

Artículo original

## Percepción y satisfacción corporal de los estudiantes vegetarianos

## Percepção e satisfação corporal de estudantes universitários vegetarianos

## Perception and body satisfaction of vegetarian students

Liliane Lupe Guimarães<sup>1</sup>   
 Débora Silva Dias de Freitas Vieira<sup>2</sup>   
 Jéssica Gomes Pereira<sup>3</sup> 

Carla Juliane Martins Rodrigues<sup>4</sup>   
 Danielle Castelo de Carvalho Mendes<sup>5</sup>   
 Thainara Daiane Mafra da Silva<sup>6</sup>   
 Sabrina Daniela Lopes Viana<sup>7</sup> 

<sup>1-3,7</sup>Centro Universitário Adventista de São Paulo (São Paulo). São Paulo. Brasil

<sup>4</sup>Autora correspondiente. Universidade de São Paulo (São Paulo). São Paulo, Brasil. [cmartinsbehavior@gmail.com](mailto:cmartinsbehavior@gmail.com)

<sup>5-6</sup>Universidade Federal do Pará (Belém). Pará, Brasil.

**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.

**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 estricto 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.

Presentado 5 jun. 2023, Aceptado 22 feb. 2024,

Publicado 27 marzo 2024

Rev. Psicol. Divers. Saúde, Salvador, 2024;13:e5269

<http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5269> | ISSN: 2317-3394

Editoras responsables: Mônica Daltro, Marilda Castelar, Martha Castro

*Cómo citar este artículo:* Guimarães, L. L., Vieira, D. S. D. F., Pereira, J. G., Rodrigues, C. J. M., Mendes, D. C. C., Silva, T. D. M., & Viana, S. D. L. (2024). Percepción y satisfacción corporal de los estudiantes vegetarianos. Revista Psicologia, Diversidade e Saúde, 13, e5269. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5269>



**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.

## Introducción

La imagen corporal es la representación del propio cuerpo producida por la mente ([Schilder, 1935](#)), es decir, la forma en que el cuerpo es percibido por el individuo, implicado por sensaciones y experiencias inmediatas ([Gorman, 1965](#)). Los cuerpos se someten a procesos de modelado cultural y adquieren significados diferentes en distintos espacios sociales y épocas ([Mauss, 2003](#)). En nuestra sociedad, el cuerpo es visto como algo que se puede cambiar, partiendo de la premisa de que es una construcción material y simbólica, y no una realidad en sí misma ([Mennucci et al., 2018](#)).

Cuando el cuerpo se aleja del estándar cultural esperado de belleza y bienestar, el individuo puede desarrollar insatisfacción corporal ([Le Breton, 2011](#)). El sentimiento de inadecuación e insatisfacción crece dado que los ideales de belleza son siempre inalcanzables, generando sentimientos de culpa ([Mennucci et al., 2018](#)).

La insatisfacción con la imagen corporal puede llevar al individuo a desarrollar conductas de riesgo para trastornos alimentarios, ya que para conseguir ese cuerpo se recurre a dietas restrictivas y disfuncionales. Un estudio realizado con 1.496 adolescentes reveló que el 19,5% estaba insatisfecho con su imagen corporal. Entre los adolescentes con una insatisfacción grave con su imagen corporal, eran más propensos a seguir un patrón alimentario restrictivo ([Ribeiro-Silva et al., 2018](#)). En otras palabras, la insatisfacción corporal relacionada con problemas alimentarios es una realidad actual.

La posible asociación entre los trastornos alimentarios y la adopción de una dieta vegetariana, según [Slywitch \(2018\)](#), se debe a un estudio realizado entre mujeres con anorexia, en el cual el 54,3% se declararon vegetarianas. Se trataba de un estudio retrospectivo de 116 pacientes con anorexia nerviosa (AN) y el 54,3% (n=63) declararon no comer carne roja, pero solo en el 6,3% (n=4) la evitación de la carne roja precedió a la aparición del trastorno alimentario. Este estudio muestra que el vegetarianismo no fue la causa del inicio de la anorexia nerviosa, ya que la mayoría de los pacientes con AN dejaron de comer carne roja después del trastorno ([O'Connor et al., 1987](#); [Slywitch, 2018](#)).

