

# MINHA ESPERIÊNCIA COM O CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA.

Maria Luisa Bellotto

Bacharel em Nutrição pela Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP)

Doutoranda em Educação pela Faculdade de Educação –

Departamento de Psicologia e Pedagogia da Universidade de Lleida/ Espanha (UdL).

## 1. INTRODUÇÃO

Durante 15 dias do mês de junho de 2001, participamos de um grupo que tinha como objetivo coletar dados para uma pesquisa de doutorado sobre Ciclotour de Aventura<sup>1</sup> e que utilizou o Caminho de Santiago<sup>2</sup> como rota. No entanto, resolvemos aproveitar esta oportunidade para estudar duas questões relacionadas com a nutrição e a prática de um exercício físico: em primeiro lugar qual o tipo de alimentação consumida pelos peregrinos<sup>3</sup> que realizam o Caminho de Santiago de Compostela, e, em segundo lugar, verificar a possibilidade de emagrecer realizando esta atividade.

Tendo em consideração estes dois objetivos, realizamos uma observação direta (*in situ*) que permitiu a descrição das atividades realizadas e principalmente e dos principais aspectos da alimentação dos peregrinos ao longo do caminho. Paralelamente realizamos um experimento piloto com três indivíduos do grupo que acompanhávamos durante o trajeto.

Acreditamos que estas informações permitem aclarar dúvidas, confirmar ou refutar as poucas referências que encontramos disponíveis atualmente na literatura ou que são frequentemente transmitidas aos peregrinos através do *sensu comum*. Por outro lado, a ideia de realizar um estudo piloto nos permitiu conhecer as dificuldades e as necessidades que devem ser tomadas em consideração para o desenvolvimento de futuras pesquisas científicas sobre este tema.

Este capítulo está estruturado em quatro partes: na primeira, apresentamos o estudo (objetivos, métodos, etc.); na segunda, descrevemos a alimentação dos peregrinos de acordo com as anotações dos nossos diários de campo; na terceira, discutimos todos os dados obtidos, além de expor nossas considerações e sugestões que esperamos que sejam úteis tanto para os profissionais e investigadores da área da Nutrição Esportiva como para as pessoas que desejam realizar semelhantes atividades.

### 1.1. O Caminho de Santiago

---

<sup>1</sup> Tema de pesquisa da tese de doutorado do professor Jaime Alejandro Valenzuela Romero (Universidade de Val Paraíso – Chile) realizada no Instituto Nacional de Educação Física de Catalunha INEFC – Lleida (Espanha).

<sup>2</sup> O autor Paulo Coelho, graças a seu livro *Diário de um Mago*, foi um dos grandes responsáveis pela divulgação desta rota no Brasil e em outros países.

<sup>3</sup> Segundo Coelho<sup>1</sup> a denominação *peregrinos*, se dá a qualquer pessoa que realiza o Caminho de Santiago.



Dentre os peregrinos se encontram pessoas de todas as idades, exceto crianças, de ambos os sexos, de distintas classes sociais, assim como de diferentes culturas, países e crenças religiosas (na maioria católicos).

Devido ao grande esforço físico e mental que requer esta atividade, a maioria o realiza andando o com bicicleta. Sobre os peregrinos caminhantes, nossos diários de campo apontam a possibilidade de percorrer trajetos entre 10 a 40 km por dia, uma média de 25 Km diários. Considerando que em média da marcha humana ocorre por volta de 5,6 km/h, segundo Wilmore y Costill<sup>5</sup>, concluímos que um peregrino pode estar caminhando entre 2 a 8 horas ao dia.

Estes mesmos autores consideram que para cada minuto de caminhada neste ritmo (5,6 km/h) o gasto energético é de 5 Kcal, o que significa um gasto de 300 Kcal por hora. Assim, dependendo da distância e do tempo de caminhada, um peregrino que tenha em média a necessidade de consumir 2000 Kcal por dia, pode ter uma elevação de seu Gasto Energético Total (GET) entre 15 a 60% e conseqüentemente de suas Necessidades Energéticas Totais (NET). Considerando, por exemplo, um esforço médio diário de 4 horas de caminhada teremos um acréscimo aproximado de 30 % do NET<sup>6</sup>.

Já os cicloturistas pedalam, de acordo com a médias registradas pêlos velocímetros das bicicletas dos sujeitos investigados, a velocidade de 7 a 20 km/h (podendo chegar inclusive em alguns momentos a 75 km/h). Isto significa percorrer trajetos de 30 a 160 km diários<sup>7</sup>. As velocidades e as intensidades do esforço realizado com a bicicleta variam principalmente conforme o terreno (terra, pedra ou asfalto), a inclinação do trajeto (subida ou descida) e as condições metereológicas (vento a favor ou em contra, chuva, sol, poeira, etc.).

De acordo com Porte<sup>7</sup>, um ciclista pode gastar entre 200 a 700 Kcal/h durante o esforço de pedalar (variando conforme a intensidade da pedalada). Sendo assim os cicloturistas peregrinos podem ter um acréscimo de seu NET de 10% a 130%, um aumento do gasto energético que requer cuidados especiais na alimentação.

É no verão quando a maior parte dos peregrinos realizam este caminho. Esta época é caracterizada por temperaturas muito elevadas (pode alcançar os 43° graus centígrados) e baixa umidade do ar. Isso implica que a peregrinação deve iniciar-se nas primeiras horas da manhã (a partir das 6:00), período em que a temperatura e a intensidade dos raios solares<sup>8</sup> ainda são suportáveis, e finalizadas no início da tarde (13:00 aproximadamente). As atividades podem ser retomadas no final da tarde, quando o sol não está tão forte, tendo em conta que durante o verão a luz solar ilumina o percurso até as 21:30 horas aproximadamente.

Já no inverno a quantidade dos peregrinos reduz sensivelmente. Neste período, devido ao intenso frio (com neve em alguns pontos) e a diminuição da franja horária de luz solar, o período ideal para realização das atividades passa a ser das 11:00 as 16:00 horas aproximadamente<sup>9</sup>.

---

<sup>6</sup> Este é um calculo estimado desde que a quantidade de energia necessária dependerá das características físicas e metabólicas de cada individuo em particular.

<sup>7</sup> O site Caminhos de Santiago (<http://www.caminhodesantiago.com/rote.htm>) publica informações sobre as distancias, duração, velocidade media e máximas das etapas que compõem o percurso para o peregrino em bicicleta.

<sup>8</sup> Recomendamos o uso de filtros solares, protetores labiais, roupa fresca e de fácil transpiração (para maiores informações sobre os fatores climáticos, transporte, equipamento, documentação, vestuário, higiene e outros, consulte o site: [www.sitiobrasil.com.br/lugares/santiago/santiago.htm](http://www.sitiobrasil.com.br/lugares/santiago/santiago.htm) .

