

Estudio de la preparación física realizada para recorrer el Camino de Santiago

Study of physical preparations made to walk through the way of Saint James

Antonio Granero Gallegos*, Francisco Ruiz Juan**, M^a Elena García Montes**, Gabriel Flores Allende***

*Universidad de Almería (España), **Universidad de Murcia (España), ***Universidad de Guadalajara (México)

Resumen: El entrenamiento físico previo al recorrido del Camino de Santiago es una cuestión que cada vez preocupa más, siendo tratado con más especificidad por los diversos autores que escriben sobre aspectos prácticos para realizarlo. En este trabajo nos planteamos como objetivo, determinar la tasa de peregrinos mayores de 15 años que ha realizado una preparación física específica para la peregrinación a Santiago, analizando distintas variables relacionadas con el entrenamiento y estableciendo perfiles diferenciadores en función de la edad, sexo, medio de locomoción y nacionalidad. La investigación se desarrolló mediante la aplicación de un cuestionario autoadministrado en Roncesvalles a una muestra de 1.071 sujetos, utilizando el procedimiento de muestreo estratificado polietápico con afijación proporcional, con un margen de error muestral del $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95,5%. Como principales resultados, indicar que más de la mitad de senderistas y ciclistas no entrenan específicamente para el recorrido; por tanto, además de promocionar deportivamente la ruta, es necesario concienciar a aquellos que decidan recorrer el Camino de Santiago, especialmente a los jóvenes, de la necesidad de realizar una preparación física adecuada al medio de locomoción que vaya a emplear y al tiempo que vaya a peregrinar, dedicándole suficiente tiempo al entrenamiento y reproduciendo las características del recorrido.

Palabras clave: entrenamiento, senderismo, cicloturismo, peregrino, Camino de Santiago.

Abstract: Physical training prior to travel around the Camino de Santiago is a matter of growing concern over being treated with more specificity by various authors writing on practical aspects of doing this. In this work we are aimed to determine the rate of over 15 pilgrims who had made a specific physical preparation for the pilgrimage to Santiago, by analyzing several variables related to training and establishing distinct profile in terms of age, gender, mean of locomotion and nationality. The investigation was conducted by applying a questionnaire filled in Roncesvalles to a sample of 1.071 subjects, using multistage stratified sampling procedure with proportional affixation, with a margin of sampling error of $\pm 3\%$ and a confidence level of 95.5%. As main results indicate that more than half of walkers and cyclists do not train specifically for the tour, so in addition to promoting the sport route, it is necessary to raise awareness to those who decide to travel around the Way of Saint James, especially young people, the need for a proper fit to the means of locomotion to be used and the time to be a pilgrimage, dedicating enough time to training and playing characteristics of the route.

Key words: training, hill walking, tour cycling, pilgrim, the Way of Saint James.

1. Introducción.

La promoción propagandística del Camino de Santiago se efectúa desde distintos puntos de vista. Aparte del inherente y marcado carácter espiritual y religioso de este itinerario, la campaña turística que se realiza, desde el Consejo de Europa a las Administraciones Locales españolas, y sobre todo con motivo de la celebración de los Años Jacobeos, también es de gran magnitud. Asimismo, es destacable la gran promoción que se hace remarcando el carácter deportivo de la ruta (Granero, Ruiz Juan y García Montes, 2004). Desde fabricantes de calzado deportivo o de montaña, hasta la bicicleta más vanguardista. Lobato y De Toro (1999, p. 66) lo exponen de manera acertada:

«hoy ha desaparecido el estilo personal en el arreglo sustituido por las marcas de las empresas multinacionales del deporte y los peregrinos no son una excepción, su impedimenta, sus ropas y calzado de vivos colores son los de cualquier deportista. Bien equipados de ropas y buen calzado con gore-tex, portan junto a la vieira los anagramas de..., esos tatuajes que nos imponen».

En la actualidad, coincidiendo con el gran auge y desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural, se ha consolidado la práctica del peregrinaje y cada año decenas de miles de individuos procedentes de todos los rincones de Europa y del mundo recorren, hasta Compostela, las sendas de la que fue ruta espiritual más importante de Occidente. El Camino de Santiago forma parte de las diversas rutas que cruzan el continente europeo y que sirven de base a quienes practican actividades como el senderismo o el cicloturismo, que son las formas en que mayoritariamente se recorre en la actualidad esta ruta. Así, encontramos que el Camino de Santiago es denominado, según la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2005), como Sendero de Gran Recorrido y, según exponen Vázquez Gallego,

Solana y Quintas (2004), considerado como el más largo de Europa y uno de los mejor documentados. Se denomina E 3 al recorrido europeo de este itinerario y GR 65 al trazado español del antiguo Camino que utilizaban los peregrinos centroeuropeos para llegar hasta el sepulcro del Apóstol entrando por Roncesvalles, el *Camino Francés*. Este Itinerario europeo (E 3) recorre desde Emine (Hungría) hasta Santiago de Compostela, en Galicia (España), pasando por Eslovaquia, Polonia, República Checa, Alemania, Luxemburgo, Bélgica y Francia (Granero, Ruiz Juan y García Montes, 2005).