Los vegetarianos son quienes no comen carne y llevan una dieta basada en alimentos de origen vegetal. Según el consumo de subproductos animales (huevos y productos lácteos), la dieta puede clasificarse en ovolactovegetariana (en la que están presentes los huevos, la leche y los productos lácteos), ovovegetariana (se consumen huevos), lactovegetariana (se excluyen los huevos, pero se mantienen los productos lácteos) y vegetariana estricta/vegana (ausencia total de alimentos de origen animal) ([Navarro, 2010](#); [Slywitch, 2018](#)).

Según la postura de la Academia de Nutrición y Dietética, las dietas vegetarianas cuando están bien planificadas, incluidas las veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y tratamiento de ciertas enfermedades ([Melina et al., 2016](#)).

En un estudio, se comparó a mujeres con y sin antecedentes de un trastorno alimentario y a mujeres en diferentes fases de recuperación de un trastorno alimentario sobre su práctica pasada y actual del vegetarianismo, sus motivaciones y la edad para hacerse vegetarianas. Los resultados mostraron que la mayoría se dio cuenta de que la adopción del vegetarianismo se produjo después del inicio del trastorno. Tener antecedentes de un trastorno alimentario se asoció con una mayor probabilidad de haber sido (o ser actualmente) vegetariano. Los resultados también indicaron que el vegetarianismo no está asociado con el estado de recuperación del trastorno, ya que los porcentajes de vegetarianos fueron similares entre los grupos de recuperación ([Bardone-Cone et al., 2012](#)).

En un estudio con 2611 participantes, siendo 1346 vegetarianos y 1265 no vegetarianos, se aplicó el Test de Ortorexia de Bratman (BOT). [Dittfeld et al. \(2017\)](#) descubrieron que la obsesión por los alimentos saludables, una característica de la ortorexia, era más específica para los vegetarianos que para los no vegetarianos. El mayor número de fanáticos de los alimentos saludables, clasificación dada por los investigadores a partir del test aplicado, se encontró en el grupo de los lactovegetarianos y el menor número se observó en el grupo de los veganos.

En este mismo estudio, los comportamientos ortoréxicos se encontraron principalmente entre los participantes más jóvenes, con menor nivel educativo y que seguían el vegetarianismo por un período más corto. Los autores concluyeron entonces, basándose en los resultados obtenidos, que no se podía determinar la relación causal entre la ortorexia y el vegetarianismo ([Dittfeld et al., 2017](#)).

Según la última encuesta sobre vegetarianismo realizada por la agencia [Ibope Inteligência](#) (2018), el 14% de los brasileños mayores de 16 años se declararon vegetarianos. El número de vegetarianos ha aumentado en el país, ya que en 2012 los vegetarianos representaban solo el 8% de la población.

Las investigaciones muestran una creciente insatisfacción corporal en la población general y entre los estudiantes. Sin embargo, existe un vacío sobre este tema entre el público vegetariano. El objetivo de este estudio era evaluar la percepción y la satisfacción corporal entre los estudiantes universitarios vegetarianos.

## Método

### Participantes

Se trata de un estudio transversal con abordaje cuantitativo realizado con 123 estudiantes universitarios autodeclarados vegetarianos, de ambos sexos, con edades iguales o superiores a 18 años, debidamente matriculados en cursos de grado de una institución localizada en la ciudad de São Paulo. La investigación fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación de UNASP bajo el protocolo 3.692.085. Todos los participantes estuvieron de acuerdo y firmaron el formulario de un consentimiento informado.

### Instrumentos

La recolección de datos se llevó a cabo entre 2019 y 2020 (año de la pandemia de COVID-19) mediante un formulario que contenía instrumentos validados: el Cuestionario de Forma Corporal (BSQ) ([Cooper et al., 1987](#); [Cordás & Castilho, 1994](#)) y la Escala de Silueta de Stunkard ([Pereira et al., 2009](#); [Stunkard et al., 1983](#)). Además, se recogieron datos sobre patrones alimentarios, semestre, carrera, edad, identidad de género, raza/etnia, peso y altura.

### Procedimientos y análisis de datos

Los datos de peso y estatura autodeclarados se utilizaron para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), que se basa en la relación entre el peso y la estatura ( $IMC = \text{peso dividido por la estatura al cuadrado}$ ). A los estudiantes que lo desearon se les ofreció la posibilidad de realizar una antropometría.

