

**Título:** ANÁLISE DO ÍNDICE GLICÊMICO EM CAMINHANTES DA ROMARIA FILHO DE MARIA**Autores:** ARAUJO, H. F. L.; ARAÚJO, H. F. L.**Resumo:**

Na região do sul de Minas muitas são as romarias que fazem o trajeto entre as cidades da região e a cidade de Aparecida, no estado de São Paulo, cidade esta referência na peregrinação à Nossa Senhora Aparecida. Na cidade de Varginha, MG são muitas as romarias e os romeiros que realizam o trajeto em épocas distintas durante o ano. A Romaria Filhos de Maria esta sendo realizada nos últimos 15 anos com aproximadamente 70 caminhantes/romeiros. Desta forma procurou-se questionar como poderia ser a forma de realização desta caminhada de fé, sendo que na sua maioria os caminhantes não realizam dieta alimentar ou mesmo regime de treinos voltados para este tipo de evento onde caminha-se até 50 km por dia. Para a realização desta pesquisa procuramos informar sobre o índice glicêmico em pessoas comuns e buscamos autorização dos responsáveis pela Romaria Filhos de Maria para realizar a pesquisa. Nas bibliografias consultadas verifica-se que o índice glicêmico das pessoas tende a reduzir com a atividades física. Dentro desta perspectiva procuramos verificar nos 3 primeiros dias de caminhada como este índice se comportava. Para o desenvolvimento desta pesquisa foram solicitados 30 voluntários dentre os inscritos para a romaria. Estes assinaram termo de consentimento livre e esclarecido e foram orientados das formas da pesquisa e quando seriam aplicados os testes. Cada um dos voluntários responderam anamnese sobre a situação atual e utilização de medicamentos. Para os dados do índice glicêmico foram aferidos na saída de cada dia em jejum e na chegada ao próximo ponto de repouso. Com este ponto foram aferidos em 3 dias com os seguintes percursos por dia: 1o dia: percurso de Varginha até Cambuquira; 2o dia: percurso Cambuquira até Olímpio Noronha; 3o dia: percurso: Olímpio Noronha até Cristina. Na análise dos dados fizemos separações em faixas etárias e analisamos as planilhas para possibilitar análise e possíveis orientações aos caminhantes.