La preparación física necesaria para recorrer cientos de kilómetros, sin apenas descanso, es una cuestión a la que muy pocos autores se refieren específicamente en relación al peregrino. No obstante, es un argumento que cada día es tenido más en cuenta por aquél que escribe acerca de -y para- el viajero jacobeo, aunque como un consejo práctico cara al itinerario. La mayoría de las guías actuales para recorrer la ruta hacia Compostela -cada vez más numerosas- recomiendan, simplemente, efectuar algún tipo de preparación física previa. Así por ejemplo, Bravo (1998, p. 8-9), indica que al menos un mes antes de iniciar la marcha, aquéllos que van a pie deberían realizar *«caminatas cortas por los alrededores de la ciudad, excursiones al monte... Conviene ir usando el calzado y la ropa que vayamos a emplear en la ruta»*, y para los que van a hacerlo en bicicleta, *«es necesario entrenar, con al menos tres meses de antelación, todos los terrenos: llano, toboganes, montaña...»*. Reyes (2004, p. 12) advierte, entre sus Consejos para llegar a Santiago, que *«...antes de iniciar la ruta, conviene realizar una preparación física a base de largas caminatas»*.

Vázquez et al. (2004), en su reciente obra de consejos médicos, tratan específicamente la condición física del que se va a convertir en peregrino hacia Compostela. Y es que el recorrido de tantos kilómetros supone una actividad física intensa y prolongada en el tiempo, lo cual requiere una forma física óptima que permita no sólo comenzar el trayecto, sino disfrutarlo y terminarlo en buenas condiciones. Recomiendan, para alcanzarla, ejercicios de potenciación muscular y preparación del sistema cardiorrespiratorio y de resistencia física, caminando o montando en bicicleta desde al menos tres meses antes de iniciar la

ruta. Se debe comenzar con esfuerzos pequeños que paulatinamente se irán incrementando en duración e intensidad durante los tres meses siguientes. Es recomendable, además, que durante este periodo de entrenamiento se utilice el mismo calzado y los mismos calcetines que se llevarán durante el recorrido del camino, para que se vayan adaptando a los pies.

Estos autores también consideran que la capacidad volitiva, junto con la preparación física y psicológica, son los factores clave para llegar hasta Santiago, siendo secundarios la planificación, el equipo, etc. Aconsejan, además, un reconocimiento médico, sobre todo a los mayores de cuarenta y cinco años y a personas con algún tipo de patología (problemas cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes, obesidad, etc.).

Por otro lado, Imaz et al. (2004) también tratan el entrenamiento previo que ha de realizar el que ha decidido recorrer la ruta jacobea, pues entienden que con una adecuada preparación se disfrutará más de los diversos aspectos del Camino, especificando algunas recomendaciones según el medio que va a utilizar: andando o en bicicleta.

Como se puede observar, el entrenamiento físico previo al recorrido del Camino de Santiago es una cuestión que cada vez preocupa más, siendo, poco a poco, tratado con más especificidad por los diversos autores que escriben sobre aspectos prácticos para realizarlo. Pero hasta ahora no se había realizado ninguna investigación centrada en la, cada vez más importante, actividad físico-deportiva del peregrino.

Así, nos planteamos como objetivos de investigación determinar la tasa de peregrinos mayores de 15 años que ha realizado una preparación física específica para la peregrinación a Santiago, teniendo en cuenta el tiempo dedicado al entrenamiento, tipo de actividades realizadas y frecuencia semanal de las mismas, estableciendo perfiles diferenciadores en función de la edad, sexo, medio de locomoción y nacionalidad del peregrino mayor de 15 años que inicia el Camino de Santiago, en relación con la preparación física específica que ha realizado.

2. Metodología.

Por las características de la investigación, para conseguir los objetivos planteados se opta por una metodología basada en el paradigma cuantitativo, utilizando métodos de investigación descriptivos, la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumento.

La población de la investigación está constituida por los peregrinos mayores de 15 años que inician en Roncesvalles su recorrido del Camino de Santiago en España, bien sea su lugar de salida o el primer lugar de España en el que queda constancia de su paso. El año de referencia para el estudio es el 2002, en función de los datos proporcionados desde el Archivo de la Real Colegiata de Roncesvalles (2003), ascendiendo a 26.284 los peregrinos mayores de 15 años que partieron. Así, con un margen de error muestral del $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95,5%, la muestra es de 1.071 sujetos.