<sup>9</sup> Nesta época do ano se recomenda o uso de protetores labiais, capas de chuva, agasalhos polares (pouco volumosos), luvas, toca, assim como calçados e vestimentas impermeáveis.



Esta breve apresentação do Caminho de Santiago, na qual descrevemos as distâncias percorridas, as horas e intensidade do esforço físico, as épocas do ano em que se realiza e alguns aspectos das condições climatológicas, indica que os peregrinos devem ter uma alimentação adequada no que se refere a quantidade calórica e qualidade dos alimentos, prestando muita atenção nos horários que dispõem para alimentar-se, e também na hidratação, já que a ingestão de líquidos deve ser suficiente para repor as perdas e hidratar o corpo adequadamente para o dia seguinte.

## **2. DESCRIÇÃO DO ESTUDO**

### **2.1. Objetivos e método**

Todo o exercício físico praticado pelos peregrinos, assim como os seus hábitos de alimentação, foram registrados num Diário de Campo. No entanto, estas observações não poderão ser consideradas científicas desde que não foram sistematizadas e não seguiram uma uniformidade e rigor durante o processo de registro e observação. Simplesmente anotávamos os fatos e os dados que considerávamos interessantes durante o percurso.

Por outro lado aproveitamos esta oportunidade para verificar as pregas cutâneas de três companheiros do grupo, em diferentes momentos ao longo do caminho, com o intuito de estudar as variações da composição corporal desses sujeitos.

Para esta análise empregamos o protocolo proposto por Faulkner<sup>8</sup> que utiliza os dados de cinco pregas cutâneas: abdominal, subscapular, suprailíaca, tríceps e bíceps. Para o cálculo matemático usamos o cd- room de Da Costa<sup>9</sup>. As medições foram realizadas antes, durante e depois do percurso, utilizando um adipômetro de plástico de precisão não totalmente confiável. A primeira medição foi realizada momentos antes do início do percurso, as seguintes com intervalos de três dias de atividade (3º, 6º, 9º dia), e por fim a última medição foi efetuada no último dia (15º dia).

Infelizmente devido a falta de recursos logísticos e econômicos tivemos que contentar-nos em realizar um estudo piloto, trabalho que em nossa opinião permitiu observar as necessidades que requer uma futura investigação científica sobre este assunto.

### **2.2. Os sujeitos participantes do estudo**

No Diário de Campo incluímos dados sobre os peregrinos que realizavam o caminho a pé e em bicicleta, pessoas de diversas idades e nacionalidades que foram selecionadas de modo aleatório durante o percurso.

Já para a coleta de dados do estudo piloto o perfil dos peregrinos foi o seguinte: cicloturistas, de nacionalidade brasileira, dois do sexo masculino e um do sexo feminino, com idades de 23, 25 e 29 anos. Os três sujeitos apresentavam um condicionamento físico satisfatório antes do início da atividade, desde que praticavam atividade física regularmente (ao menos três dias semanais).

## **3. A ALIMENTAÇÃO DOS PEREGRINOS: ANTECEDENTES TEÓRICOS E DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS**

Segundo a World Health Organization (WHO)<sup>10</sup>, uma dieta saudável deve ser constituída de 55-75% de glicídeos, 15-30% de lipídeos e 10-15% de proteínas. No entanto, uma dieta específica para o tipo de atividade que estamos estudando, ou seja, uma dieta para pessoas com alta necessidade energética, deveria estar composta nas seguintes proporções: 60-70% de carboidratos, 20% gorduras (evitando as saturadas), 10-15% de proteínas (preferivelmente aquelas de alto valor biológico), e água (Creff in Porte<sup>7</sup>). Estes alimentos também devem ser fontes seguras de vitaminas e sais minerais, buscando suprir

as quantidades recomendadas pela RDA (Recommended Dietary Allowances in Mosen<sup>11</sup>) para um indivíduo normal e também às necessidades geradas pelo esforço físico em questão.

No que se refere a hidratação, Porte<sup>7</sup> sugere a ingestão de 1 ml de água para cada caloria utilizada pelo organismo. Este valor pode ser ainda maior tendo em conta as condições climatológicas mencionadas que, principalmente no verão, favorecem a perda de líquido.

### **3.1. A cultura alimentar da Espanha: a dieta Mediterrânea**

A maior parte do Caminho de Santiago de Compostela é realizada na Espanha, país conhecido por possuir uma alimentação de característica mediterrânea, a famosa “dieta mediterrânea”. Este tipo de alimentação está constituído por alimentos naturais e frescos, como podemos observar na seguinte cita:

“La Dieta Mediterránea es una filosofía de vida basada en: una forma de alimentación compuesta de una combinación de ingredientes tradicionales o actualizados mediante las modernas tecnologías. Son recetas y modos de cocinar de la zona, cultura y estilos de vida típicos del Mediterráneo, y la combinación de sus elementos de una saludable dieta. Alimentos: cereales, frutas, pescados, azeite de oliva, carnes, embutidos, pastas, legume, miel, frutos secos, vinos, cavas, lacteos, entre outros” (Dieta Mediterrânea<sup>12</sup>).

Naturalmente é comum pensar que os peregrinos consumam uma dieta com estas características. Contudo, esse pensamento é errôneo já que a Espanha cada vez más está sendo influenciada pelos costumes mais práticos e menos saudáveis da vida moderna. Podemos encontrar durante o caminho qualquer tipo de comida e alimento, tanto em supermercados como em restaurantes, o que permite ao peregrino a livre escolha do seu consumo, que definitivamente será influenciada pelos gostos, cultura e principalmente pela possibilidade econômica.

Uma prova disso pode ser encontrada no livro escrito por Alonso<sup>13</sup>, onde o autor além de relatar sua experiência no Caminho de Santiago de forma histórica e poética, inclui também um relato da alimentação realizada por ele e dois companheiros. Esta obra oferece indícios que nem mesmo um experiente cicloturista, protagonista da volta ao mundo em bicicleta, em seu próprio país, sabe ao certo como comer adequadamente em uma situação como esta. Este autor relata, por exemplo, o freqüente consumo de sanduíches, queijos e bolos ao invés de alimentos típicos e elaborados dessa região. Do nosso ponto de vista, este grupo de peregrinos se alimentava de maneira irregular e inadequada, o que demonstra que a dieta recebia pouca atenção, a pesar de reconhecerem sua importância.

