

A CAMINHO DE SANTIAGO: EMAGRECER PEREGRINANDO.



Maria Luisa Bellotto: Licenciada em Nutrição (Universidade Metodista de Piracicaba – UNIMEP) e Doutoranda em Educação (Faculdade de Educação, Departamento de Psicologia e Pedagogia – Universidade de Lleida UDL– Espanha)

Marco Antonio Coelho Bortoleto: Licenciado em Educação Física (UNIMEP), Mestre em Educação Física (UNICAMP) e doutorando em Educação Física (Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha – INEFC – Centro de Lleida – UDL – Espanha).

RESUMO

Durante 15 dias do mês de junho de 2001, participamos de um grupo que realizou o Caminho a Santiago de Compostela que tinha como objetivo coletar dados para uma pesquisa sobre o tipo de alimentação que se realiza ao longo do percurso. Tentamos buscar resposta como: o tipo de dieta consumida pelos peregrinos¹ e se é possível emagrecer realizando o caminho. Esta atividade foi tida como uma prova piloto, para que se conhecesse a melhor metodologia para a realização de um estudo futuro com maior rigor científico. Ao final do percurso, concluímos que se faz fundamental o uso de determinadas ferramentas como uma balança própria e de precisão, adipômetro de confiança e um aparelho de bioimpedância elétrica, assim como um sistema de recolhida de dados mais organizado e individual sobre a alimentação consumida por cada participante ao longo do caminho.

INTRODUÇÃO

Seguindo nossos objetivos iniciais, o trabalho foi estruturado em 3 partes: Na primeira parte apresentamos o Caminho de Santiago, seus peregrinos, e também discutimos as dietas dos mesmos, mediante uma revisão de literatura e dados registrados em nossos diários de campo. Na segunda, discutimos a variação da gordura corporal, mediante análise de suas pregas cutâneas e o comportamento alimentar dos três indivíduos estudados. E finalmente na terceira parte buscamos contrastar as informações da primeira com a segunda parte com o objetivo de elaborar considerações e sugestões úteis tanto para profissionais e investigadores, como para as pessoas que apenas desejam realizar esta atividade.

O CAMINHO DE SANTIAGO

O caminho a Santiago de Compostela é uma das rotas de peregrinação mais conhecidas e realizadas no mundo². São vários os aspectos que atraem estas pessoas a realizarem esta aventura, entre eles podemos destacar: a religiosidade que tradicionalmente foi atribuída como a principal característica deste caminho, a possibilidade de introspecção, o conhecimento dos limites físicos, e o intercâmbio cultural entre outros (www.caminhodesantiago.com.br). Contudo, existe um outro objetivo motivador deste estudo que é a possibilidade de emagrecer mediante a realização deste trajeto. Inicialmente devemos considerar que em muitos casos este objetivo não está totalmente explícito ou declarado, e que se esconde atrás dos outros objetivos, principalmente o religioso.

Este caminho pode ser realizado passando por distintas rotas (como a francesa e a Espanhola). Neste percurso são percorridos 1000 km aproximadamente, os quais dependendo do meio de locomoção podem ser realizados entre 8 e 50 dias. Estes meios de

¹ Segundo Coelho (2001 : 17) a denominação *peregrinos*, se dá a qualquer pessoa que realiza o Caminho de Santiago.

² Mais informação sobre o Caminho (história, material, etc.) consultar os sites citados na bibliografia e também o livro de Guy Veloso titulado **Pelos Caminhos de Santiago de Compostela**.



transporte são os mais variados, como bicicleta, moto, carro, a pé e inclusive auxiliado por animais (mula, cavalo, etc.).

A tradição do Caminho de Santiago sugere que a maioria dos peregrinos realize o percurso a pé³, no entanto, uma grande porcentagem o realiza em bicicletas. Em nossos diários de campo constam informações sobre ambos os tipos de atividade, no entanto, nossa coleta de dados foi realizada somente com cicloturistas.

OS PEREGRINOS

Com relação aos peregrinos Caminhantes, nossos diários de campo apontam que podem percorrer trajetos de 10 a 40 km por dia, com uma média de 25 km diários. Estas distâncias, considerando que em média a marcha humana ocorre por volta de 5.6 km/h, segundo WILMORE y COSTILL (1994), se referem de 2 a 8 horas de esforço ao dia, com uma média de 4 horas diárias.

