



El perfil de las personas que practican marcha nórdica en España y sus hábitos de consumo de productos y servicios relacionados con su deporte

The profile of the people who practice Nordic walking in Spain and their habits of consumption of products and services related to their sport.

David Cerro Herrero^{1*} y Javier Agorreta Lumbreras²

¹ Universidad de Extremadura, <https://orcid.org/0000-0002-9220-5462>; ²Universidad de Salamanca

*Autor para correspondencia: davidcerro@unex.es

DOI: <https://doi.org/10.55166/reefd.v439i1.4442>

RESUMEN

Este estudio analiza el perfil sociodemográfico y los hábitos de consumo de 110 practicantes de marcha nórdica en España, de los cuales el 47.3% son mujeres y el 52.7% hombres, con una edad media de 52.5 años. La mayoría de los participantes tiene estudios universitarios (50%) o de posgrado (25%) y reside en Andalucía, Comunidad Valenciana y Cataluña. Los resultados muestran que un 44.5% de los practicantes dedica entre 3 y 6 horas semanales al entrenamiento, con una inversión significativa en material específico como calzado y bastones (gasto promedio anual de 1124.55 euros). Para explicar el número de competiciones al año se ha realizado un modelo de regresión lineal y solamente los años de práctica han mostrado ser significativos ($p < .05$). De modo que a mayor experiencia practicando menos competiciones al año. Estos hallazgos destacan la marcha nórdica como una actividad orientada hacia la salud y el ocio, con un nivel de participación en competiciones algo menor que otras modalidades deportivas. Estos datos pueden orientar la oferta de productos y servicios a las características y necesidades de este colectivo, así como fomentar su inclusión en programas de salud pública.

Palabras clave: Marcha nórdica; perfil sociodemográfico; hábitos de consumo; actividad física; salud; bienestar.

ABSTRACT

This study analyses the socio-demographic profile and consumption habits of 110 Nordic walking practitioners in Spain, of whom 47.3% are women and 52.7% men, with an average age of 52.5 years. Most of the participants have university studies (50%) or postgraduate studies (25%) and live in Andalusia, Valencia and Catalonia. The results show that 44.5% of the participants spend between 3 and 6 hours a week on training, with a significant investment in specific equipment such as shoes and poles (average annual expenditure of 1124.55 euros). A linear regression model to explain the number of competitions per year, only the years of practice have shown to be significant ($p < .05$). So, the more experience practising the fewer competitions per year. These findings highlight Nordic walking as a health and leisure oriented activity, with a somewhat lower level of participation in competitions than other sports. These data can orientate the offer of products and services to the characteristics and needs of this group, as well as encourage their inclusion in public health programmes.

Keywords: Nordic walking; sociodemographic profile; consumption habits; physical activity; health; wellness.

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas en el medio natural han experimentado un notable auge en los últimos años, consolidándose como una opción preferida para quienes buscan un equilibrio entre ejercicio, disfrute del entorno natural y beneficios para la salud. Este fenómeno puede atribuirse a diversos factores, como el aumento de la conciencia sobre los efectos positivos de la actividad física regular, la creciente preocupación por el bienestar mental y físico, y una mayor

valoración de los espacios al aire libre tras la pandemia de COVID-19 (Falcon-Romero et al., 2023). También las investigaciones sobre este tipo de práctica físico-deportiva sigue aumentando (Baena-Extremera et al., 2019)

En este contexto, la marcha nórdica se ha posicionado como una actividad accesible, inclusiva y beneficiosa para personas de todas las edades y condiciones físicas. Originaria de Finlandia, esta modalidad ha evolucionado desde sus inicios como entrenamiento para esquiadores hasta convertirse en una práctica recreativa y deportiva ampliamente aceptada. Su fácil adaptabilidad y sus efectos positivos sobre la salud cardiovascular, metabólica y postural han impulsado su popularidad, especialmente en Europa. En España, el reconocimiento de la marcha nórdica como modalidad deportiva por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) en 2016 marcó un hito en su desarrollo, fomentando su práctica tanto a nivel recreativo como competitivo (Gobierno de España, 2016).