### **3.2. Onde, como e quando comer durante o Caminho de Santiago**

Existem diferentes formas de alimentar-se durante o percurso. O modo mais tradicional é o preparo da comida durante o trajeto e a maneira mais prática e menos econômica é comer em restaurantes, apesar de que esta opção nem sempre é possível, pois depende da existência ou não de um restaurante ao largo do trajeto e se está aberto ou não.

A maioria dos peregrinos leva consigo uma reserva de alimentos na mochila, algo imprescindível caso não cheguem no momento certo ao seu destino do dia. É aconselhável que o peregrino leve algo de comer para merendar durante a jornada, no entanto, essa



reserva de alimento não pode ser muito grande, pois caminhar com muito peso nas costas ou mesmo na bicicleta pode ser bastante prejudicial<sup>10</sup>. Algumas páginas webs especializadas sugerem o consumo de frutos secos, alimentos leves, assim como barrinhas de cereais, como fonte energética ([http://www.desnivel.es/deportes/excursionismo/camino\\_santiago/object](http://www.desnivel.es/deportes/excursionismo/camino_santiago/object)).

A Agência Espanhola de Segurança Alimentícia (AESAs)<sup>14</sup> explica que “a mochila será a bagagem e a dispensa e vai ser parte do peregrino durante todos os dias do caminho. O indivíduo deve planejar com cuidado o conteúdo da bagagem colocando somente o imprescindível (o mais leve possível). É recomendável levar alimentos energéticos e água. Os alimentos sólidos e líquidos que complementarão a alimentação diária poderão ser comprados ao fim de cada etapa”. A AESA sugere também que se leve na mochila frutas, frutos secos (passas, figos, nozes...), bebidas energéticas com eletrólitos, leite condensado, bolachas e chocolate, e aconselha que durante o caminho não se realize dietas restritivas para emagrecer.

Observamos que as refeições preparadas durante os trajetos de estradas de terra ou asfalto, variam de acordo com as condições de cada localidade. Os recursos para a preparação dos alimentos (lavar, cozinhar, etc.) são escassos. Normalmente se usa apenas uma panela para o preparo dos diferentes alimentos, a água é obtida de fontes públicas ou naturais, o gás é do tipo de “camping” (butano), os alimentos perecíveis, quando possível, são comprados no instante de sua preparação e quando isso não é viável somente se prepara alimentos não perecíveis (pasta e enlatados) ou se come alimentos que não precisam de cocção (sanduíches, sucos, frutas, ovos cozidos anteriormente, bolos...).

Assim, as possibilidades de um peregrino elaborar sua alimentação com o devido controle sanitário e de forma equilibrada são difíceis, e por este motivo cabe a cada peregrino saber controlar e superar este tipo de dificuldades. Essa situação é diferente quando se pode comer em restaurantes ou nos albergues<sup>11</sup>, lugar que na maioria das vezes possui cozinha as condições mínimas de higiene, assim como eletrodomésticos e utensílios para o preparo dos alimentos.

Os albergues em particular podem apresentar alguns problemas, como por exemplo: nem sempre a água do lugar é de qualidade, o espaço se torna pequeno quando se compartilhado com os demais peregrinos, o mesmo ocorre com a disponibilidade dos instrumentos e temperos (as vezes é possível aproveitar temperos (como sal, óleo, alho, etc. de outros peregrinos que os compram e aí os deixam). Esses detalhes não parecem ter tanta importância, mas são fundamentais para que se torne possível a elaboração de uma comida. Quanto a geladeira, nem sempre os albergues dispõem de uma, condicionando o peregrino consumir no mesmo dia o que se compra ou o que se prepara. Algo interessante que observamos é o abandono de alimentos perecíveis dentro das geladeiras, as vezes estão estragados, cheiram mal e dão um mau aspecto higiênico.

Durante o percurso é possível encontrar vários povoados (*pueblos*), os quais estão situados a cada 5 ou 10 km da rota. Nestas pequenas cidades geralmente se pode encontrar um restaurante típico da zona ou um ponto de venda de produtos alimentícios, ou seja, um mercado ou supermercado. A opção de comprar alimentos em um supermercado ou mais frequentemente em uma “vendinha”, seja por conveniência de tempo ou por questões

---

<sup>10</sup> O normal é levar por volta de 10 kg de peso na mochila, porém pode ser prejudicial e muito causativo.

<sup>11</sup> A maioria dos peregrinos pernoitam nos chamados “albergues”, alojamentos especialmente preparados para receber os peregrinos. Nestes lugares geralmente se pode encontrar uma pequena cozinha equipada com algumas panelas, louças e talheres.

financeiras, pode apresentar problemas, como comprar alimentos inapropriados, ou seja, alimentos ricos em gordura, carboidrato e ausentes de fibras, vitaminas e minerais.

Quanto aos horários de abertura desses estabelecimentos na Espanha, se deve ter em mente que a partir da 13:30 até as 17:00 horas não será possível encontrar supermercados e vendas abertas, isto se deve ao horário reservado para o descanso vespertino, a famosa “ciesta”.

Para aqueles que podem pagar um restaurante durante os vários dias de peregrinação, as dietas tendem a ser mais equilibradas e talvez com uma melhor qualidade. Assim mesmo, se deve ter cuidado porque muitos dos restaurantes oferecem promoções de “platos combinados” (equivalente ao prato feito), são pratos rápidos e que infelizmente quase sempre são compostos por alimentos fritos<sup>12</sup>. A melhor saída seria comer o “menú del día” pagando um pouco mais, esta opção inclui dois pratos de comida (uma entrada e um prato principal), uma sobremesa, uma bebida e pão para acompanhar, dessa maneira é possível comer equilibrado pois existem opções para a combinação dos pratos.

Contudo, se consideramos que esta rota atravessa várias regiões e estados da Espanha e que existe uma grande variedade de alimentos, muitos deles desconhecidos para o organismo dos peregrinos, é bastante comum encontrar peregrinos com indisposição gastrointestinal, mesmo entre os que comem nos restaurantes, pois nem sempre as normas sanitárias são seguidas em lugares onde não existe fiscalização.

Por sorte o sistema de saúde espanhol, no que se refere ao pronto socorro hospitalar, é muito bom desde que qualquer estrangeiro ou cidadão tem o direito de receber atenção sanitária imediatamente e de forma gratuita. Caso ocorra algum tipo de urgência, existe a possibilidade de se chamar um táxi ou uma ambulância para trasladar o peregrino até a cidade mais próxima que tenha assistência médica. A assistência básica de primeiros socorros nos albergues não eram constantes, podemos dizer que em algumas localidades encontrávamos voluntários (sem qualificação médica) com experiência de vários anos de dedicação aos peregrinos, são pessoas que estão realmente preparadas para acudir e dar dicas para aqueles casos típicos de mal-estar, como: dor de barriga, enxaqueca, insolação, bolhas, cãibras e etc.