Estes mesmos autores consideram que para cada minuto de caminhada a 5.6 km/h ocorre um gasto de 5 Calorias, significando um acréscimo de 300 Cal por hora de caminhada a este ritmo-intensidade. Assim, dependendo da distância/tempo de caminhada, cada peregrino pode ter um acréscimo no Gasto Energético Total (GET) de 30 a 120% de suas Necessidades Energéticas Totais (NET). Se consideramos um esforço de 4 horas de caminhada teremos em média um acréscimo de 50-60% do NET,

Já os Cicloturistas pedalam, de acordo com a médias registradas pelos velocímetros das bicicletas dos 3 sujeitos investigados, distâncias de 7 a 20 km a cada hora, o que significa percorrer trajetos de 30 a 160 km diários. As velocidades podem alcançar os 65 km/h e a intensidade varia principalmente conforme o terreno (terra, pedra ou asfalto) e conforme a inclinação do trajeto (subida ou descida).

Considerando que um ciclista, segundo PORTE (1996), pode gastar entre 200 a 700 Cal/h durante o esforço de pedalar (variando conforme a intensidade do pedalo) os cicloturistas podem ter um acréscimo em seu NET de 30% a 150%.

Esta breve descrição indica a necessidade de uma dieta adequada para este tipo de atividade tanto no que se refere a quantidade calória bem como a qualidade dos alimentos a serem ingeridos.

A DIETA DOS PEREGRINOS: ANTECEDENTES TEÓRICOS

Segundo a World Health Organization (WHO/1990), a constituição de uma dieta saudável deveria conter 55-75% de glicídeos, 15-30% de lipídeos e 10-15% de proteínas.

Já uma dieta específica para o tipo de atividade que estamos estudando, ou seja, para pessoas com uma alta necessidade energética deve conter: 60-70% de carboidratos, 20% gorduras (evitando as saturadas), 10-15% de proteínas (de alto valor biológico), e água (suficiente para as perdas), conforme CREFF em Porte (1996). Estes alimentos também devem ser fontes de vitaminas e sais minerais, de acordo com as recomendações da Recommended Dietary Allowances (RDA, 1989), levando em considerações as perdas hidroeletrolítica ocasionadas pelo esforço físico e questões de temperatura e umidade local.

A maior parte deste trajeto é realizado na Espanha, país este, conhecido por possuir uma alimentação de característica *mediterrânea*. A dieta mediterrânea é constituída de alimentos naturais e frescos, rica em frutas, pescados, verduras e baixa em gordura saturada. Naturalmente, os peregrinos são levados a consumir uma dieta com estas características que a princípio, pode ser considerada uma dieta saudável. Contudo, os equívocos começam exatamente neste ponto, pois a qualidade de uma dieta esta

³ Paulo Coelho relata que realizou parte do caminho a pé, e o concluiu em ônibus, pois já havia alcançado seu objetivo, que certamente não era emagrecer.

influenciada pelo tipo dos alimentos a serem consumidos, as condições de higiene para processo de preparação, além da possibilidade de se poder elaborar uma refeição.

A falta de conhecimento e a existência de pouca informação sobre este assunto, expõe ainda mais estas pessoas a qualquer tipo de produto e dietas inapropriadas.

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. 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 em restaurantes, pois as normas sanitárias não podem ser garantidas em lugares onde não existe fiscalização. Uma saída seria comprar alimentos em supermercado ou “vendinhas” o que também apresenta problemas. Ex: elaborar uma dieta com excesso de alguns dos grupos de alimentos e ausência de outros.

Um dos aspectos físico-psicológico que atuam sobre os peregrinos é o cansaço, este pode ser uma barreira que atrapalha ou impede a realização de uma alimentação mais elaborada e equilibrada pois a preparação dos alimentos além de exigir maior esforço, necessita de tempo. Acreditamos que o tempo é um fator de influência psicológica importante, afinal muitos peregrinos relatam que o tempo de preparo da dieta poderia estar sendo utilizado para descansar. Além disto, a ansiedade em repor a energia gasta faz com que muitos peregrinos ingiram uma quantidade maior de alimentos do que realmente necessitam, e consumam alimentos de rápido preparo ou industrializados, os quais frequentemente não são os mais indicados para uma boa alimentação.