Datos recientes muestran un incremento sostenido en el número de practicantes y eventos organizados, lo que subraya su impacto en el ámbito deportivo y social. Este crecimiento plantea la necesidad de comprender mejor el perfil de quienes practican marcha nórdica, así como sus hábitos de consumo y patrones de actividad. El presente estudio aborda estas cuestiones, proporcionando información clave para orientar estrategias de promoción y adaptación de productos y servicios.

Marco teórico

La marcha nórdica, también conocida como "caminar con bastones", combina los movimientos del caminar tradicional con la utilización activa de bastones diseñados específicamente para esta práctica. Este enfoque permite involucrar el tren superior del cuerpo, aumentando el gasto energético y mejorando la eficiencia del ejercicio (Pérez-Soriano et al., 2014). Desde su origen en Finlandia, la marcha nórdica ha demostrado ser una actividad versátil y efectiva, con aplicaciones que van desde la rehabilitación física hasta el deporte competitivo (Moreno, 2022).

Entre los principales beneficios de la marcha nórdica destacan su capacidad para mejorar la condición física general sin sobrecargar las articulaciones, lo que la hace especialmente adecuada para personas mayores o en proceso de recuperación física (Asociación Andaluza de Medicina y Seguridad en el Trabajo, 2022).

La marcha nórdica, originaria de Finlandia, ha emergido como una práctica física de rápido crecimiento en Europa y el resto del mundo debido a sus beneficios para la salud y su accesibilidad para una amplia gama de personas, sin importar su edad o condición física (Piech et al., 2014). Esta actividad, también conocida como "caminar con bastones", se realiza utilizando bastones especialmente diseñados para involucrar activamente el tren superior y mejorar el gasto energético, lo que la convierte en una opción intermedia entre caminar y correr (Pérez-Soriano et al., 2014). Inicialmente desarrollada como un método de entrenamiento estival para esquiadores, la marcha nórdica ha evolucionado hasta convertirse en una actividad recreativa y de rehabilitación ampliamente aceptada, con aplicaciones en el ámbito de la salud y el bienestar, el turismo activo y, más recientemente, en el deporte competitivo (Moreno, 2022).

Uno de los principales atractivos de la marcha nórdica es su capacidad para mejorar la condición física general sin sobrecargar las articulaciones, lo que la hace ideal para personas mayores y para aquellos en proceso de recuperación física. En comparación con el caminar tradicional, se ha demostrado que la marcha nórdica aumenta el consumo de oxígeno, la frecuencia cardíaca y el gasto energético, debido a la activación de los músculos del tronco superior al utilizar bastones (Piech et al., 2014). Estas características permiten una actividad física segura y eficiente que promueve la salud cardiovascular y metabólica y que se recomienda en programas de prevención y rehabilitación de enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2 (Ramírez et al., 2022; Tschentscher et al., 2013). De hecho, la marcha

nórdica ha sido reconocida como una intervención efectiva para reducir la presión arterial sistólica (Sobral y Rivas, 2022) y mejorar la calidad de vida en individuos con alto riesgo de enfermedades cardiovasculares (Tschentscher et al., 2013).

Las investigaciones también destacan que la marcha nórdica es beneficiosa en poblaciones específicas, como personas mayores y pacientes con enfermedades neurodegenerativas, ya que puede mejorar la estabilidad postural, la capacidad funcional y el estado psicológico (Skórkowska-Telichowska et al., 2016), o la resistencia aeróbica (Jódar-Reberte et al., 2021). En el caso de pacientes con enfermedad de Parkinson, por ejemplo, esta práctica ha demostrado tener un impacto positivo tanto en variables motoras como en no motoras, incluyendo la reducción de la rigidez y la mejora de la estabilidad y la longitud del paso, elementos frecuentemente afectados en esta enfermedad (Bombieri et al., 2017). Estos beneficios han consolidado a la marcha nórdica como una modalidad de ejercicio ideal para personas de edad avanzada y pacientes que buscan mejorar su capacidad física y autonomía a través de una actividad accesible y de bajo impacto (Skórkowska-Telichowska et al., 2016).