Por este e por outros motivos, os peregrinos acabam tendo que achar saídas mais rápidas, fáceis e baratas<sup>13</sup> para poderem se alimentar, aspectos que muitas vezes limitam a qualidade da alimentação. A falta de conhecimento e a existência de pouca informação sobre este assunto expõem ainda mais os peregrinos a qualquer tipo de produto e dietas inapropriadas.

### **3.3. A alimentação dos peregrinos segundo o diário de campo**

Como é de se esperar, o peregrino tem uma necessidade calórica aumentada para suprir as necessidades geradas pela atividade. Como viemos comentando, uma das maneiras de cumprir esta demanda é levar sempre uma reserva de alimento pronta ou de fácil preparação para ser consumida durante o trajeto. Infelizmente, é justamente neste momento que constatamos um consumo frequente e muitas vezes exagerado de alimentos industrializados, tais como: pão com geléia, croissant, chocolates, bolachas recheadas e batatas chips.

---

<sup>12</sup> Exemplo de “plato combinado”: batatas fritas com filé de frango à milanesa, um ovo frito e pão para acompanhar (a nosso ver um grande falho da alimentação espanhola, pois percebemos em nesse país um constante consumo de alimentos fritos como: batatas, carnes, pescados, frutos do mar, churros...).

<sup>13</sup> O custo total da alimentação durante o caminho (de uma média de 40 dias) pode alcançar os US\$ 800 segundo as informações disponíveis no site [www.santiago.org.br](http://www.santiago.org.br).



Este comportamento foi freqüente observado entre os peregrinos caminhantes e também entre os cicloturistas. A crença de que o gasto energético próprio do exercício físico deve ser repostado através do consumo de alimentos ricos em energia ficou patente no discurso dos peregrinos com quem pudemos conversar ao longo do trajeto. Este pensamento muitas vezes acabou depreciando o consumo e a importância dos outros alimentos saudáveis e fundamentais para as necessidades nutricionais geradas. Afortunadamente, a fruta foi um alimento consumido freqüentemente, apesar do inconveniente de que se estragam facilmente com o calor e batidas ao longo do caminho.

De maneira geral observamos que os peregrinos consomem uma dieta quase toda composta por alimentos ricos em carboidratos, em muitos casos em quantidades além da necessária, dificultando uma alimentação balanceada e dificultando o emagrecimento daqueles que desejavam.

Outro ponto muito importante observado e anotado no nosso diário de campo foi o tema da hidratação. Durante o caminho os peregrinos dispõem de fontes potáveis e não potáveis de água, e o ideal seria que cada peregrino levasse consigo entre 1 a 3 L de água potável para ser consumida durante as várias horas de esforço. Más, como grandes volumes de água podem representar muito peso a ser transportado, percebemos que os peregrinos deixavam para comprar água ao longo do caminho, algo que nem sempre era possível. Várias vezes nós mesmos nos encontrávamos em situação de não dispor de água, o que nos levava a beber água das fontes que se encontrávamos pelo percurso. O mesmo ocorre nos albergues, lugares em que normalmente se notava as pessoas bebendo água de fontes próximas ou mesmo da torneira sem saber se a água consumida era de qualidade (potável) ou não. Recordamos que todos estes problemas ou dificuldades que se enfrentam durante o percurso, além do esforço psíco-físico extremo que geralmente não é habitual para muitos dos peregrinos, podem levar a distúrbios fisiológicos e gastrointestinais.

Para finalizar, aludimos a Varela<sup>15</sup>, que se refere ao fator psicológico da alimentação. Segundo nossa experiência, o fator psicológico que mais influenciou a alimentação durante o percurso foi o cansaço físico. Em vários momentos a exaustão física representou um grande impedimento no que diz respeito a preparação da comida, processo que exige disposição e tempo. Neste caso, o tempo destinado ao preparo da comida poderia ser utilizado para descansar. Por outro lado, a ansiedade de comer quando a fome é grande, faz com que muitos peregrinos ingiram uma quantidade maior de alimentos da que realmente necessitam ou também tenham um alto consumo de alimentos de rápido preparo e industrializados.

### **3.4. A alimentação dos sujeitos do estudo**

Considerando a opção de realizar o trajeto de maneira mais artesanal e simples possível (em forma de aventura, dado que esta foi a proposta para a investigação de doutorado da qual fazíamos parte) a alimentação consumida pelos 3 sujeitos investigados (tabela 1) foi preparada pelos próprios indivíduos ao longo do caminho. O grupo dispunha de um pequeno botijão de gás, duas panelas pequenas e cada integrante transportava uma marmitta e um copo de alumínio, que também foram utilizados como “panelas” quando necessário.

Como podemos observar na tabela 1, mesmo utilizando o bom senso para a escolha dos alimentos, as características e dificuldades do caminho impediram uma dieta mais

equilibrada tanto qualitativamente como quantitativamente prejudicando de certo modo a alimentação dos sujeitos em questão<sup>14</sup>.

Dias	Café da manhã	Colação	Almoço	Merenda	Jantar	Extras
1	Leite integral c/ café e açúcar pão c/ ovo	Granola	Laranja, pêra e bolacha maisena	Granola/bolacha maizena	Macarrão c/ milho e atum, café e bolacha waffle	
2	Pão c/ ovo. café c/ açúcar	Maçã e cereja e granola	Arroz, frango (c/ cebola, milho e pimentão verde), vinho, croissant de chocolate e café c/ açúcar	Banana e granola	Sopa de aspargos c/ macarrão e arroz, batata chips e café ou chá c/ açúcar	
3	Pão c/ margarina, leite integral c/ café e açúcar, (op.: banana c/ granola)	Refrigerante, doce de pêra e donuts	Arroz c/ azeitonas, feijão branco c/ ervilha, suco de maçã ou refrigerante e chocolate ou sorvete	Pão c/ presunto e queijo	Arroz, frango acebolado, alface, refrigerante, café c/ açúcar	Maçã, bala de cereja
4	Iogurte ou leite c/ café e açúcar, pão ou bolacha c/ geléia	Bolinho tipo bebezinho e granola, batata chips	Capecete de queijo ao molho de tomate, alface, amendoim, pão, cerveja	Maçã, granola e gatorade	Macarrão alho e óleo, seleta de legumes, suco de abacaxi, bala de caramelo e pão c/ margarina	Refrigerante
5	Pão c/ margarina ou geléia, leite c/ café e açúcar	Pão c/ presunto e margarina	Batata c/ margarina, milho e atum, bolacha recheada	Bolacha maizena	Pão c/ presunto e queijo, tomate ou cenoura, suco de fruta ou refrigerante e laranja ou pêssego	
6	Leite c/ café e açúcar ou chá, pão c/ margarina e pêssego	Bolacha maizena	Arroz c/ legumes, peito de frango e refrigerante	Pão c/ presunto	Pão c/ presunto e queijo, margarina, iogurte de chocolate, batata chips, café c/ açúcar, ameixa e pêra	
7	Pão c/ geléia, leite c/ café e açúcar ou chá	Bolacha maizena Pêssego ou ameixa	Macarrão c/ molho de tomate e queijo, pão c/ omelete, refrigerante e iogurte	Pão, leite c/ café, açúcar e canela	Arroz c/ farofa e salame, pão c/ manteiga ou frutas	
8	Pão c/ manteiga,	Chocolate,	Arroz, feijão, bife de	Laranja	Pão c/ queijo e tomate	