El estado nutricional se evaluó mediante la clasificación del IMC según los parámetros del Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (SISVAN) del [Ministério da Saúde](#) (2011): en el caso de los adolescentes, se consideraron los valores de IMC inferiores al percentil 5 como bajo peso; los valores de IMC entre los percentiles 5 y 85 se consideraron eutróficos y sobrepeso cuando superaron el percentil 85. En el caso de los adultos, el IMC inferior o igual a 18,5 se consideró bajo peso, los valores de IMC entre 18,5 y 25 como eutróficos, el sobrepeso entre 25 y 30 y los valores de obesidad iguales o superiores a 30.

El Body Shape Questionnaire (BSQ) es un cuestionario creado por [Cooper](#) et al. (1987), traducido al portugués por [Cordás](#) y Castilho (1994) y tiene como objetivo evaluar las preocupaciones sobre la imagen corporal. El cuestionario es autoadministrado y tiene en cuenta las últimas cuatro (4) semanas anteriores a la evaluación. El instrumento de 34 preguntas utiliza una escala Likert de seis puntos (1 - "Nunca"; 2 - "Raramente"; 3 - "A veces"; 4 - "A menudo"; 5 - "Muy a menudo"; 6 - "Siempre"). La insatisfacción con la imagen corporal se clasificó sumando los puntos: patrón normal y ausencia de insatisfacción con la imagen corporal (puntuación inferior o igual a 80), insatisfacción leve con la imagen corporal (de 81 a 110 puntos), insatisfacción moderada con la imagen corporal (de 111 a 140 puntos) e insatisfacción grave con la imagen corporal (superior a 140 puntos).

La Escala de Siluetas utilizada para el estudio fue propuesta por [Stunkard](#) et al. (1983), que presenta nueve siluetas, numeradas de 1 a 9, donde la delgadez es representada por la silueta 1 hasta la obesidad severa representada por la silueta 9. El participante elegía el número correspondiente a la silueta que consideraba similar a su apariencia corporal actual y el número de la silueta que le gustaría tener ([Pereira](#) et al., 2009). Para determinar la satisfacción corporal, se restó la silueta deseada de la silueta autopercibida. Un resultado igual a cero se clasificó como satisfecho y cuando el resultado fue diferente de cero se clasificó como insatisfecho. La insatisfacción corporal se dividió entre los que querían reducir su silueta y los que querían aumentarla.

Los datos se introdujeron en una hoja de cálculo de Google Forms y se exportaron a una hoja de cálculo de Excel para su análisis mediante el programa Action Stat. A continuación, se llevaron a cabo las pruebas no paramétricas de Kruskal-Wallis (tres o más variables), Mann-Whitney y Holm (dos variables) para realizar comparaciones múltiples (Fwer) entre los datos cualitativos y cuantitativos, considerando un intervalo de confianza del 95% y un valor  $p < 0,05$ .

## Resultados

La mayoría de los participantes vegetarianos de este estudio se declararon mujeres ( $n=88$ ; 71,50%), morenas ( $n=55$ ; 44,7%) seguidas de blancas ( $n=44$ ; 35,7%), con edades comprendidas entre los 20 y los 29 años ( $n=73$ ; 59,3%), con una edad media de 22 años ( $\pm 6,3$ ). Los estudiantes universitarios vegetarianos estudiaban principalmente en el sector sanitario - Psicología y Nutrición ( $n=69$ ; 56,1%), y son cristianos - evangélicos y protestantes ( $n=114$ ; 92,7%). El lugar de estudio es una institución confesional, lo que puede explicar el mayor número de participantes que se identifican como evangélicos, según se muestra en la Tabla 1.