En este trabajo se asume, para la validez en los resultados, un margen de error muestral del $\pm 3\%$ y un nivel de confianza del 95,5%. De esta manera, teniendo en cuenta los datos de referencia de la población, se considera que la muestra representativa es de 1.071 sujetos. El diseño de la investigación se basa en proporciones utilizando, para la elección de la muestra, el muestreo estratificado polietápico con afijación proporcional, dividiéndola por estratos o cuotas, en distintas etapas, según las características de la población: edad, sexo, medio de locomoción y nacionalidad. El diseño de la investigación se basa en proporciones utilizando, para la elección de la muestra, el muestreo estratificado polietápico con afijación proporcional, dividiéndola por estratos o cuotas, en distintas etapas, según las características de la población: edad, sexo, medio de locomoción y nacionalidad.

Teniendo en cuenta que lo que se pretende medir son conductas, comportamientos y opiniones expresadas por cada uno de los sujetos de la población objeto de estudio, se asegura la validez de contenido del instrumento mediante un examen exhaustivo y sistemático del contenido, es decir, de los ítems de la prueba para determinar si comprende una muestra relevante y representativa de todo el contenido que ha de

medirse, del objetivo que se pretende. Para ello, se tienen en cuenta las indicaciones que al respecto aportan autores como Buendía (1998), García Ferrando (2000) y Martínez (1995). La fiabilidad, dadas las características de variabilidad del tipo de muestra, se ha constatado mediante la realización de dos estudios piloto en condiciones reales, teniendo en cuenta las sugerencias y aportaciones surgidas en el proceso, así como las de expertos y especialistas universitarios en Sociometría, Psicometría y Actividad Física y Deportiva.

El cuestionario CAEHAFDEV (Cuestionario para el Análisis de las Expectativas, Hábitos de Actividad Físico-Deportiva y Estilo de Vida), elaborado para la ocasión, se tradujo a varios idiomas para la adecuada recogida de información: francés, inglés, alemán e italiano, además del español, desarrollándose el trabajo de campo durante el verano de 2003 en la Oficina del Peregrino de Roncesvalles.

Respecto a las técnicas de análisis de datos, por un lado, se han utilizado las técnicas de análisis documental, revisando otros estudios con el fin de profundizar y contrastar los resultados obtenidos mediante fuentes secundarias. Por otro, se han empleado técnicas de análisis cuantitativo, codificando los datos recogidos para su tratamiento estadístico. Éstos, tabulados y mecanizados informáticamente, fueron analizados mediante el paquete de programas informático SPSS para Windows, v. 11.5. Para el análisis descriptivo se han utilizado las tablas de distribución de frecuencias y el análisis inferencial se ha desarrollado mediante la prueba del chi cuadrado para constatar el grado de asociación/relación entre variables, haciendo referencia al valor del coeficiente X^2 (índice de Pearson) y su nivel de significación (N.S.).

3. Análisis y discusión de resultados.

Vamos a comprobar a continuación la tasa de peregrinos que han entrenado de forma específica para recorrer esta ruta, así como el tiempo que han dedicado a esta preparación de carácter físico y el tipo de actividades que han realizado en ese entrenamiento.

En primer lugar hemos de indicar que hasta ahora, sólo hemos hallado ciertas recomendaciones, en algunas guías, que hacen referencia a aspectos relacionados con la preparación física del peregrino. Así, autores como Bravo (1998), Imaz et al. (2004) o Vázquez et al. (2004) aconsejan seguir ciertas pautas de entrenamiento para la peregrinación, ya sea a pie o en bicicleta. Además, Valenzuela (2002) apunta la importancia de prepararse físicamente para las actividades de ciclotur de aventura en la naturaleza, como el Camino de Santiago, para soportar el gran esfuerzo que hay que realizar. Así, los resultados que exponemos a continuación son los primeros que analizan realmente el entrenamiento que efectúa el peregrino.

Peregrinos que han realizado una preparación física específica.

La respuesta a esta cuestión resulta de gran interés, pues casi la mitad (44,1%) de los peregrinos que salen desde Roncesvalles ha entrenado específicamente para recorrer el Camino de Santiago, aunque la

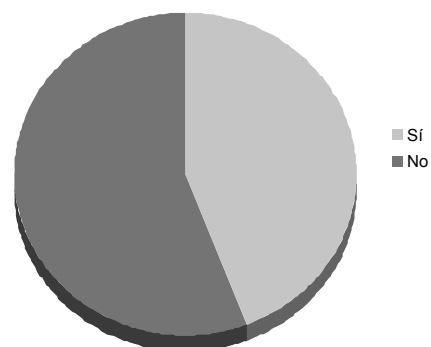


Figura 1. Preparación física específica para recorrer el Camino de Santiago

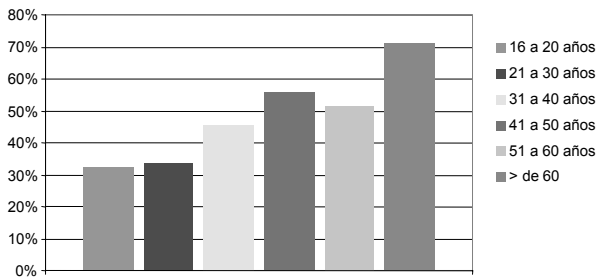


Figura 2. Preparación física específica para recorrer el Camino de Santiago según la edad

mayoría no lo hace (55,9%) [figura 1]. Asimismo, se hallan diferencias estadísticamente significativas en función de los distintos grupos de edad, del medio de locomoción y de la nacionalidad, no así en relación con la variable sexo, pues es similar la tasa varones y de mujeres que entrenan para realizar la ruta.