METODOLOGIA

Este estudo foi um experimento piloto. As informações obtidas visam garantir a qualidade de nossas aportações (acima de tudo verificar as dificuldades e necessidades para a realização de um estudo melhor desenhado cientificamente), aclarar dúvidas e confirmar ou refutar as poucas informações que tínhamos na literatura e algumas que são transmitidas aos peregrinos através do *sensu comum*.

Considerando a opção de realizar o trajeto de maneira mais artesanal e simples possível, as dietas citadas na tabela 1 foram elaboradas pelos próprios sujeitos do grupo ao longo do caminho. Assim sendo, o grupo tinha a disposição um pequeno botijão a gás, duas panelas pequenas, e cada integrante levava uma marmita e um copo de alumínio, que também foram utilizados para esquentar a comida ou cozinhar quando era necessário.

Os 3 indivíduos que realizaram a atividade tinham idades de 23, 25 e 29 anos, sendo 2 dois homens e 1 mulher, todos praticante de atividades física regular não competitiva, ou seja, todos apresentavam um condicionamento físico satisfatório antes da atividade.

A coleta de dados foi realizada com a medição de 5 pregas cutâneas antes, durante e depois do percurso, segundo protocolo de FAULKNER (1968) sendo medida sempre pelo mesmo pesquisador.

A ferramenta utilizada foi um adipômetro (de plástico) de pressão não totalmente confiável, sendo assim as pregas medidas foram: abdominal, subscapular, suprailíaca, tríceps e bíceps. A primeira medição foi realizada horas antes de começar, a última, horas depois de acabar, e as outras em intervalos de 3 dias de pedalo.

RESULTADOS

Observamos que os locais e as condições que são preparadas e realizadas as refeições variam muito e frequentemente são precários. Poucas são as possibilidades de um peregrino elaborar sua alimentação com o devido controle sanitário e qualidade dos

alimentos, com exceção de quando comem em restaurantes ou quando chegam aos albergues, onde na maioria das vezes podem utilizar a cozinha do respectivo local.

No caso dos albergues, os problemas podem ser a falta de água *de qualidade* ou a necessidade de compartilhar espaço, instrumentos, condimentos e inclusive a disponibilidade de ter a mão os ingredientes. Por este e por outros motivos, os peregrinos acabam tendo que achar saídas mais rápidas, fáceis e baratas⁴ para poderem se alimentar, aspectos que muitas vezes contribuem na diminuição da qualidade da alimentação.

Outro aspecto muito importante que deve se ter em conta é que cada peregrino tem o seu hábito alimentar e sua cultura, além de que em determinados situações de cansaço, calor, sede e fome se tornava muito difícil controlar atitudes errôneas. Isso significa que as dietas possuem pequenas variações tanto na quantidade como na opção dos alimentos. Queremos salientar que estas diferenças pessoais podem diferenciar sutilmente o consumo de um ou outro alimento.

Uma das maneiras para cumprimento da necessidade de reposição calórica é levar sempre uma reserva de alimento pronta ou de fácil preparação para ser consumida durante a trajetória. Neste momento, constatamos um consumo exagerado de alimentos industrializados ricos em carboidratos e gorduras, tais como: pão com geleia, croissant de chocolate, chocolates e bolachas, batatas chips.

As frutas freqüentemente fazem parte da dieta, porém, elas se estragam com o calor ou batidas ao longo do caminho, um problema que cada peregrino tenta superar com uma estratégia particular.

De maneira geral, observamos que os peregrinos consomem uma dieta quase toda composta por alimentos energéticos, em muitos casos em quantidades além do necessário que atrapalha ou até impede alcançar o objetivo de *emagrecer* para aqueles que desejam.

Com relação a hidratação, quase como uma regra geral, podemos dizer que cada peregrino leva de 1 a 3 litros de água para consumir durante as várias horas de esforço. Muitos buscam comprar água mineral para estarem seguros da qualidade, no entanto muitas vezes a quantidade desta água que levam não é suficiente, assim são *obrigados* a beber água das fontes que existem ao longo do caminho, água que pode ser considerada de qualidade *suspeita*. Também nos albergues normalmente se bebe a água das fontes ou da *torneira*, impedindo que a reposição dos líquidos seja totalmente de qualidade.