Además de sus beneficios físicos, es importante considerar el impacto socioeconómico asociado a esta actividad. La marcha nórdica implica un gasto en productos y servicios específicos, como bastones, calzado adecuado, ropa técnica y servicios relacionados, entre ellos entrenadores y fisioterapeutas. Estudios recientes sugieren que este gasto puede variar considerablemente en función de la frecuencia de práctica y el nivel de implicación competitiva. Por ejemplo, Agorreta-Lumbreras et al. (2020) y Redondo-Castán et al. (2023) señalan que otras actividades al aire libre como el senderismo, el ciclismo o la carrera generan un impacto económico positivo en las comunidades donde se desarrollan, promoviendo el turismo activo y el consumo local.

En España, el crecimiento de la marcha nórdica ha sido notable, especialmente desde su reconocimiento como modalidad deportiva en 2016 por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME). Este reconocimiento marcó un hito al establecer reglamentos específicos y competencias oficiales, permitiendo una mayor organización de la práctica y un acceso más estructurado tanto a nivel recreativo como competitivo (Moreno, 2022). Sin embargo, aún persisten desafíos en cuanto a la unificación de criterios y a la cuantificación del número de practicantes y su perfil. Según un estudio reciente, la marcha nórdica se practica en distintos contextos, desde hospitales y centros de salud hasta clubes deportivos y asociaciones de turismo activo, lo que refleja su versatilidad y la diversidad de sus practicantes (Moreno, 2022). Este fenómeno indica que la marcha nórdica no solo ha captado el interés del sector deportivo, sino también del ámbito de la salud pública y la medicina preventiva, abriendo la puerta a investigaciones sobre su impacto en el bienestar general y en la reducción del riesgo de enfermedades asociadas a la inactividad física.

La marcha nórdica se perfila como una actividad física segura, versátil y beneficiosa para la salud que puede adaptarse a distintas necesidades, objetivos y niveles de habilidad de sus practicantes. Su popularidad en España y otros países europeos subraya su potencial como herramienta en la promoción de la salud y el bienestar. Sin embargo, es necesario continuar investigando su impacto en diferentes poblaciones y consolidar estudios que cuantifiquen sus beneficios en comparación con otras formas de actividad física, a fin de optimizar su inclusión en programas de salud y deporte a nivel nacional (Moreno, 2022; Pérez-Soriano et al., 2014).

El presente estudio tiene como objetivos principales: (1) describir el perfil sociodemográfico de las personas que practican marcha nórdica en España y analizar sus hábitos de práctica deportiva; (2) examinar los patrones de consumo de servicios y productos deportivos asociados a esta modalidad; y (3) identificar las variables predictoras del número de competiciones en las que participan los deportistas.

Se plantea como hipótesis que: (a) las personas con mayor experiencia en la práctica de marcha nórdica y un mayor nivel de entrenamiento participarán en un mayor número de competiciones; (b) el gasto económico en productos y servicios estará influido por la frecuencia de práctica y el nivel competitivo; y (c) las características sociodemográficas, como la edad y el nivel educativo, tendrán un impacto significativo en los hábitos de consumo y participación en competiciones.

MATERIAL Y MÉTODO

El estudio realizado es del tipo descriptivo exploratorio, que utiliza un enfoque basado en un cuestionario autoadministrado para recopilar información sobre los practicantes de marcha nórdica en España, dado que la muestra incluye 110 participantes, seleccionados con la colaboración de la Federación Española de Montaña y Escalada (FEDME).