**Tabla 1.** Perfil sociodemográfico de los estudiantes universitarios vegetarianos, São Paulo, 2019-2020

| Variabes  | N (%)                   |
|---|-------------------------|
| <b>Identidad de género</b>                        |                         |
| Femenino  | 88 (71,5)               |
| Masculino   | 35 (28,5)               |
| Otras identidades                                 | 0 (0,0)                 |
| <b>Etnia</b>                                      |                         |
| Amarillo  | 8 (6,5)                 |
| Blanco  | 44 (35,8)               |
| Indígena  | 1 (0,8)                 |
| Negro   | 15 (12,2)               |
| Mestizo   | 55 (44,7)               |
| <b>Edad</b>                                       |                         |
| Hasta 19 años                                     | 34 (27,6)               |
| 20 a 29 años                                      | 73 (59,3)               |
| 30 a 39 años                                      | 12 (9,8)                |
| 40 a 49 años                                      | 2 (1,6)                 |
| 50 a 60 años                                      | 2 (1,6)                 |
| <i>Edad media + Desviación estándar (mín-máx)</i> | <i>22,8±6,3 (18-55)</i> |
| <b>Curso</b>                                      |                         |
| Administración                                    | 3 (2,4)                 |
| Arquitectura y urbanismo                          | 1 (0,8)                 |
| Ciencias Biológicas                               | 8 (6,5)                 |
| Ciencias Contables                                | 3 (2,4)                 |
| Ciencias de la Computación                        | 6 (4,9)                 |
| Derecho   | 3 (2,4)                 |
| Educación física                                  | 4 (3,3)                 |
| Enfermería  | 11 (8,9)                |
| Ingeniería Informática                            | 2 (1,6)                 |
| Fisioterapia                                      | 7 (5,7)                 |
| Nutrición   | 28 (22,8)               |
| Matemáticas                                       | 4 (3,3)                 |
| Pedagogía   | 1 (0,8)                 |
| Psicología  | 41 (33,3)               |
| Tecnología de análisis y desarrollo de sistemas   | 1 (0,8)                 |
| <b>Semestre</b>                                   |                         |
| 1°  | 40 (32,5)               |
| 3°  | 37 (30,1)               |
| 5°  | 17 (13,8)               |
| 7°  | 25 (20,3)               |
| 9°  | 3 (2,4)                 |
| Gradista  | 1 (0,8)                 |
| <b>Religión</b>                                   |                         |
| Creo en Dios, pero no sigo ninguna religión.      | 5 (4,1)                 |
| Evangélico(a)/Protestante                         | 114 (92,7)              |
| Tengo otra religión                               | 1 (0,8)                 |
| Católica  | 3 (2,4)                 |
| <b>Total</b>                                      | <b>123 (100)</b>        |

Fuente: los autores (2024).

Los datos recogidos en la Tabla 2 muestran que el patrón alimentario más frecuente era el ovolactovegetariano (83,7%) y que el 86,2% de los estudiantes tenían un IMC dentro de la eutrofia, con un IMC medio de 22,4 kg/m<sup>2</sup>. En cuanto a la insatisfacción corporal, según el BSQ, el 43,1% presentaba algún grado de insatisfacción, y la puntuación media de los participantes en la encuesta fue de 84,6 ( $\pm 36,0$ ), correspondiente a una insatisfacción leve con la imagen corporal. La insatisfacción fue más evidente cuando se utilizó la Escala de Silueta, en la que el 82,1% de los estudiantes estaban insatisfechos con su silueta. De estos, el 61,4% deseaba reducirla.

**Tabla 2.** Patrón alimentario, índice de masa corporal, percepción y satisfacción corporal de estudiantes universitarios vegetarianos, São Paulo, 2019-2020

| Variables   | N (%)                           |
|---|---------------------------------|
| <b>Patrón alimentario</b>   |                                 |
| Lactovegetariano (consume productos lácteos)                          | 8 (6,5)                         |
| Ovo-lacto-vegetariano (consume huevos y productos lácteos)            | 103 (83,7)                      |
| Vegetariano estricto (sin carne, huevos ni productos lácteos)         | 11 (8,9)                        |
| Vegano (no consume nada de origen animal en ningún ámbito de su vida) | 1 (0,8)                         |
| <b>Clasificación del IMC</b>  |                                 |
| Bajo Peso   | 2 (1,6)                         |
| Eutrofia  | 106 (86,2)                      |
| Sobrepeso   | 12 (9,8)                        |
| Obesidad  | 3 (2,4)                         |
| <i>IMC promedio + Desviación Estándar</i>                             | <i>22,4<math>\pm</math>3,3</i>  |
| <i>(mín-máx)</i>  | <i>17,1 - 39,6</i>              |
| <b>Insatisfacción corporal – BSQ</b>                                  | <b>N (%)</b>                    |
| Ausencia  | 70 (56,9)                       |
| Leve  | 23 (18,7)                       |
| Moderada  | 21 (17,1)                       |
| Grave   | 9 (7,3)                         |
| <i>Puntuación media del BSQ + Desviación Estándar</i>                 | <i>84,6<math>\pm</math>36,0</i> |
| <i>(mín-máx)</i>  | <i>35 -189</i>                  |
| <b>Satisfacción - Escala de Siluetas</b>                              |                                 |
| Satisfacción  | 22 (17,9)                       |
| Insatisfacción  | 101 (82,1)                      |
| <b>Insatisfacción</b>   |                                 |
| Insatisfacción (Quiere disminuir)                                     | 62 (61,4)                       |
| Insatisfacción (Quiere aumentar)                                      | 39 (31,7)                       |
| <b>Total</b>  | <b>123</b>                      |