A medida que se avanza en edad aumentan los porcentajes de entrenamiento entre los peregrinos. De un tercio de la población de los comprendidos entre 16 y 30 años (32,2% de 16 a 20 y 33,4% de 21 a 30 años) se pasa a la mayoría de los que tienen más de 40 años, destacando claramente el 71% entre los mayores de 60 [figura 2]. Existen casi cuarenta unidades porcentuales de diferencia entre los más jóvenes, con decisiones y actuaciones improvisadas y con una fortaleza física propia de la etapa que viven, que hace que no sientan la necesidad de entrenar, y los de más edad de la población objeto de la investigación, más concienciados de la dificultad física del itinerario y cuya forma física, afectada por los años, es necesario mejorar.

En función del medio de locomoción, se observa que más de la mitad de los peregrinos (55,1%) que recorren el Camino en bicicleta han entrenado específicamente, mientras que desciende en trece puntos entre los que van caminando (42%) [figura 3]. Los ciclistas, practicantes habituales de este deporte, entrenan más y preparan mejor la ruta, siendo conscientes de la dificultad de estos itinerarios tan largos y tratando de evitar la improvisación de última hora. No es de extrañar, por tanto, que sean los senderistas los que más lesiones presentan, sobre todo ampollas, llagas en los pies y tendinitis (Granero, Ruiz Juan y García Montes, 2006). Además, aquéllos que se aventuran en bicicleta normalmente son aficionados habituales a esta práctica deportiva y están adaptados a este tipo de actividad (Zaragoza et al. 2002), sufriendo más otro tipo de problemas físicos, como insolaciones, resfriados y caídas y golpes (Granero et al., 2006).

Según la variable de nacionalidad se comprueba, a la vista de los estadísticos, que aquéllos que provienen de otros países del mundo entrenan más para el recorrido (49,1%), seguidos por los peregrinos españoles (47,5%). Situándose a diez unidades porcentuales de los primeros, los europeos (39,5%), que son los que menos se preparan

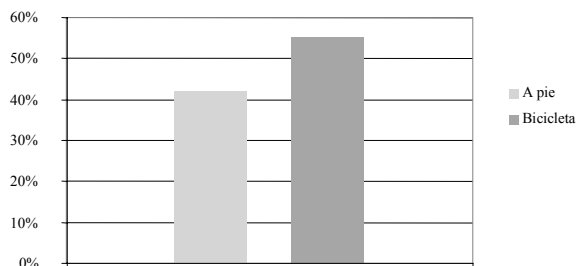


Figura 3. Preparación física específica de senderistas y ciclistas

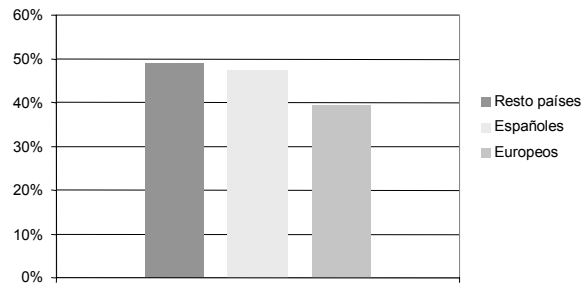


Figura 4. Preparación física específica según nacionalidad de origen

físicamente [figura 4]. Quienes provienen de un país más lejano para enfrentarse al reto de recorrer los «largos kilómetros» de la ruta jacobea se preparan mejor desde el punto de vista físico, dedicando más tiempo al entrenamiento específico. Por otro lado, a la vista de los datos presentados por Granero et al. (2006), son los peregrinos europeos y provenientes del resto de países los que más lesiones padecen. No es de extrañar, teniendo en cuenta que comienzan su peregrinar más lejos de Compostela que los españoles, según Granero (2005).

Tiempo dedicado a la preparación física específica.