<sup>14</sup> Os sujeitos desse estudo eram formados em Educação Física e Nutrição, e por tanto tinham uma idéia de como se alimentar da forma racional. Assim mesmo em determinadas situações de cansaço, calor, sede e fome se tornava muito difícil controlar atitudes errôneas



	leite c/ café, açúcar e caramelo	amendoim e suco artificial	vaca, cenoura, pepino e tomate	bolacha maizena e granola		
9	Pão c/ queijo e presunto ou banana c/ granola, laranja ou pêra	Pêra Bolacha maizena	Macarrão c/ arroz, milho c/ tomate e cenoura e filé de frango	Pão	Pão c/ ovo e salsicha, e bolacha c/ geléia	
10	Bolacha maizena c/ geléia, chá ou café c/ leite e açúcar	Banana e granola	Pão c/ presunto e queijo, bolinho tipo bebezinho e suco de caixinha Maçã	Danoninho, laranja e bolacha maizena	Pão c/ presunto e queijo ou c/ atum e maçã	
11	Pão c/ queijo ou torrada e chá	Pão c/ queijo, bebezinho e banana	Macarrão c/ atum e milho, suco de maçã e café c/ açúcar	Laranja e granola	Pão c/ presunto e queijo e/ou macarrão (almoço)	
12	Leite integral c/ café Pão c/ margarina	Maçã e banana	Arroz c/ feijão, milho, presunto e queijo, tomate Suco Café c/ açúcar	Bolacha maizena	Sopa de pacotinho (aspargos), pão c/ margarina	
13	Leite c/ chocolate (tipo toddy) bolacha	Bolacha e banana	Sanduíche de presunto e queijo ou atum bolacha recheada	Bolinho tipo bebezinho banana	Arroz c/ omelete e queijo pepino suco de fruta de caixinha	
14	Leite desnatado c/ café Bolacha	Bolinho tipo bebezinho bolacha	Macarrão c/ azeite e cebola queijo ralado, ovo cozido Coca-cola pêssego, bala cereja	Pão c/ presunto	Pão c/ presunto e queijo ou atum Chocolate	
15	Chá pão c/ margarina	Sorvete	File de frango a milaneza Ovo frito, Pão Tomate pudim, Coca-cola	Pêssego	Omelete salada verde pão vinho	

Tabela I. Alimentos consumidos durante os 15 dias de peregrinação pelos três sujeitos investigados.

Um aspecto muito importante a considerar é o hábito alimentar e a cultura que possui cada peregrino em particular. Isso condiciona que as dietas apresentadas na tabela 1 mostrem variações no que se referem as quantidades e opções dos alimentos. Por exemplo, um dos sujeitos tinha o hábito de não adicionar açúcar em seu café, outro preferia

refrigerante ao invés de suco natural, já outro preferia comer pequenas porções em intervalos menores de tempo.

Com respeito à qualidade das dietas é explícito que alguns grupos de alimentos não tiveram uma presença adequada, como é o caso das hortaliças e legumes crus ou cozidos. Procuramos comprar este tipo de alimento mais as condições para o pré-preparo, o preparo e o armazenamento eram muito complicadas. Uma saída foi comprá-los em conserva, razão que limitava o aproveitamento de suas vitaminas de forma integral além da redução das porções consumidas.

Por outro lado, frutas como maçã, pêra, banana, cereja, laranja, por serem facilmente encontradas na Espanha, foram consumidas com frequência. Um fator favorável ao consumo destas frutas foi encontrá-las em quase todos os povoados em que passávamos, além de que os sujeitos participantes consideravam como um alimento de alto valor nutritivo e bastante comum em suas dietas cotidianas.

O leite foi outra fonte de alimento não consumida suficientemente. Apenas consumíamos uma porção pelas manhãs, mas ao longo do dia não se repetia por diversos motivos: primeiro porque era um peso adicional para transportar; e segundo porque não apetecia devido ao calor e as indisposições gástricas que possivelmente poderiam ser ocasionadas. Porém, como se vê na tabela 1, em alguns dias foi possível o consumo de sorvete ou iogurte, mas ainda em quantidades insuficiente para as necessidades reais. Uma boa saída para este problema seria levar leite em pó, algo que só percebemos durante o caminho.

A carne vermelha foi consumida apenas uma vez durante todo o percurso, principalmente por seu preço elevado e também por opção dos próprios sujeitos. Procuramos consumir preferencialmente a carne branca (frango ou peixe) que ademais era a preferida de todos os participantes. Em ocasiões mais difíceis para a preparação de carnes comprávamos atum enlatado. Buscamos ao menos uma vez ao dia ingerir uma fonte de proteína animal, o que nem sempre foi possível. Os ovos, quando encontrados para comprar em unidades, foram utilizados também como uma fonte protéica. Não recomendamos comprá-los em quantidades maiores que seu consumo já que o transporte é quase impossível.

Por fim, os carboidratos além de terem sido considerados imprescindíveis, eram fáceis de transportar por não serem perecíveis. Por ter boa aceitação digestiva e serem fontes fundamentais para a reposição energética durante o trajeto, muitas vezes eram consumidos em grande quantidades (por exemplo: bolachas de maizena e pães) devido aos fatores já descrito acima como ansiedade para comer, impaciência para esperar a cocção, facilidade, entre outros....

