

## 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).

Artigo publicado na Revista *Nutrição em Pauta* (Brasil). Edição de maio/junho de 2002. Resumo disponível na web oficial da revista: <http://www.nutricaoempauta.com.br/novo/54/nutriesporte.html>

### 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 peregrinos<sup>1</sup> 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.

### BIBLIOGRAFÍA

- 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 10<sup>th</sup> 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](http://www.caminhodesantiago.com.br), [www.compostela.com.br](http://www.compostela.com.br), [www.deporteyciencia.com](http://www.deporteyciencia.com),  
[www.dietamediterranea.com](http://www.dietamediterranea.com), [www.humnet.ucla.edu/santiago/iagohome.htm/](http://www.humnet.ucla.edu/santiago/iagohome.htm/),  
[www.google.com](http://www.google.com), [www.paulocoelho.com.br](http://www.paulocoelho.com.br), [www.santiago.com.br](http://www.santiago.com.br),  
[www.santiago.org.br](http://www.santiago.org.br)

---

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