Autores como Bravo (1998), Reyes (2004) o Vázquez et al. (2004), recomiendan el entrenamiento con largas caminas y excursiones por el monte a los que se van a convertir en senderistas a Santiago, y de al menos un mes de duración; mientras que a los ciclistas les aconsejan una preparación de al menos tres meses, combinando con ejercicios de potenciación muscular (Vázquez et al., 2004). Comprobamos en nuestro trabajo, teniendo en cuenta los que se han preparado físicamente de forma específica para la ocasión, que la mitad (50,4%) de los que parten desde Roncesvalles han entrenado específicamente durante más de un mes con motivo del recorrido del Camino, como recomiendan los citados autores. Mientras que un 14,8% se ha preparado durante las cuatro últimas semanas antes del inicio de la peregrinación y un 14,2% a lo largo de las tres últimas. Finalmente, se observa cómo uno de cada diez (10%) ha entrenado las dos últimas semanas y otro de cada diez (10,5%) lo ha hecho, solamente, la última.

Se hallan diferencias significativas, estadísticamente hablando, en relación con la edad, el medio de locomoción y la nacionalidad de los viajeros [Tabla 1].

Tabla 1 - Diferencias respecto al tiempo dedicado a la preparación física específica para recorrer el Camino de Santiago. Porcentajes y distribución según la edad, medio de locomoción y nacionalidad. Nivel de significación.

	La última semana (%)	Las 2 últimas semanas (%)	Las 3 últimas semanas (%)	Las 4 últimas semanas (%)	Durante un mes (%)
Edad	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
16-20 años	24.5	6.1	14.3	10.2	44.9
21-30 años	11.8	6.9	15.7	21.6	44.1
31-40 años	8.3	8.3	18.8	12.5	52.1
41-50 años	9.0	17.0	8.0	16.0	50.0
51-60 años	6.0	13.4	11.9	10.4	58.2
> 60 años	6.8	4.5	18.2	13.6	56.8
$\chi^2 = 33.3 \quad p < 0.05$					
Medio de locomoción	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
A pie	10.7	10.9	16.4	13.9	48.1
En bicicleta	9.8	6.5	5.4	18.5	59.8
$\chi^2 = 10.7 \quad p < 0.05$					
Nacionalidad	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Españoles	10.7	12.1	16.1	13.4	47.8
Europeos	9.3	4.9	13.7	13.7	58.2
Resto países	13.5	19.2	7.7	25.0	34.6
$\chi^2 = 22.0 \quad p < 0.005$					

Tiempo dedicado a la preparación física específica según edad.

Corresponde a los mayores de 50 años los más altos porcentajes (el 58,2% entre los que tienen de 51 a 60 años y el 56,8% entre aquellos que sobrepasan los 60 años de edad), en relación con los que han dedicado

más de un mes a prepararse físicamente, hallándose además, proporciones a partir del cincuenta por ciento entre los mayores de 30 años. En cambio, no sobrepasan el cuarenta y cinco por ciento los menores de esta edad.

Por otro lado, dos de cada diez de los comprendidos entre 21 y 30 años le han dedicado a la preparación física las cuatro últimas semanas, doblando en porcentaje a los de 16 a 20 años (10,2%) y a los de 51 a 60 (10,4%).

Los datos referentes a entrenar durante las tres últimas semanas antes del inicio del recorrido hacia Santiago indican que los de 31 a 40 años son los que más proporción presentan (18,8%) junto con los mayores de 60 años (18,2%), diez puntos por encima de los de 41 a 50 (8%), que ostentan el menor porcentaje.

Sólo dos grupos de edad superan el diez por ciento al referimos a la preparación física durante las dos semanas últimas antes de comenzar el recorrido (los de 41 a 50 años: 17%; y los de 51 a 60: 13,4%). Mientras que un cuarto (24,5%) de la población de los más jóvenes, de 16 a 20 años, entrena sólo la última semana, descendiendo los valores según se aumenta la edad, hallándose por debajo del nueve por ciento a partir de los 31 años [Tabla 1].

Tiempo dedicado a la preparación física específica según medio de locomoción.

Mientras que la mayoría (59,8%) de los que peregrinan utilizando la bicicleta se han entrenado durante más de un mes para el recorrido, lo han hecho así el 48,1% de los que van caminando, a más de once unidades porcentuales de diferencia. También los que pedalean presentan un porcentaje más alto en referencia a entrenar durante las cuatro últimas semanas (18,5%) que los que van a pie (13,9%).

En relación con las demás categorías, son los que caminan los que muestran los estadísticos más altos, aunque las mayores diferencias se hallan entre aquéllos que entrenan durante las tres últimas semanas (16,4%), triplicando en porcentaje a los ciclistas (5,4%) [Tabla 1].

Tiempo dedicado a la preparación física específica según nacionalidad.

En función de las distintas nacionalidades, los resultados muestran que seis de cada diez (58,2%) peregrinos europeos se prepara físicamente durante más de un mes, mientras que así lo hace el 47,8% de los españoles -a más de diez unidades de diferencia-, y sólo un tercio (34,6%) de los que provienen del resto del mundo.

Por otro lado, un cuarto (25%) de la población del resto de países entrena las cuatro últimas semanas, por un trece por ciento de los europeos y de los españoles.