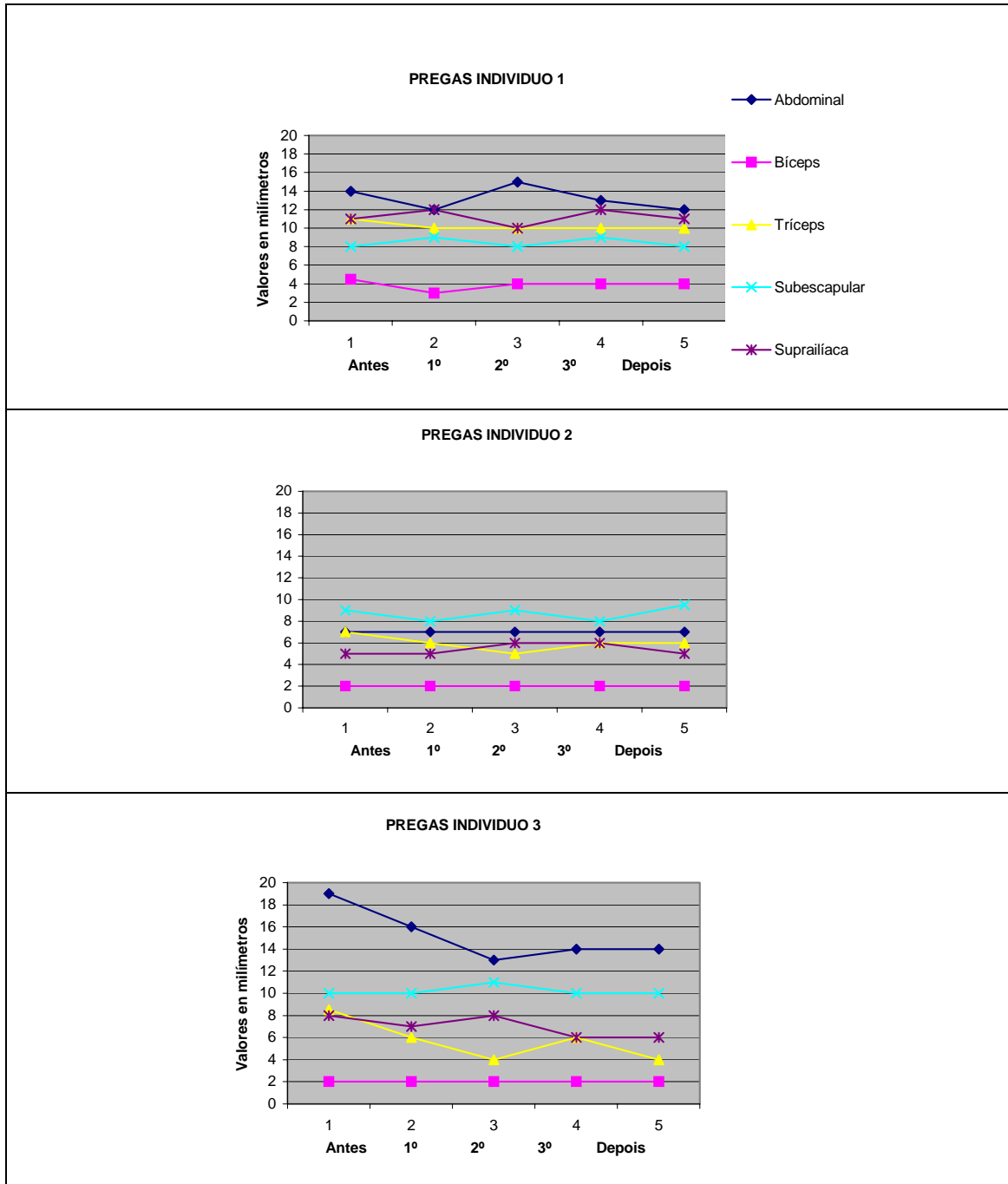
### ***3.5. A variação do índice de gordura corporal***

O ganho ou a perda de peso são indicadores de que se uma pessoa emagreceu ou engordou, no entanto, estes dados não são suficientes para apontar com precisão se a variação de peso se deve ao aumento ou a diminuição da massa muscular, ou a variação de líquidos ou a mudança da taxa de gordura corporal.

Como a perda de líquidos é muito comum na atividade que estamos analisando, para certificarmos de que realmente estávamos medindo aumentos ou perdas de peso reais, resolvemos analisar o índice de gordura corporal mediante as medições das pregas cutâneas. Queríamos saber se os peregrinos sujeitos deste estudo utilizaram durante os 15 dias de peregrinação suas reservas de gordura como fontes de energia e qual o comportamento do índice de gordura corporal ao longo do percurso.

Infelizmente não foi possível pesar os sujeitos do estudo porque não tínhamos como transportar uma balança em uma bicicleta durante dias, seria impossível evitar a trepidação ao longo do caminho o que impediria sua tara. Em fim, os valores obtidos estão dispostos nos seguintes gráficos:

Depois de analisar os dados coletados percebemos que de maneira geral as pregas não variaram de forma significativa, exceto para um dos peregrinos (indivíduo 3) que teve uma variação significativa ( $P < 00.5$ ) somente para a prega abdominal se comparada do início ao fim da atividade, como podemos observar nos seguintes gráficos:



#### 4. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como já comentamos esse estudo não pretendia e nem pôde seguir os parâmetros estabelecidos para uma pesquisa científica, entretanto, aproveitamos a oportunidade para obter indicadores que futuramente poderão ser utilizados em outras investigações sobre este mesmo fenômeno, porém de uma maneira mais estruturada, com os recursos necessários para ser considerado científico. Foi exatamente devido a esta limitação que consideramos este trabalho como um estudo piloto.

Reconhecemos ademais, que as medições das pregas cutâneas dos sujeitos pesquisados foram realizadas por duas pessoas distintas, o que diminui o grau de segurança (confiabilidade) dos dados (Esparza<sup>16</sup>). Além disso, o adipômetro utilizado não possuía a qualidade nem a precisão exigidas para estudos científicos.

É por isso que para estudos futuros sugerimos o uso de diferentes instrumentos para o cálculo da composição corporal, como por exemplo uma balança portátil (que possa ser calibrada durante todo o trajeto), um aparelho de bioimpedância elétrica e um adipômetro profissional (Bellotto e Bortoleto<sup>17</sup>).

##### 4.1. A fama do emagrecimento

Partimos da hipótese de que as características do caminho, como a distância percorrida e o esforço psíco-físico, conduzem a muita gente a pensar que esta é uma excelente oportunidade para perder peso (emagrecer) sem ter que fazer dieta ou outro tipo de atividade.

Como comentamos anteriormente existe um real acréscimo do NET dos peregrinos, e por tanto existe uma real possibilidade de perder peso realizando o caminho. Contudo, sabemos que perder peso não é tão fácil assim desde que esse fenômeno está associado a diversos fatores, como por exemplo a ingestão de alimentos inadequados.