Participantes

La muestra de este estudio incluye un total de 110 participantes, de los cuales 52 son mujeres (47.3%) y 58 son hombres (52.7%). La edad media de los participantes es de 52.5 años (DT. 14.2). El 62.7% de los encuestados están casados, mientras que el resto se distribuye entre solteros y otras situaciones. La mayoría de los participantes reside en Andalucía (24%), seguida de la Comunidad Valenciana y Cataluña. Respecto al nivel educativo, el 50% posee estudios universitarios, y el 25% ha completado estudios de postgrado o doctorado. En términos de ocupación, el grupo está compuesto principalmente por empleados de empresas públicas (25.5%). En relación con los ingresos en su ocupación principal, el 23.6% de los participantes reporta un salario entre 1,501 y 2,000 euros, seguido por un 23.6% con ingresos entre 2,001 y 2,500 euros. Además, un 18.2% gana entre 2,501 y 3,000 euros, mientras que el 10% indica no tener remuneración.

Instrumentos

El instrumento utilizado en este estudio es un cuestionario diseñado para analizar características específicas de las personas que practican marcha nórdica en España. El cuestionario contiene varias secciones orientadas a recopilar datos demográficos, aspectos de salud física y mental, patrones de actividad física y motivación para la práctica de la marcha nórdica. A continuación, se describe cada sección en detalle.

Datos Demográficos. Esta sección recopila información básica de los participantes, incluyendo edad, género, nivel educativo y lugar de residencia. Estos datos permiten contextualizar los perfiles sociodemográficos de la muestra y analizar su relación con la práctica de la marcha nórdica.

Patrones de Actividad Física. Esta parte del cuestionario evalúa la frecuencia, duración e intensidad de la práctica de marcha nórdica de los participantes. Incluye ítems relacionados con el número de sesiones de práctica semanal, la duración promedio de cada sesión y el nivel de esfuerzo percibido, lo cual facilita la cuantificación de la carga física asociada a esta actividad. Para la medición de la intensidad y el volumen de actividad física, se han empleado preguntas similares a las del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), adaptadas específicamente a la marcha nórdica (Craig et al., 2003).

Hábitos de consumo de material y servicios deportivos relacionados con la marcha nórdica. Se diseñó un cuestionario ad hoc para conocer el uso de material deportivo y el gasto anual en diferentes componentes: zapatillas, bastones, textil y productos nutricionales. Así como en servicio como entrenador, fisioterapia e inscripción a competiciones. Se utilizaron los siguientes niveles de gasto: No gasto nada, menos de 50 euros, de 51 a 100 euros, de 101 a 150 euros, de 151 a 200 euros, de 201 a 250 euros de 251 a 300 euros, de 301 a 350 euros, de 351 a 400 euros, de 401 a 450 euros, de 451 a 500 euros y más de 500 euros. El cuestionario se basó

en estudios de temática relacionada utilizados en otras modalidades deportivas como descenso de barrancos (Rojo-Ramos, et al. 2021) o senderismo, rutas ciclistas y carreras (Agorreta-Lumbreras et al., 2020)

Análisis estadísticos

Se realizaron diversos análisis estadísticos para abordar los objetivos del estudio. En primer lugar, se llevaron a cabo estadísticas descriptivas para caracterizar la muestra y sus hábitos de consumo. Posteriormente, se aplicaron análisis de correlación de Pearson para evaluar las relaciones entre variables sociodemográficas, patrones de actividad y gasto económico. Finalmente, se utilizaron modelos de regresión lineal múltiple para identificar predictores del número de competiciones anuales. Los análisis se realizaron utilizando el software estadístico SPSS v.28.