Fuente: los autores (2024).

La puntuación media del BSQ fue mayor en las mujeres que en los hombres. La puntuación media de las mujeres fue de 93 puntos (valor correspondiente a una insatisfacción leve) y la de los hombres fue de 63 puntos (ausencia de insatisfacción). La puntuación media del BSQ fue mayor entre los que estaban insatisfechos y querían perder peso (BSQ = 104,9) en comparación con los que estaban satisfechos o insatisfechos y querían tener una figura más grande. No hubo diferencias estadísticas al comparar los valores del BSQ por curso, semestre, vivienda, grupo de edad, raza/etnia, religión, IMC o tipo de dieta vegetariana.

**Tabla 3.** Puntuación obtenida en el BSQ según el género y la escala de silueta entre estudiantes universitarios vegetarianos, São Paulo, 2019-2020

| Variable                                     | Média en el BSQ | grupos | p-valor ajustado |
|--|-----------------|--------|------------------|
| Identidad de género                          |                 |        |                  |
| Femenino                                     | 93              | a      | p = 0            |
| Masculino                                    | 63              | b      |                  |
| Escala de Siluetas                           |                 |        |                  |
| Insatisfechos y quieren disminuir la silueta | 104, 9          | a      | p=0              |
| Satisfechos                                  | 66,8            | b      |                  |
| Insatisfechos y quieren aumentar la silueta  | 62, 3           | b      |                  |

Fuente: los autores (2024).

Las preguntas del BSQ se agruparon en tres grupos: relación con el cuerpo, relación con los demás y relación con la comida según las respuestas siempre, muy a menudo y a menudo (Tabla 4).

En cuanto a las preguntas sobre la relación del individuo con su cuerpo, se observó que el 64,3% declaraba que preocuparse por su físico le obligaba a hacer ejercicio; el 44,7% tenía miedo de engordar; el 39,8% se había avergonzado alguna vez de su cuerpo; el 39,1% se preocupaba de que su cuerpo no estuviera lo suficientemente firme; el 38,2% se preocupaba de que aparecieran pliegues en su cuerpo; el 37,4% se había preocupado tanto por su físico que sentía que debía hacer dieta; el 36,1% declaró preocuparse por su físico cuando se sentían aburridos(as); el 30,8% evitaba ponerse ropa que le hiciera notar la forma de su cuerpo; el 27,6% se sentía mal por su físico cuando veía su reflejo en un espejo o en el escaparate de una tienda y el 24,4% pellizcaba zonas de su cuerpo para ver cuánta grasa tenía.

El grupo de preguntas que relacionan la percepción corporal y la comida, muestra que el 32,5% se sentía más feliz con su físico cuando estaba con el estómago vacío (por ejemplo, por la mañana); el 29,3% se sentía gordo después de una comida abundante; el 28,5% pensaba que su físico actual se debía a una falta de autocontrol; el 25,2% mencionó que comer dulces, pasteles u otros alimentos ricos en calorías les hacía sentirse gordos y el 22,7% dijo que preocuparse por su físico les llevaba a hacer dieta.

Cuando se analizaron las cuestiones relativas a la imagen corporal y su relación con los demás, el 39,8% se sentía en desventaja cuando se comparaba con el físico de otras personas; el 35,7% le preocupaba que otras personas pudieran estar viendo pliegues en su cintura o vientre; el 29,3% evitaba situaciones en las que la gente pudiera ver su cuerpo, como las piscinas; el 28,5% se sentía especialmente acomplejado por su físico cuando estaba en compañía de otras personas y el 24,4% se sentía preocupado por su físico cuando estaba con personas delgadas.