De acordo com as observações e também segundo conversações realizadas ao longo do percurso podemos dizer que os peregrinos, na maioria dos casos, não emagreceram, e contrariamente em muitos casos afirmam ter engordado.

Constatamos nesta experiência o emagrecimento daqueles peregrinos que tiveram problemas de saúde durante o caminho (indisposições gastro-intestinais, insolação, falta de apetite, etc.). Os que engordaram geralmente eram pessoas que encontraram dificuldades em adaptar-se a nova rotina de vida, de alimentação e ao esforço físico imposto por esta aventura.

Aqueles que tinham um pouco de conhecimento sobre uma boa alimentação e principalmente que tiveram paciência e tranquilidade para superar os desafios conseguiram manter o peso e inclusive emagrecer um pouco, segundo relatos obtidos ao longo do percurso. Em geral, observamos que os peregrinos possuem poucos conhecimentos sobre alimentação e uma pequena porcentagem sabe como realizar uma dieta aplicada a atividade física.

Nossas conclusões em relação aos sujeitos do estudo piloto, segundo os dados sobre suas respectivas dietas expostas na tabela 1, indica que a alimentação demonstrou ser muitas vezes inadequada qualitativamente. Acreditamos que isto ocorreu principalmente pelas dificuldades de encontrar alimentos em alguns trechos da rota e pela pouca qualidade da água consumida.

Quanto a variação do índice de gordura corporal dos peregrinos estudados, encontramos apenas uma alteração significativa. Isso pode ser um indicativo da possibilidade de emagrecer peregrinando, desde que a dieta durante o percurso seja adequada. No



entanto, como nossa amostra não é representativa o que impede uma afirmação confiável neste sentido.

#### **4.2. Conselhos para uma boa alimentação durante o caminho**

Desde que o caminho de Santiago exige esforços físicos de distinta natureza (intensidade, duração, época do ano e condições climatológicas), se torna difícil sugerir um modelo de alimentação para cada caso.

De modo geral, como comentamos, o tipo de atividade predominante é o de resistência, apesar de que para o cicloturistas há momentos de muita força dependendo do nível do trajeto. De todas as maneiras recomendamos o consumo de alimentos durante vários momentos do dia. Sendo assim, daremos exemplos de como realizar uma alimentação num dia típico de caminhada ou de bicicleta, sempre tendo em mente os limites impostos para aquisição dos gêneros e outras dificuldades.

Dando início a primeira refeição do dia, o café da manhã, sugerimos que deve estar constituído de alimentos energéticos, protéicos, ricos em minerais, vitaminas e líquidos. Por exemplo: um copo de café com leite desnatado, pão com geléia, fruta ou suco de fruta. Alertamos que logo em seguida de comer esta refeição se dá início a caminhada ou o pedaleo, pelo qual se a intensidade dessa atividade deve ser progressiva para que não interfira de maneira agressiva na digestão e nem provoque mal estar.

Ao longo do caminho consideramos importante fazer as refeições, isto é, ingestão de alimentos a cada três horas ou quando a sensação de baixa taxa de açúcar no sangue se torna evidente. Alimentos ricos em carboidratos de rápida absorção e alimentos ricos em potássio são os mais recomendáveis. Como exemplo de alimentos a serem consumidos como refeição recomendamos: frutas (bananas, mexericas, maçã, uva...) pão com mel ou geléia, bolacha maizena, uvas passas e damasco, sucos de caixinha. Se houver a preferência de algo salgado, aconselhamos bolachas de água e sal e palitinhos do tipo “pretzle”. Aproveitar o momento para tomar uma bebida esportiva, que pode ser feita de maneira caseira.

Para o almoço, dependendo das condições do caminho, dos planos e das possibilidades econômicas de cada peregrino, a sugestão é procurar um albergue, mesmo que não se alojem nele, e pedir para utilizar somente a cozinha sem ter que pagar diária. Se o peregrino estiver em grupo, a refeição pode ser planejada em conjunto, evitando assim desperdícios, contando com a contribuição de alimentos de outros peregrinos e de ajuda para a preparação. Para esta refeição é possível a elaboração de: arroz, filé de frango (que se vende por unidades), leguminosas em conserva (já cozidas e prontas para temperar, aquecer e comer, exemplo: feijão vermelho e branco, grão de bico, lentilhas e outros), uma boa salada e uma sobremesa.

Na Espanha é comum tomar-se um copo de vinho para almoçar, uma tradição agradável desde que tomada em moderação. Outra parte da cultura espanhola é a famosa “ciesta”, isso significa umas horas no meio da tarde para realizar uma boa digestão e um bom descanso, algo bem vindo já que nessas horas o sol se encontra muito forte para continuar com a caminhada ou o pedaleo.

Após um período de 3 a 4 horas depois do almoço chega o momento da merenda, para aqueles que sentem maior necessidade fisiológica e tem mais fome, recomenda-se ter sempre na mochila um sanduíche de pão de forma integral (ou francês) com queijo, presunto e tomate, um suco de fruta em caixinha e frutas.

Para o jantar, deixaremos um exemplo prático de um lanche nutritivo, sempre que não for possível o uso da cozinha ou mesmo aquisição de alimentos. A sugestão é um sanduíche de atum e milho (em conserva) e frutas, são alimentos que deveriam estar na

mochila. Caso houver fome antes de deitar, tomar um copo de leite ou iogurte<sup>15</sup> e bolachas maizena.

Para assegurar a falta de micronutrientes, caso a alimentação esteja pobre em alimentos “vivos”, recomendamos a toma de um complexo multivitamínico. E comentaremos por ultimo a hidratação, um tema tão importante quanto a alimentação. Já sabemos que nem sempre a sede é um indicativo de que estamos precisando de água e que uma redução de apenas 10% de água corporal pode comprometer significativamente o rendimento físico e mental, por essa e outras razões aconselhamos o consumo de água a cada 20 minutos, em quantidades que cada um considere adequada, e quando possível o consumo de uma bebida esportiva.

### **4.3. Recomendações gerais aos peregrinos**

Os fatores financeiros, a ansiedade de comer e as dificuldades para se conseguir alimentos determinam os desvios alimentares dos peregrinos que realizam o Caminho de Santiago. É preciso estar consciente de que esta experiência significa muitas mudanças na rotina de uma pessoa, portanto é preciso conhecer um pouco que tipo de desafio se vai enfrentar e principalmente para os que buscam emagrecer conhecer os aspectos básicos de uma dieta saudável e conseguir colocar em prática estes conhecimentos, que nem sempre é possível.