Procedimiento

Previamente a la recogida de datos, se contactó con la Federación Española de Montaña y Escalada (FEDME) para su colaboración en la recogida de datos. La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario autoadministrado vía email con el enlace al instrumento adjunto. La Federación colaboró en la difusión entre los responsables regionales de marcha nórdica y el envío del mail a clubes y grupos de marchadores. El instrumento se elaboró utilizando la herramienta Google Formularios, seleccionada de acuerdo a criterios de funcionalidad y operatividad para los participantes. La recogida de datos se llevó a cabo entre febrero y octubre del año 2024.

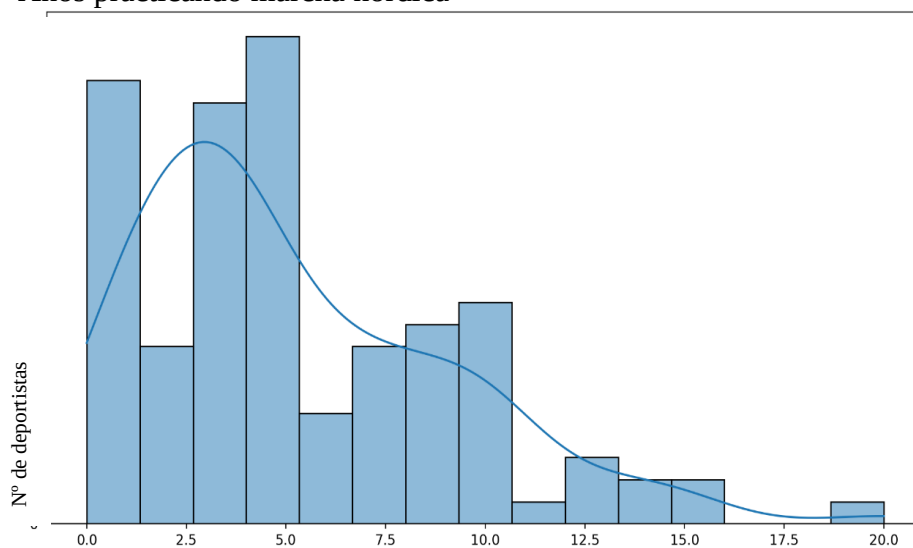
RESULTADOS

Experiencia en marcha nórdica

Los participantes en el estudio llevan practicando marcha nórdica un promedio de 5.2 años, con una desviación estándar de 3.9 años (figura 1). El 25% de los participantes reporta menos de 2 años de experiencia, mientras que otro 25% supera los 7 años de práctica. La mayoría se concentra en un rango intermedio, lo que sugiere una distribución equilibrada entre practicantes con diferentes niveles de experiencia. Estos resultados permiten caracterizar el tiempo de práctica de los participantes como ampliamente variable dentro de la muestra.