**Tabla 4.** Respuestas a las preguntas del BSQ de estudiantes universitarios vegetarianos de São Paulo, 2019-2020

| VARIABLES  | N (%)     |
|--|-----------|
| <i>Relación consigo mismo y con su propia imagen</i>   |           |
| La preocupación por su físico le hace sentir que debería hacer ejercicio                         | 80 (64,3) |
| Miedo a engordar   | 55 (44,7) |
| Se avergonzaba de su cuerpo  | 49 (39,8) |
| Le preocupa que su cuerpo no esté lo suficientemente firme                                       | 42 (39,1) |
| Se preocupa que aparezcan pliegues en su cuerpo  | 47 (38,2) |
| Ha estado tan preocupado(a) por su forma física hasta el punto de sentir que debería hacer dieta | 46 (37,4) |
| Sentirse aburrido(a) preocupándose por su forma física   | 44 (35,8) |
| Evitar usar ropa que resalte las formas de su cuerpo   | 38 (30,8) |
| Sentirse mal en relación con su físico al verse en un espejo o en el escaparate de una tienda    | 34 (27,6) |
| Pellizcar zonas del cuerpo para ver cuánta grasa hay   | 30 (24,4) |
| <i>Relación entre la insatisfacción y la práctica de la dieta</i>                                |           |
| Se sienten más a gusto con su físico en ayunas   | 40 (32,5) |
| Sentirse gorda después de ingerir una gran comida  | 36 (29,3) |
| Piensen que su físico actual es el resultado de una falta de autocontrol                         | 35 (28,5) |
| Comer dulces, pasteles u otros alimentos ricos en calorías hace que se sienta gordo(a)           | 31 (25,2) |
| Preocuparse por el físico lleva a hacer dieta  | 31 (25,2) |
| <i>Relación con los demás</i>  |           |
| Cuando miran el físico de otras personas y se comparan, se sienten en desventaja                 | 49 (39,8) |
| Se preocupa de que otras personas puedan ver pliegues en su cintura o vientre                    | 44 (35,7) |
| Evita situaciones en las que la gente pueda ver su cuerpo, como nadando en la piscina            | 36 (29,3) |
| Se vuelve especialmente consciente de su físico cuando está en compañía de otras personas        | 35 (28,5) |
| Estar rodeado de gente delgada les hace sentirse preocupados por su físico                       | 30 (24,4) |

Fuente: los autores (2024).

## Discusión

En este estudio, la mayoría de los estudiantes vegetarianos tenían IMC dentro de la categoría de eutrofia. Datos similares fueron encontrados por [Fraser et al. \(2015\)](#), cuya investigación mostró que la población vegetariana tiene valores de IMC más bajos en comparación con la población omnívora, el IMC tiende a aumentar con el patrón de dieta: vegetariana, pesco-vegetariana y no vegetariana.

Aunque la mayoría de los participantes eran eutróficos, la insatisfacción corporal estaba presente. La puntuación media obtenida en el BSQ fue de 84,6, lo que hace referencia a una insatisfacción leve con la imagen corporal, y el 43,1% de los estudiantes tenía una puntuación relacionada con algún grado de insatisfacción (leve, moderada y grave). Resultados similares se encontraron en un estudio realizado por [Bandeira et al. \(2016\)](#) con 300 estudiantes universitarios de nutrición en Fortaleza, con edades comprendidas entre 17 y 51 años, en el que se evaluó la



imagen corporal y se identificaron los diversos tipos de distorsión de la imagen corporal mediante el cuestionario de imagen corporal (BSQ). El puntaje promedio obtenido en el BSQ fue de 81,43 puntos ( $\pm 30,45$ ) y mostró que la insatisfacción era mayor entre los estudiantes universitarios con sobrepeso.

Según [Schilder](#) (1935), la imagen corporal surge de experiencias subjetivas, y las primeras percepciones corporales influyen en la forma en que el individuo interpreta e interactúa con el mundo a lo largo de su vida. Los patrones de percepción corporal funcionan como mecanismos de defensa frente al mundo exterior, determinando qué estímulos son amenazadores y, por tanto, deben evitarse ([Ribeiro et al.](#), 2012).

