sociedade ([Gonçalves & Martínez, 2014](#)).

Além do mais, os participantes da presente pesquisa eram em sua maioria jovens e mulheres. Como [Wolf \(2018\)](#) relata, há uma imposição do mito da beleza para as mulheres em todas as áreas: trabalho, religião, sexo e cultura. O mito é concebido como o culto à juventude e à beleza, e é uma forma de controle social dos corpos femininos.

Conclusão

Os estudantes universitários vegetarianos, apesar de em sua maioria serem eutróficos, apresentam insatisfação corporal e notável preocupação com o físico, expressa no medo de engordar, na vergonha em expor partes do corpo e na sensação de desvantagem ao se compararem com outras pessoas. Majoritariamente, jovens e se autodeclaram do sexo feminino, características do público mais suscetíveis aos padrões de beleza expostos pela mídia e de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares.

O tipo de padrão alimentar (ovolactovegetariano, lactovegetariano, vegetariano estrito e vegano) não esteve associado à insatisfação corporal, mas sim ao desejo de ter silhuetas mais magras, que são valorizadas pelo padrão de beleza vigente. Ou seja, a pressão estética de ter um corpo com silhueta menor foi um fator que se relacionou com a insatisfação em relação à imagem corporal, independente do regime alimentar adotado.

Por fim, os resultados apresentados neste estudo são frutos de uma pesquisa transversal desenvolvida no período de pandemia, sendo assim, é necessário cautela nas comparações e afirmações. Espera-se que os dados apresentados possam somar à literatura e contribuir com futuras investigações sobre imagem corporal e fatores relacionados.

Contribuições das autoras

Guimarães, L. L. participou da concepção da questão de pesquisa, desenho metodológico e redação do artigo. Vieira, D. S. D. F. participou da concepção da questão de pesquisa, desenho metodológico e redação do artigo. Pereira, J. G. participou da concepção da questão de pesquisa, delineamento metodológico e redação do artigo. Rodrigues, C. J. M. participou da interpretação dos resultados e redação do artigo científico. Mendes, D. C. C. participou da busca e análise estatística da pesquisa. Silva, T. D. M. participou da interpretação dos resultados; Viana, S. D. L. participou da concepção da questão de pesquisa, desenho metodológico e redação do artigo. Todos os autores revisaram e aprovaram a versão final e concordam com sua publicação.

Conflitos de interesses

Nenhum conflito financeiro, legal ou político envolvendo terceiros (governo, empresas e fundações privadas, etc.) foi declarado para nenhum aspecto do trabalho submetido (incluindo, mas não se limitando a subvenções e financiamentos, participação em conselho consultivo, desenho de estudo, preparação de manuscrito, análise estatística, etc.).

Indexadores

A Revista Psicologia, Diversidade e Saúde é indexada no [DOAJ](#), [EBSCO](#) e [LILACS](#).



Referências

- Bandeira, Y. E. R., Mendes, A. L. R. F., Cavalcante, A. C. M., & Arruda, S. P. M. (2016). Avaliação da imagem corporal de estudantes do curso de Nutrição de um centro universitário particular de Fortaleza. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 65(2), 168-173. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000119>
- Bardone-Cone, A. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Harney, M. B., Maldonado, C. R., Lawson, M. A., Smith, R., & Robinson, D. P. (2012). The inter-relationships between vegetarianism and eating disorders among females [As inter-relações entre vegetarianismo e transtornos alimentares em mulheres]. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(8), 1247-1252. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.05.007>
- Barthels, F., Meyer, F., & Pietrowsky, R. (2018). Orthorexic and restrained eating behaviour in vegans, vegetarians, and individuals on a diet [Comportamento ortoréxico e de restrição alimentar em veganos, vegetarianos e indivíduos em dieta]. *Eating and Weight Disorders*, 23(2), 159-166. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0479-0>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire [O desenvolvimento e a validação do questionário sobre a forma do corpo]. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4%3C485::AID-EAT2260060405%3E3.0.CO;2-O)