Respecto a la preparación durante las tres últimas semanas, son más los peregrinos de España (16,1%), seguidos de los de Europa (13,7%) y doblando en porcentaje a los del resto de países (7,7%).

Finalmente, corresponde a los del resto del mundo los estadísticos más altos respecto a las categorías de las dos últimas (19,2%) y la última semana (13,5%) de preparación, con datos superiores a los españoles, pero sobre todo muy por encima de los europeos [Tabla 1].

Actividades realizadas en la preparación física específica.

Una vez conocida la tasa de peregrinos que ha entrenado de forma específica para el Camino y el tiempo que han dedicado a la preparación física, vamos a comprobar qué actividades han realizado para ello y los días por semana que han entrenado. Cinco categorías de respuesta se establecieron en el cuestionario en relación con esta variable: todos los días de la semana, de 5 a 6 días por semana, de 3 a 4 días por semana, de 1 a 2 días por semana y ningún día de la semana [Tabla 2].

La mayoría (55,9%) de la población de estudio ha dedicado a andar, como actividad específica de preparación, algún día por semana. Destaca el que un cuarto (24,2%) de los peregrinos que inician en Roncesvalles

ha andado de 1 a 2 días por semana, un 14,8% lo ha hecho de 3 a 4 días, e incluso uno de cada diez (9,6%) ha caminado todos los días de la semana.

El senderismo ha sido practicado por un 37,1% de los viajeros como preparación específica, dedicándole principalmente de 1 a 2 días por semana (30,3%).

También montar en bicicleta ha sido una actividad de entrenamiento practicada por más de un tercio de la población (36,7%). Dos de cada diez (18,6%) le han dedicado de 1 a 2 días por semana y uno de cada diez (9,8%) de 3 a 4 días semanalmente.

En cuanto a la carrera continua, un 22,1% de la población la ha practicado como entrenamiento, principalmente de 1 a 2 días por semana (12%).

Tanto el gimnasio, la natación, como otras actividades de entrenamiento, presentan unos estadísticos menores de práctica.

Tabla 2 – Actividades realizadas en la preparación física específica para el recorrido. Porcentaje.

	Ningún día de la semana	De 1 a 2 días por semana	De 3 a 4 días por semana	De 5 a 6 días por semana	Todos los días de la semana
Carrera continua	77.9	12.0	5.9	2.2	2.0
Andar	44.1	24.2	14.8	7.2	9.6
Senderismo	62.9	30.3	2.6	30.1	1.1
Montar en bici	63.3	18.6	9.8	2.6	5.7
Gimnasio	82.3	9.0	6.6	1.5	0.7
Natación	96.7	1.1	1.3	0.2	0.7
Otra actividad de entrenamiento	97.2	0.7	1.3	0.7	0.2

Tabla 3 – Andar como actividad de preparación física específica para el Camino de Santiago. Porcentaje y distribución según medio de locomoción y nacionalidad. Nivel de significación.

Andar	Ningún día de la semana	De 1 a 2 días por semana	De 3 a 4 días por semana	De 5 a 6 días por semana	Todos los días de la semana
<i>Medio de locomoción</i>	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
A pie	34.2	28.4	17.8	8.2	11.5
En bicicleta	83.7	7.6	3.3	3.3	2.2
		$\chi^2 = 73.6$	$p < 0,001$		
<i>Nacionalidad</i>	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Españoles	42.0	22.8	18.3	8.5	8.5
Europeos	48.4	28.6	10.4	4.9	7.7
Resto países	38.5	15.4	15.4	9.6	21.2
		$\chi^2 = 19.2$	$p < 0,05$		

Actividades de preparación física específica para el recorrido según sexo.

La principal diferencia en función de la variable sexo se encuentra en aquéllos que han realizado carrera continua. Un cuarto (25,6%) de los varones se han preparado físicamente corriendo de esta manera algún día por semana, mientras que entre las mujeres sólo lo han hecho el 16,6%, nueve unidades porcentuales menos que ellos.

El 14,8% de los hombres ha dedicado a este tipo de entrenamiento de 1 a 2 días por semana, doblando en porcentaje a las mujeres que así lo han hecho (7,7%). La proporción es bastante similar entre los que se han preparado corriendo de 3 a 4 días por semana (7,2%, por un 3,9% de ellas).

Actividades de preparación física específica para el recorrido según medio de locomoción.

Se hallan diferencias significativas desde el punto de vista estadístico, como se puede comprobar en las tablas 3 y 4, en relación con las actividades de andar y montar en bicicleta, en función del medio de locomoción empleado. Resulta lógico que estas diferencias sean amplias y que la forma en que se han entrenado sea distinta.