Figura 1

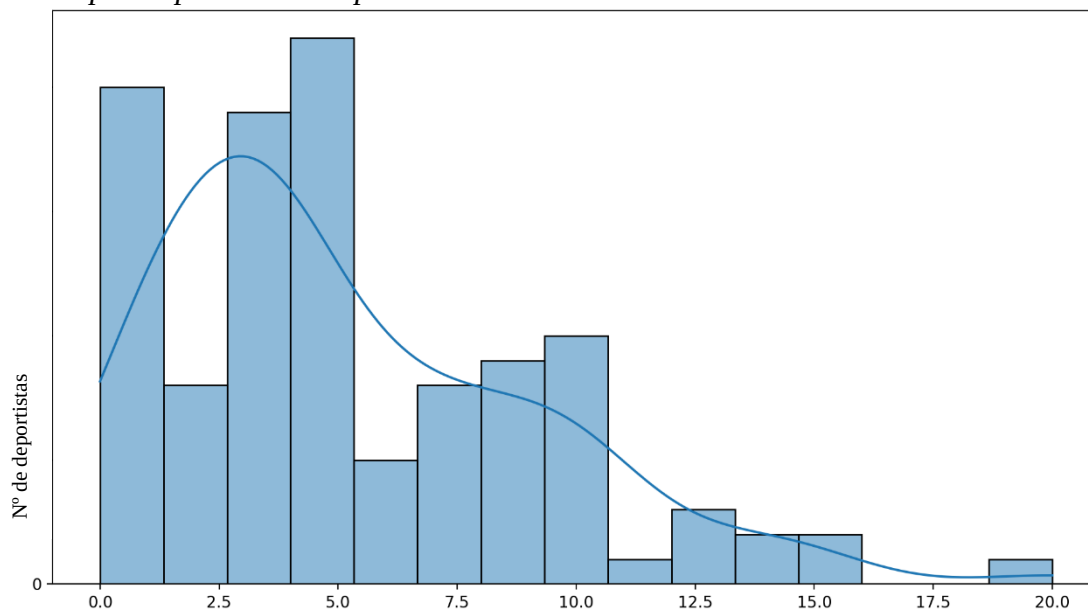
Años practicando marcha nórdica



Mientras que el tiempo promedio participando en competencias es de 2.7 años, con una desviación estándar de 2.7 años (figura 2). Aproximadamente el 30% de los participantes tiene menos de 1 año de experiencia en competencias, mientras que un 20% supera los 4 años de participación. La mayor parte de la muestra se concentra entre 1 y 3 años de experiencia competitiva, reflejando una distribución que abarca tanto deportistas principiantes como aquellos con mayor trayectoria en este ámbito.

Figura 2

Años participando en competencias de marcha nórdica.

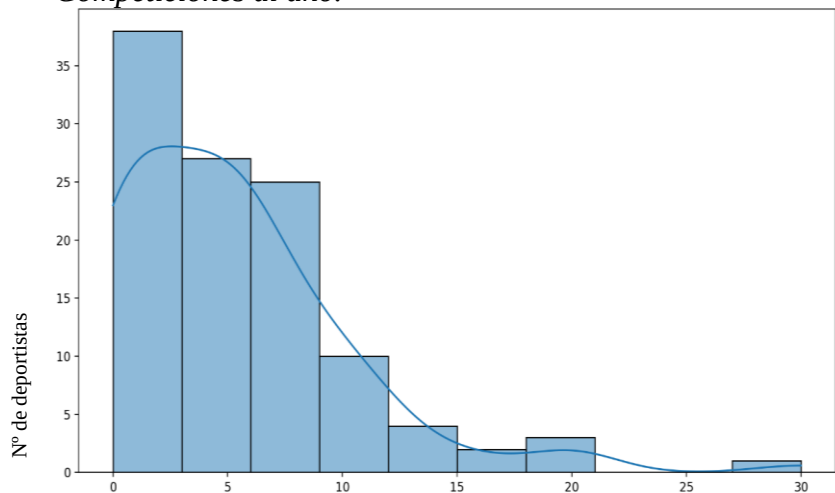


Participación en competencias

La participación en competencias anuales es de un promedio de 5.3 eventos, con una variabilidad notable dentro de la muestra (figura 3). Alrededor del 40% de los participantes compite en menos de 4 eventos por año, mientras que un 25% toma parte en más de 7 competencias anuales. La mayor proporción de participantes se encuentra en el rango de 4 a 6 eventos al año, lo que refleja un nivel de compromiso moderado con las actividades competitivas.

Figura 3

Competiciones al año.



En cuanto a las distancias preferidas en las pruebas, el 43.6% prefiere distancias de 8 a 10 km, seguido por un 35.5% que opta por distancias de 11 a 15 km. Un 13.6% prefiere recorridos de más de 15 km, y un 7.3% elige distancias menores de 8 km, lo que sugiere una tendencia hacia competiciones de media y larga duración entre los practicantes de Marcha Nórdica.