- Cordás, T. A., & Castilho, S. (1994). Imagem corporal nos transtornos alimentares: instrumento de avaliação: Body Shape Questionnaire. *Psiquiatria Biológica*, 2(1), 17–21.
- Dittfeld, A., Gwizdek, K., Jagielski, P., Brzęk, J., & Ziora, K. (2017). A Study on the relationship between orthorexia and vegetarianism using the BOT (Bratman Test for Orthorexia) [Um estudo sobre a relação entre ortorexia e vegetarianismo usando o BOT (Bratman Test for Orthorexia)]. *Psychiatria Polska*, 51(6), 1133–1144. <https://doi.org/10.12740/PP/75739>
- Dorard, G., & Mathieu, S. (2021). Vegetarian and omnivorous diets: A cross-sectional study of motivation, eating disorders, and body shape perception [Dietsas vegetarianas e onívoras: Um estudo transversal de motivação, distúrbios alimentares e percepção da forma corporal]. *Appetite*, 156, Artigo 104972. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104972>
- Fraser, G., Katuli, S., Anousheh, R., Knutsen, S., Herring, P., & Fan, J. (2015). Vegetarian diets and cardiovascular risk factors in black members of the Adventist Health Study-2 [Dietsas vegetarianas e fatores de risco cardiovascular em membros negros do Adventist Health Study-2]. *Public Health Nutrition*, 18(3), 537–545. <https://doi.org/10.1017/S1368980014000263>
- Gonçalves, V. O., & Martínez, J. P. (2014). Imagem corporal de adolescentes: um estudo sobre as relações de gênero e influência da mídia. *Comunicação & Informação*, 17(2), 139–154. <https://doi.org/10.5216/31792>
- Gorman, W. (1965). *Body image and the image of the brain* [Imagem corporal e imagem do cérebro]. Warren H Green.
- Ibope Inteligência. (2018). *Pesquisa de Opinião Pública sobre vegetarianismo*. IBOPE. Job0416-list-d.spv [Documento4] (svb.org.br)
- Le Breton, D. (2011). *Antropologia do corpo e modernidade*. Vozes.
- Mauss, M. (2003). *Sociologia e antropologia*. Cosac & Naify.
- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets [Posição da Academia de Nutrição e Dietética: Dietas vegetarianas]. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970–1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- Mennucci, L., Timerman, L., & Alvarenga, M. (2015). Como a subjetividade influencia o comportamento alimentar. In M. Alvarenga (Org.), *Nutrição Comportamental* (pp. 51–87). Manole.
- Ministério da Saúde. (2011). *Orientações para a coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN*. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. <https://portolivre.fiocruz.br/orientacoes-para-coleta-e-analise-de-dados-antropometricos-em-servicos-de-saude-norma-tecnica-do>
- Navarro, J. C. A. (2010). *Vegetarianismo e Ciência: um posto de vista médico sobre a alimentação sem carne*. Alaúde.
- O'Connor, M. A., Touyz, S. W., Dunn, S. M., & Beumont, P. J. V. (1987). Vegetarianism in anorexia nervosa? A review of 116 consecutive cases [Vegetarianismo na anorexia nervosa? Uma revisão de 116 casos consecutivos]. *The Medical Journal of Australia*, 147(11–12), 540–542. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1987.tb133677.x>
- Pereira, É. F., Graup, S., Lopes, A. S., Borgatto, A. F., & Daronco, L. S. E. (2009). Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socio-econômicos na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 9(3), 253–262. <https://doi.org/10.1590/S1519-38292009000300004>
- Ribeiro, P. R. L., Tavares, M. C. G. C. F., & Caetano, A. S. (2012). Contribuições de Fisher para a compreensão do desenvolvimento da percepção corporal. *Psico-USF*, 17(3), 379–386. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000300004>
- Ribeiro-Silva, R. C., Fiaccone, R. L., Conceição-Machado, M. E. P., Ruiz, A. S., Barreto, M. L., & Santana, M. L. P. (2018). Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents [Insatisfação com a imagem corporal e padrões alimentares de acordo com o estado nutricional em adolescentes]. *Journal de Pediatria*, 94(2), 155–161. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.05.005>
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body* [A imagem e aparência do corpo humano]. Psychology Press.
- Slywitch, E. (2018). *Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos*. Sociedade Vegetariana Brasileira. <https://old.svb.org.br/livros/SVB-GuiaAlimentar-2018.pdf>
- Stunkard, A. J., Sørensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness [Uso do Registro de Adoção Dinamarquês para o estudo da obesidade e da magreza]. *Research Publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 60, 115–120.
- Wolf, N. (2018). *O mito da beleza: Como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres*. Rosa dos Tempo.