Dos terceras partes de los que peregrinan a pie se han dedicado a andar, como preparación física, mientras que solamente el 16,3% de los peregrinos en bicicleta lo ha hecho. Existen diferencias en todas las categorías de respuesta. Así, se constata que entre los que recorren el Camino a pie, más de un cuarto (28,4%) han entrenado, andando, de 1 a 2 días por semana, un 17,8% de 3 a 4 días, un 8,2% de 5 a 6 días y que uno de cada diez (11,5%) lo ha hecho todos los días de la semana. Si bien, lo cierto es que los viandantes jacobeos no han dedicado mucho tiempo al entrenamiento específico, pues el mayor porcentaje lo ha hecho solamente 1 ó 2 días por semana. Dada la gran dificultad física de la ruta, parece insuficiente esta preparación [tabla 3].

Tabla 4 – Montar en bicicleta como actividad de preparación física específica para el recorrido del Camino de Santiago. Porcentaje y distribución según medio de locomoción y nacionalidad. Nivel de significación.

Andar	Ningún día de la semana	De 1 a 2 días por semana	De 3 a 4 días por semana	De 5 a 6 días por semana	Todos los días de la semana
<i>Medio de locomoción</i>	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
A pie	77.6	12.6	3.8	0.5	5.5
En bicicleta	6.5	42.4	33.7	10.9	6.5
		$\chi^2 = 190.7$		$p < 0.001$	
<i>Nacionalidad</i>	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Españoles	42.0	22.8	18.3	8.5	8.5
Europeos	48.4	28.6	10.4	4.9	7.7
Resto países	38.5	15.4	15.4	9.6	21.2
		$\chi^2 = 17.2$		$p < 0.05$	

Por contra, prácticamente la totalidad (93,5%) de los peregrinos que recorren el Camino pedaleando, se han preparado específicamente montando en bicicleta algún día por semana: cuatro de cada diez (42,4%) lo han hecho de 1 a 2 días, un tercio (33,7%) de 3 a 4 días, uno de cada diez (10,9%) de 5 a 6 días y un mínimo 6,5% todos los días de la semana. Normalmente, aquéllos que se aventuran pedaleando por la ruta jacobea son aficionados y practicantes habituales de esta actividad deportiva, por lo que son conscientes de la necesidad de entrenamiento para recorrer un gran número de kilómetros diariamente hasta Santiago. Por otro lado, y como parece lógico, sólo dos de cada diez (22,4%) de los que peregrinan caminando han montado en bicicleta como entrenamiento específico y principalmente de 1 a 2 días por semana. Probablemente sea debido a que habitualmente practiquen el ciclismo y que hayan aprovechado esa afición y para preparar el recorrido del Camino [tabla 4].

Actividades de preparación física específica para el recorrido según nacionalidad.

Existen diferencias significativas, según la nacionalidad de los peregrinos, en las siguientes actividades realizadas como preparación física para el Camino: andar, senderismo, montar en bicicleta y carrera continua. Exponemos a continuación los datos referentes a aquéllas más practicadas.

La mayoría de los peregrinos de la población estudiada ha dedicado a andar [tabla 3] algún día por semana como entrenamiento específico, aunque los del colectivo del resto del mundo presentan un porcentaje mayor (61,5%) que los españoles (58%) y que los europeos (51,6%).

En cuanto a los días dedicados a esta actividad, más de un cuarto (28,6%) de la población de los de Europa ha andado de 1 a 2 días por semana, y uno de cada diez (10,4%) lo ha hecho de 3 a 4 días. También el mayor porcentaje entre los españoles se encuentra en la categoría de 1 a 2 días semanales (22,8%)—a seis unidades de los europeos—, aunque presentan la mayor proporción entre aquéllos que han preferido andar de 3 a 4 días semanales (18,3%). Por el contrario, dos de cada diez (21,2%) de los peregrinos del resto del mundo han andado todos los días de la semana, casi triplicando al resto de nacionalidades en esta categoría, que no sobrepasan el nueve por ciento [tabla 3].

De tal manera que, mientras los europeos y españoles le han dedicado a andar principalmente de 1 a 2 días por semana, los del resto de países lo han hecho todos los días de la semana. Parece que es mayor la concienciación, respecto al entrenamiento, de los que provienen de lugares más lejanos, preparando mejor, desde el punto de vista físico, el recorrido del Camino.

Algo parecido ocurre cuando se trata de montar en bicicleta como actividad de preparación física previa [tabla 4], pues los que proceden de países más lejanos le dedican más tiempo semanal al entrenamiento. Más de cuatro de cada diez españoles (42,9%) le han dedicado semanalmente algunos días a montar en bicicleta, así como un tercio (33,5%) de los europeos y tres de cada diez (28,9%) de los del resto de países. Un cuarto (26,4%) de los peregrinos de Europa ha practicado esta actividad de 1 a 2 días por semana, al igual que un 15,2% de los de origen español; ambos colectivos presentan sus más altos porcentajes en esta categoría. Por otro lado, aquéllos del resto del mundo que entrenan de esta manera le dedican más tiempo semanalmente que las otras nacionalidades: un 11,5% de 3 a 4 días y un 9,6% todos los días.