Uma boa alimentação, mais que repor as energias utilizadas durante um dia de esforço, possibilita um bom descanso, uma boa reconstrução dos tecidos musculares e tendinosos e sem dúvida nenhuma motiva um estado emocional de tranquilidade.

Queremos ressaltar que aqueles que forem realizar o caminho com o intuito de emagrecer, que procurem mais informações sobre esta aventura e que também busquem orientação de um profissional de Nutrição e de Educação Física. Um aconselhamento adequado além de permitir alcançar o objetivo de emagrecer, fará que o Caminho de Santiago seja uma aventura espetacular e inesquecível.

O Caminho possui algumas características peculiares, como a existência de uma precariedade na acomodação, na obtenção de alimentos e bebida, levando os peregrinos a abandonar o luxo, a preguiça, a facilidade da vida urbana e a encontrar soluções inteligentes para problemas básicos como onde encontrar água, onde fazer as necessidades básicas.

Prestar muita atenção na época do ano em que se vai realizar o caminho, pois as estações do ano na Espanha são bem definidas. Se pode encontrar informações úteis em diversas bibliografias, como por exemplo: que tipo de roupa e calçado se deve levar, as variações de comportamento do organismo a esta experiência tão incomum, a rota, o relacionamento pessoal, gastos... (ver os sites sugeridos na bibliografia, em especial: <http://www.sitiobrasil.com.br/lugares/santiago/santiago.htm#index.html>).

Para esta aventura não é necessário grande quantias de dinheiro ou material de alta qualidade, afinal os peregrinos recebem este nome exatamente por superar as dificuldades de maneira mais simples possível. Recordamos que no Brasil também é possível realizar rotas de peregrinação, como por exemplo, a rota do sol (interior de São Paulo), e muitas outras rotas religiosas de curta duração como a de Aparecida do Norte (SP) ou a de Juazeiro do Norte (Padre Cícero –CE).

Não importa a idade, raça, sexo, condição física, cultura, idioma, todos têm a oportunidade de aprender, de refletir, de transcender espiritualmente e corporalmente na

---

<sup>15</sup> O leite pode ser comprado em porções individuais embalados em tetrabrik e existe uma marca de iogurte que não requer refrigeração.



vida, cremos que isso pode ser conseguido através de uma atividade tão comum como caminhar ou pedalar.

## 5. BIBLIOGRAFIA

1. COELHO, P. **El Peregrino de Compostela (Diário de um Mago)**. Editora Planeta, Série Biblioteca Paulo Coelho, Barcelona, 2001.
2. VELOSO, G. **Via Láctea: Pêlos Caminhos de Santiago de Compostela**. 3ª edición. Editora Tempo d'Imagens, São Paulo, 2000.
3. CAMINO DE SANTIAGO [on-line] [Consulta: 15 de novembro de 2005]. Disponível em Internet: <http://www.caminhodesantiago.com.br>
4. VALENZUELA, J. A. R. **El cicloutour de aventura en la naturaleza: Análise de la lógica interna y de algunos aspectos de la lógica externa**. Tese de Doutorado, INEFC-Lleida, Universitat de Lleida, 2002.
5. WILMORE, J. M., COSTILL, D. L. **Physiology of sport and exercise**. Kinetics, IL, pp. 10, 1994.
6. CARNEIRO, S.M.C.S. **No Caminho de Santiago de Compostela: significados e passagens no itinerário comum europeu**. [on-line] [Consulta: 5 de dezembro de 2005]. Disponível em internet: <http://www.caminhodesantiago.com/estudos/sandra.htm>
7. PORTE, Gérard. **Guia general del ciclismo**. Ed. Tutor, Madrid, 1996.
8. FAULKNER, J. A. **Physiology of swimming and diving. Exercise physiology**. Academic Press, Baltimore, 1968.
9. DA COSTA, R. F. **Avaliação da Composição Corporal**. CD-ROM, FGA Multimídia, Editora Phorte, São Paulo, 1999.
10. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases**. Geneva, WHO – Technical Report Series 797, 1990.
11. MONSEN, E. R.. The 10<sup>th</sup> edition of the Recommended Dietary Allowances: what's new in the 1989, **RDA's Journal of the American Dietetic Association**. Vol. 89, pp. 1748-752, 1989.
12. DIETA MEDITERRÂNEA. [on-line] [Consulta: 10 de dezembro de 2001]. Disponível em internet: <http://www.dietamediterranea.com>
13. ALONSO, J. **El Camino de Santiago en mountain bike**. Edições Tutor, Madrid, 1993.
14. AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (AESA). [on-line] [Consulta: 7 de novembro de 2005]. Disponível em internet: <http://www.aesa.msc.es>
15. VARELA, G. Dieta y salud. **Rev. Sanidad**. Publ. 65, pp. 91-95, 1991.
16. ESPARZA, F.R. et al. **Manual de Cineantropometria. Grupo Español de cineantropometria (GREC)**. Femede, Madrid.
17. BELLOTTO, M. L., BORTOLETO, M. A. C. O caminho de Santiago: Emagrecer peregrinando. **Nutrição em Pauta**. Ano X, n.º 54, pp. 57-62, São Paulo, maio/junho 2002.

JABANDO-SUAREZ, P.F. **Presentación del hombre: Manual de alimentación y nutrición para educadores**. Fundación Caja de Madrid, 1992.

PLANAS, A. A. **Estadística aplicada a les activitats físiques i l'esport**. INEFC – Lleida, Lleida, 1999.

### 5.1. Informação complementar

<http://www.compostela.com.br>

<http://www.deporteyciencia.com>

<http://www.humnet.ucla.edu/santiago/iagohome.htm/>

<http://www.paulocoelho.com.br>

<http://www.santiago.com.br>

<http://www.santiago.org.br>

<http://www.caminhodesantiago.com>

<http://www.senderista.com/caminosantiago/biblio.htm>

<http://www.sitiobrasil.com.br/lugares/santiago/santiago.htm#index.html>

Nombre de archivo: 5) Editora Manole  
Directorio: C:\Documents and Settings\Maria Luisa\My Documents\WEB - Cotona  
Plantilla: C:\Documents and Settings\Maria Luisa\Application Data\Microsoft\Templates\Normal.dot  
Título:  
Asunto:  
Autor:  
Palabras clave:  
Comentarios:  
Fecha de creación: 2/28/2007 7:49:00 PM  
Cambio número: 3  
Guardado el: 3/9/2007 7:35:00 PM  
Guardado por:  
Tiempo de edición: 3 minutos  
Impreso el: 3/9/2007 7:36:00 PM  
Última impresión completa  
Número de páginas: 17  
Número de palabras: 7.247 (aprox.)  
Número de caracteres: 39.424 (aprox.)