La mayoría de los participantes dedica entre 3 y 6 horas a la semana a su entrenamiento de Marcha Nórdica, representando el 44.5% de la muestra, mientras que un 21.8% entrena entre 6 y 10 horas semanales. Un 19.1% de los participantes entrena menos de 3 horas a la semana, y un 14.5% supera las 10 horas semanales. La media estimada de horas de entrenamiento semanal es de aproximadamente 5.8 horas. Esto sugiere un nivel de compromiso moderado con la actividad, con una tendencia a dedicar varias horas por semana a la práctica.

En el análisis de las preferencias y prácticas deportivas previas de los participantes, el 43.6% reporta haber practicado ciclismo o mountain bike anteriormente, mientras que un 36.4% prefiere el senderismo como actividad actual. En términos de federación, una minoría significativa (alrededor del 30%) está afiliada a algún club o federación deportiva, lo que indica un compromiso moderado con la tecnificación deportiva de la Marcha Nórdica.

Respecto al entrenamiento, los participantes entrenan un promedio de 5 horas a la semana, con una desviación estándar de 1.5 horas, lo cual refleja una variabilidad en el tiempo dedicado a la práctica de esta actividad. Además, la mayoría de los participantes no cuenta con un entrenador, lo que sugiere un enfoque de autogestión en el desarrollo del entrenamiento deportivo. En cuanto a la incidencia de lesiones, el promedio es bajo, con menos de una lesión deportiva por año.

Para predecir el número de competiciones al año se ha utilizado un modelo de regresión lineal (tabla 1) con las variables: años practicando marcha nórdica, años participando en competiciones, distancia preferida y horas de entrenamiento semanal. Como se puede apreciar, de las variables propuestas para explicar el número de competiciones al año, solamente los años de práctica han mostrado ser significativos ($p < .05$). Además, el coeficiente beta ha mostrado ser negativo ($B = -.39$) por lo que los datos indican que a mayor experiencia practicando menos competiciones al año.

Tabla 1

Resultados del Modelo de Regresión.

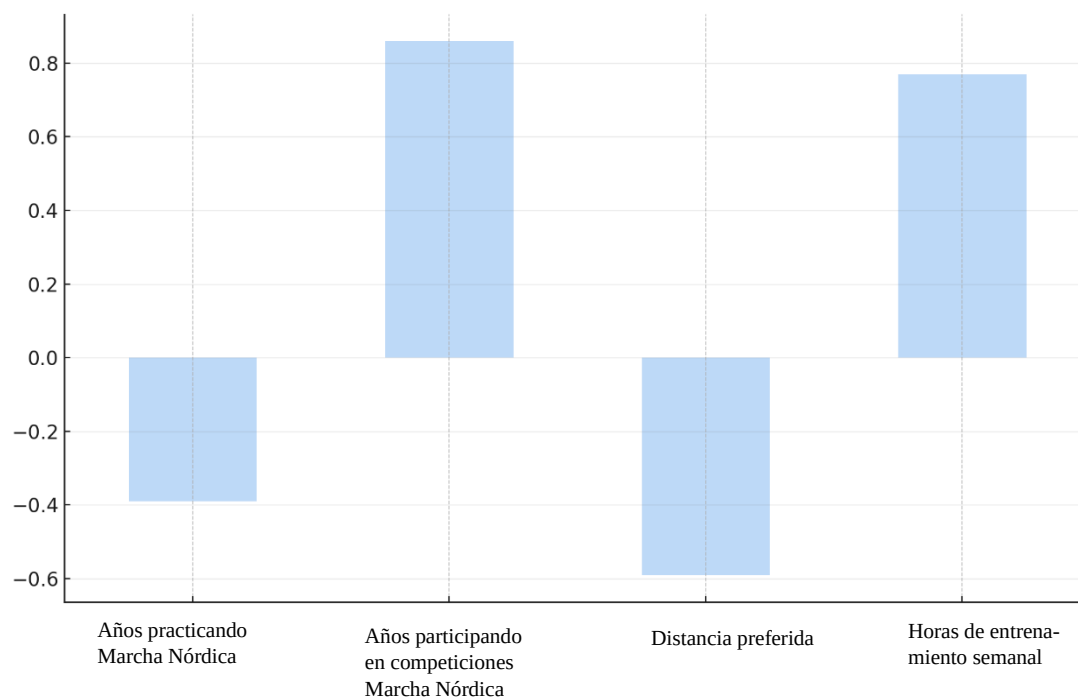
	Beta	T-Statistic	P-Value	Tolerance	VIF
Años práctica	-0.39	-3.06	0.00	0.65	1.55
Años compitiendo	0.83	4.39	2.69	0.64	1.56
Distancia preferida	-0.68	-1.65	0.10	0.96	1.04
Horas entrenamiento	0.68	5.41	4.01	0.94	1.06