Mesmo utilizando o bom senso todas as vezes que possível para a escolha dos alimentos, as características e dificuldades do caminho dificultaram uma dieta mais equilibrada, tanto qualitativamente como quantitativamente, prejudicando de certo modo a alimentação destes sujeitos.

Para concretizar o assunto, podemos visualizar na tabela 1 uma amostra de 3 dos 5 dias, de como registramos o que foi consumido (Dietas) pelos 3 sujeitos pesquisados

Dias	Café da manhã	Colação	Almoço	Merenda	Cena	Extras
1	Leite integral c/ café e açúcar, pão c/ ovo	Granola	Laranja, pêra e bolacha maizena	Granola/bolacha maizena	Macarrão c/ milho e atum, café e bolacha waffle	
2	Pão c/ ovo, café c/ açúcar	Maçã, 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, (opc: 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

Tabela 1 Distribuição dos alimentos consumidos (Dietas) pelos 3 sujeitos pesquisados.

⁴ O valor total da alimentação durante o caminho pode alcançar os U\$ 800 segundo o site www.santiago.org.br.

Com relação a qualidade desta dieta se nota que alguns grupos de alimentos não tiveram sua presença adequada, é o caso do consumo de hortaliças e legumes crus ou cozidos. Procurava-se comprar este tipo de alimento mas a condição de pré-preparo, preparo e armazenamento foi um tanto complicada. Uma saída foi comprá-los em conserva, razão que limitava o aproveitamento de suas vitaminas de forma integral.

O leite foi outra fonte de alimento não consumido suficientemente, uma porção pela manhã era possível, mas ao longo do dia não se repetia por motivos de peso no transporte, além de não apetência deste devido ao calor e indisposições gástricas que possivelmente poderiam ser ocasionadas. Porém como se nota, alguns dias foi possível consumo de sorvete ou iogurte, mas ainda em quantidades insuficiente.

As frutas como: maçã, pêra, banana, cereja, laranja, por ser um alimento leve e fácil de se encontrar na Espanha, foi bem consumida. Um fator favorável foi encontrá-las em quase todos os povoados em que se passava, além de que era um alimento que os peregrinos participantes deste estudo davam grande importância ao seu valor nutritivo.

A carne vermelha foi consumida apenas uma vez durante o percurso todo, principalmente por seu preço elevado e também por opção dos sujeitos. Por outro lado, procurou-se consumir carne branca (frango ou peixe) a gosto de todos os sujeitos. Em ocasiões mais difíceis para a preparação se comprava atum em lata. Procurou-se, ao menos uma vez ao dia, ingerir uma fonte de proteína de carne, mas nem sempre esta foi possível. Os ovos, quando eram encontrados para compra por unidades, foram elegidos também como uma fonte protéica, pois ao contrário, teria grandes chances de quebrar ao longo do caminho.

Por fim, os carboidratos além de terem sido considerados como imprescindíveis, tinha uma fácil possibilidade de transporte (por não serem perecíveis), uma boa aceitação digestiva além de proporcionar uma sensação de reposição energética durante o trajeto. Muitas vezes eram consumidos em maiores quantidades, por exemplo as bolachas de maizena e os pães, isto tudo devido aos fatores já descrito acima, como ansiedade para comer, impaciência para espera devido a fome, entre outros....

Lembramos também que VARELA (1991) cita um aspecto importante e que se relaciona diretamente com a alimentação, o fator psicológico. Para este autor, a alimentação além de estar envolvida por uma forte influência fisiológica recebe uma generosa influência emocional.

Todos estes problemas ou dificuldades que se enfrenta durante o percurso, e considerando que este tipo esforço psíco-físico extremo que também não é habitual para muitos peregrinos, faz com que seja bastante comum os distúrbios ou infecções intestinais.

O COMPORTAMENTO DO ÍNDICE DE GORDURA CORPORAL

Como a perda de líquidos é muito comum na atividade analisada e para certificar a medição de aumentos ou perdas de pesos reais, resolveu-se analisar o Índice de Gordura Corporal (IGC) mediante a dados obtidos pelas pregas cutâneas (tabela 02). O objetivo era saber se os peregrinos pesquisados utilizaram ou não suas reservas de gordura como fontes de energia, fator determinante para aqueles que buscam perder peso. Porém deixamos claro que o IGC, pela falta de instrumentos de precisão, não pode ser calculado principalmente pela falta da variável peso, além de que os dados obtidos através das pregas cutâneas não são suficientes para apontar com precisão se a variação de peso ocorreu conforme aumento ou diminuição da massa muscular, de líquidos ou da taxa de gordura corporal.