4. Conclusiones.

Más de la mitad de los peregrinos no se preparan físicamente para el recorrido, aunque conforme aumenta la edad se preocupan más de entrenar específicamente para el Camino, haciéndolo así la mayoría de los que sobrepasan los 40 años de edad.

Además de promocionar deportivamente la ruta, es necesario concienciar a aquéllos que decidan recorrer el Camino de Santiago, especialmente a los jóvenes, de la necesidad de realizar una preparación física adecuada al medio de locomoción que vaya a emplear y al tiempo que vaya a peregrinar, dedicándole suficiente tiempo al entrenamiento y reproduciendo las características del recorrido (entrenar con el mismo material y peso, tener en cuenta las distancias y duración de las etapas..)

La mitad de los que han entrenado específicamente lo han hecho durante más de un mes o durante las cuatro últimas semanas antes de iniciar la peregrinación, llevándolo a cabo, principalmente, los europeos y los que peregrinan en bicicleta. No obstante, se dedica poco tiempo a la semana al entrenamiento, solamente uno o dos días.

Son los que van a pie los que menos tiempo le han dedicado a la preparación física específica, mientras que los ciclistas, practicantes habituales de esta actividad deportiva, están más concienciados de la dificultad del itinerario y de la necesidad de prepararse adecuadamente.

Andar, junto con la práctica del senderismo y montar en bicicleta son las actividades de preparación física que efectúa el peregrino para el recorrido del Camino. Las dos primeras actividades las realizan los que van a pie y entrenan pedaleando los que lo hacen en bicicleta.

5. Referencias bibliográficas.

- Archivo de la Real Colegiata de Roncesvalles (2003). *Estadísticas de Peregrinos 2002*. Roncesvalles: Inédito.
- Bravo, M. (1998). *Guía práctica del peregrino. El Camino de Santiago* (5ª ed.). León: Everest.
- Buendía, L. (1998). El proceso de investigación. En M. P. Colás Bravo & L. Buendía Eximan, *Investigación educativa* (pp. 69-105). Sevilla: Alfar.
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2005). *Índice de senderos* [en línea]. Disponible en: <http://www.fedme.es> [Consulta: 2005, 17 de abril].
- García Ferrando, M. (2000). La encuesta. En M. García Ferrando, J. Ibáñez, & F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 167-201) (3ª ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Granero Gallegos, A. (2005). *Expectativas y vivencias en la actividad físico-deportiva del peregrino. Un antes y un después en el Camino de Santiago* [CD ROM]. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.
- Granero Gallegos, A., Ruiz Juan, F. & García Montes, M. E. (2004). El peregrino en el resurgir del Camino de Santiago desde el ámbito de la actividad físico-deportiva. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 74. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2005, 23 de mayo].
- Granero Gallegos, A., Ruiz Juan, F. & García Montes, M. E. (2005). El Camino de Santiago como Sendero de Gran Recorrido en la naturaleza. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital* [en línea], 86. Buenos Aires. Disponible en: <http://www.efdeportes.com> [Consulta: 2005, 2 de julio].
- Granero Gallegos, A., Ruiz Juan, F. & García Montes, M. E. (2006) Lesiones y problemas físicos padecidos por senderistas y cicloturistas en una ruta por etapas. El caso del camino de Santiago [en línea]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(22), 99-109 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artlesiones31.htm> [consulta: 2006, 3 de septiembre].
- Imaz, F., Blanco, O., Molero, I., Fernández, M. A., Malabia, V., Cava-Carrasco, J. & Alvarez, J. L. (2005). *Guía Virtual del Camino de Santiago* [en línea]. Logroño: Federación Española de Asociaciones de Amigos del Camino de Santiago. Disponible en: <http://www.caminodesantiago.org> [Consulta: 2005, 23 de marzo].
- Lobato, X. & De Toro, S. (1999). *La flecha amarilla, el camino hacia Santiago*. Madrid: El País-Aguilar.
- Martínez, R. (1995). *Psicometría: Teoría de test psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.
- Reyes, A. G. (2004). Vademécum. Consejos para llegar a Santiago. *Condé Nast Traveler*, 27, 12-14.
- Valenzuela, J. (2002). *El ciclotur de aventura en la naturaleza: su lógica interna y algunos aspectos de su lógica externa*. Tesis doctoral, Universidad de Lleida, Lleida.
- Vázquez, J., Solana M. R. & Quintas, C. (2004). *Consejos médicos para el peregrino*. Barcelona: Paidotribo.
- Zaragoza, J., Casajús, J. A., Castellar, C. & Ros, R. (2002). Impacto fisiológico de una prueba cicloturista: la Quebrantahuesos. *Apunts. Medicina de l'esport*, 138, 15-23.