Cuando se analizaron individualmente las preguntas del BSQ, se observó que los estudiantes vegetarianos estaban muy preocupados por su físico, lo que se reflejaba en su miedo a engordar, su vergüenza a exponer partes de su cuerpo y su evitación de situaciones que pudieran revelar la presencia de grasa corporal. Comer alimentos más calóricos o más ligeros afectaba en la percepción del cuerpo.

En un análisis del comportamiento alimentario ortoréxico (preocupación excesiva por una alimentación saludable) y restrictivo en una muestra de individuos veganos/vegetarianos y de individuos que seguían una dieta con el objetivo de perder peso, [Barthels et al.](#) (2018) constataron que aquellos que restringían su comportamiento alimentario, ya fuera predominantemente por razones éticas o con la intención de perder peso, mostraban un comportamiento alimentario más ortoréxico que aquellos que no limitaban su ingesta de alimentos.

[Dorard & Mathieu](#) (2021), en una investigación con 52 individuos omnívoros y 49 vegetarianos de entre 18 y 70 años de países francófonos (Bélgica, Francia y Canadá), utilizaron el Cuestionario de Elección de Alimentos, el Test de Actitudes Alimentarias (EAT-26) y el Cuestionario de Percepción Corporal (BSQ). La puntuación media del BSQ para los participantes vegetarianos fue de 66,9 ( $\pm 39,0$ ) y para los omnívoros de 82,7 ( $\pm 38,5$ ). Los resultados mostraron que los vegetarianos expresaron como principal motivación mantener una dieta sana y natural, y una menor

preocupación por el control del peso en comparación con los omnívoros. Las mujeres vegetarianas tenían un IMC más bajo y menos preocupaciones psicológicas asociadas a trastornos alimentarios que las omnívoras.

La aplicación de la escala de silueta de Stunkard reveló que la mayoría de los universitarios vegetarianos estaban insatisfechos y les gustaría tener una silueta más pequeña que la actual. Esto puede estar relacionado con el estándar de belleza que se valora en nuestra sociedad y con la necesidad de sentirse pertenecientes al medio social. La industria de la belleza difunde el ideal de un cuerpo bello atribuido a la imagen de una persona delgada, joven, con éxito, feliz y, por tanto, aceptada por la sociedad ([Gonçalves & Martínez](#), 2014).

Además, los participantes en esta investigación eran en su mayoría jóvenes y mujeres. Como informa [Wolf](#) (2018), el mito de la belleza se impone a las mujeres en todos los ámbitos: trabajo, religión, sexo y cultura. El mito se concibe como el culto a la juventud y la belleza, y es una forma de control social del cuerpo de las mujeres.

## Conclusión

Los estudiantes universitarios vegetarianos, a pesar de ser en su mayoría eutróficos, presentan insatisfacción corporal y una notable preocupación por su físico, expresada en el miedo a engordar, la vergüenza a exponer partes de su cuerpo y la sensación de desventaja al compararse con otras personas. En su mayoría eran jóvenes y autodeclarados del sexo femenino, estas características los hacen más susceptible a los estándares de belleza expuestos por los medios de comunicación y con riesgo de desarrollar trastornos alimentarios.

El tipo de patrón alimentario (ovolactovegetariano, lactovegetariano, vegetariano estricto y vegano) no se asoció con la insatisfacción corporal, sino con el deseo de tener una figura más esbelta, valorada por el estándar de belleza actual. En otras palabras, la presión estética por tener un cuerpo con una silueta más pequeña fue un factor que se relacionó con la insatisfacción con la imagen corporal, independientemente de la dieta adoptada.

En conclusión, los resultados presentados en este estudio son fruto de una encuesta transversal realizada durante el período de la pandemia, por lo que se impone la cautela a la hora de hacer comparaciones y afirmaciones. Se espera que los datos presentados puedan enriquecer la bibliografía y contribuir a futuras investigaciones sobre la imagen corporal y los factores relacionados.