Indivíduo 1

Pregas	Antes	1ª Coleta	2ª Coleta	3ª Coleta	Depois	D. Padrão
Abdominal	14	12	15	13	12	1,30
Bíceps	4,5	3	4	4	4	0,5
Tríceps	11	10	10	10	10	0,44
Subscapulars	8	9	8	9	8	0,54
Supraílica	11	12	10	12	11	0,83

Tabela 02. Medição das pregas cutâneas do indivíduo 1 nos 15 dias do percurso.

Indivíduo 2

Pregas	Antes	1ª Coleta	2ª Coleta	3ª Coleta	Depois	D. Padrão
Abdominal	7	7	7	7	7	0
Bíceps	2	2	2	2	2	0
Tríceps	7	6	5	6	6	0,70
Subscapulars	9	8	9	8	9,5	0,57
Supraílica	5	5	6	6	5	0,54

Tabela 03. Medição das pregas cutâneas do indivíduo 2 nos 15 dias do percurso.

Indivíduo 3

Pregas	Antes	1ª Coleta	2ª Coleta	3ª Coleta	Depois	D. Padrão
Abdominal	19	16	13	14	14	2,38
Bíceps	2	2	2	2	2	0
Tríceps	8,5	6	4	6	4	1,15
Subscapulars	10	10	11	10	10	0,44
Supraílica	8	7	8	6	6	1

Tabela 02. Medição das pregas cutâneas dos indivíduos antes, ao longo e depois da atividade.

Para um futuro estudo mais sistematizado sobre este fenômeno deixamos uma pequena sugestão: Utilizar três ferramentas para calcular a composição corporal, uma balança portátil e confiável (para estar presente durante todo o trajeto), um aparelho portátil de bioimpedância elétrica e um adipômetro metálico.

Nossa intenção foi realizar uma prova piloto, buscamos aproveitar uma oportunidade nada comum para obter indicadores que futuramente pudéssemos utilizar em uma pesquisa sobre este mesmo fenômeno mas de uma maneira estruturada e com todos os recursos necessários para ser considerado científico. Podemos dizer que foi um teste de ferramentas no campo experimental e que poderá indicar os passos que devemos tomar para que seja possível propor uma investigação mais estruturada sobre este tema.

BIBLIOGRAFIA

- COELHO, P. **El Peregrino de Compostela (Diário de um Mago)**. Editora Planeta, Série Biblioteca Paulo Coelho, Barcelona, 2001.
- WILMORE, J. M. Y COSTILL, D. L. **Physiology of sport and exercise**. Kinetics, IL, p. 10, 1994.
- PORTE, G. **Guia general del ciclismo**. Ed. Tutor, Madrid, 1996.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases**. Geneva, Who – Technical Report Series 797, 1990.

MONSEN, E. R.. **The 10th edition of the Recommended Dietary Allowances: what's new in the 1989 * RDA's Journal of the American Dietetic Association.** V. 89, p. 1748-752, 1989.

FAULKNER, J. A. **Physiology of swimming and diving.** In FALLS, H. Exercise Physiology. Academic Press, Baltimore, 1968.

VARELA, G. **Dieta y salud.** Rev. Sanidad Publ 65, Madrid, p. 91-95, 1991.

Sites recomendados: www.caminhodesantiago.com.br, www.compostela.com.br,
www.deporteyciencia.com, www.dietamediterranea.com,
www.humnet.ucla.edu/santiago/iagohome.htm/, www.google.com,
www.paulocoelho.com.br, www.santiago.com.br, www.santiago.org.br

Nombre de archivo: 1) Revista Nutrição em Pauta timbre
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: A CAMINHO DE SANTIAGO: EMAGRECER
PEREGRINANDO
Asunto:
Autor:
Palabras clave:
Comentarios:
Fecha de creación: 3/9/2007 6:57:00 PM
Cambio número: 2
Guardado el: 3/9/2007 6:57:00 PM
Guardado por:
Tiempo de edición: 18 minutos
Impreso el: 3/9/2007 6:57:00 PM
Última impresión completa
Número de páginas: 7
Número de palabras: 3.271 (aprox.)
Número de caracteres: 17.533 (aprox.)