### Contribuciones de los autores

Guimarães, L. L. participó en la concepción de la pregunta de investigación, diseño metodológico y redacción del artículo; Vieira, D. S. D. F. participó en la concepción de la pregunta de investigación, diseño metodológico y redacción del artículo; Pereira, J. G. participó en la concepción de la pregunta de investigación, diseño metodológico y redacción del artículo; Rodrigues, C. J. M. participó en la interpretación de los resultados y redacción del artículo científico; Mendes, D. C. C. participó en la búsqueda y análisis estadístico de la investigación; Silva, T. D. M. participó en la interpretación de los resultados; Viana, S. D. L. participó en la concepción de la pregunta de investigación, diseño metodológico y redacción del artículo. Todos los autores han revisado y aprobado la versión final y están de acuerdo con su publicación.

### Conflictos de interés

No se ha declarado ningún conflicto financiero, legal o político con terceras partes (gobierno, empresas privadas, fundaciones, etc.) por ningún aspecto del trabajo presentado (incluyendo, entre otros, subvenciones y financiación, participación en consejos asesores, diseño del estudio, preparación del manuscrito, análisis estadístico, etc.).

### Indexadores

La Revista *Psicologia, Diversidade e Saúde* es indexada en [DOAJ](#), [EBSCO](#) y [LILACS](#).



## Referencias

- 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 [Evaluación de la imagen corporal de estudiantes de nutrición de un centro universitario privado 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 [Las interrelaciones entre el vegetarianismo y los trastornos alimentarios entre las mujeres]. *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 [Comportamiento ortoréxico y de restricción alimentaria en veganos, vegetarianos e individuos a 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 [Desarrollo y validación del cuestionario sobre la silueta corporal]. *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 [Imagen corporal en los trastornos de la conducta alimentaria: instrumento de evaluación: Body Shape Questionnaire]. *Psiquiatria Biológica*, 2(1), 17–21.
- Dittfeld, A., Gwizdek, K., Jagielski, P., Brzęk, J., & Ziara, K. (2017). A Study on the relationship between orthorexia and vegetarianism using the BOT (Bratman Test for Orthorexia)[ Un estudio sobre la relación entre la ortorexia y el vegetarianismo utilizando el BOT (Test de Bratman para la Ortorexia)]. *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 [Dietas vegetarianas y omnívoras: Un estudio transversal de la motivación, los trastornos alimentarios y la percepción de la figura corporal]. *Appetite*, 156, Artículo 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 [Diets vegetarianas y factores de riesgo cardiovascular en miembros negros del 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 [Imagen corporal de adolescentes: un estudio sobre las relaciones de género e influencia de los medios de comunicación de masa]. *Comunicação & Informação*, 17(2), 139–154. <https://doi.org/10.5216/31792>
- Gorman, W. (1965). *Body image and the image of the brain* [La imagen del cuerpo y la imagen del cerebro]. Warren H Green.
- Ibope Inteligência. (2018). *Pesquisa de Opinião Pública sobre vegetarianismo* [Encuesta de opinión pública sobre el vegetarianismo]. IBOPE. Job0416-list-d.spv [Documento4] ([svb.org.br](http://svb.org.br))
- Le Breton, D. (2011). *Antropologia do corpo e modernidade* [Antropología del cuerpo y modernidade]. Vozes.
- Mauss, M. (2003). *Sociologia e antropologia* [Sociología y antropología]. Cosac & Naify.
- Melina, V., Craig, W., & Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets [Posición de la Academia de Nutrición y 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 [Cómo influye la subjetividad en el comportamiento alimentario]. 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* [Directrices para la recogida y el análisis de datos antropométricos en los servicios de salud: Norma Técnica para el Sistema de Vigilancia Alimentaria y 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* [Vegetarianismo y ciencia: un punto de vista médico sobre la alimentación sin 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 en la anorexia nervosa? Una revisión 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 [Percepción de la imagen corporal de niños y adolescentes con diferentes niveles socioeconómicos en la ciudad 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 [Contribuciones de Fisher para la comprensión del desarrollo de la percepción 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 [Insatisfacción con la imagen corporal y patrones alimentarios según el estado nutricional en adolescentes.]. *Jornal 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* [La imagen y el aspecto del cuerpo humano]. Psychology Press.
- Slywitch, E. (2018). *Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos* [Guía alimentaria 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 [Utilización del Registro Danés de Adopciones para el estudio de la obesidad y la delgadez]. *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 Tempos