El coeficiente de determinación (R^2): 0.108, lo que indica que el modelo explica aproximadamente el 10.8% de la variabilidad en el número de competiciones anuales. Con un error cuadrático medio (MSE): 22.99, lo que refleja el error promedio al predecir el número de competiciones. Se encontraron los siguientes coeficientes de las variables independientes: los años practicando Marcha Nórdica: -0.39, sugiriendo una relación negativa con el número de competiciones al año. Para los años participando en competiciones: 0.86, indicando que más años en competiciones están asociados con un mayor número de eventos anuales. Para la distancia preferida: -0.59, con una ligera relación negativa y para las horas de entrenamiento semanal: 0.77, mostrando una relación positiva moderada con el número de competiciones.

Este modelo tiene una capacidad explicativa algo limitada, pero ofrece información sobre cómo algunas variables, como los años en competiciones y las horas de entrenamiento, pueden influir en la frecuencia de participación en competiciones anuales.

Figura 4

Influencia en el número de competiciones al año.



Hábitos de consumo y gastos productos y servicios relacionados con la marcha nórdica

En cuanto al análisis de hábitos de consumo y gastos en productos y servicios relacionados con la marcha nórdica (Tabla 1). El gasto medio total anual es de 1124.55 euros, con una desviación típica de 661.83 euros, lo que indica una gran variabilidad en el consumo entre los participantes. Las categorías con mayor inversión incluyen los viajes para participar en pruebas, con un gasto medio de 298.41 euros y una desviación de 276.49 euros, y el entrenamiento y asesoramiento, con un promedio de 162.27 euros y una desviación de 180.46 euros. Por otro lado, en áreas como los suplementos y nutrición deportiva y servicios de fisioterapia y recuperación, un porcentaje considerable de encuestados (37.8% y 25.2%, respectivamente) no realiza ningún gasto. En cuanto al calzado, el tramo de gasto más común se sitúa entre los 101 y 150 euros, con un 35.1% de los participantes en este rango. Estos datos ofrecen una visión clara de las áreas de mayor y menor inversión dentro de la práctica de la marcha nórdica.

Tabla 2

Hábitos de consumo y gastos en productos y servicios relacionados con la marcha nórdica.

	Gasto Medio	DT	Tramo más frecuente	Porcentaje en tramo (%)
Gasto en calzado para Marcha Nórdica	152.29	93.27	101-150	35.1
Gasto en textil para Marcha Nórdica	107.73	67.37	51-100	36.9
Gasto en bastones para Marcha Nórdica	85.68	50.74	51-100	38.7
Gasto en suplementos y nutrición deportiva para Marcha Nórdica:	58.86	104.52	No gasto nada	37.8
Gasto en entrenamiento y asesoramiento en Marcha Nórdica	162.27	180.46	No gasto nada	27.9
Gasto en servicios de fisioterapia y recuperación	146.59	176.21	No gasto nada	25.2
Gasto en inscripciones a pruebas/competiciones de Marcha Nórdica	114.09	99.97	No gasto nada	18
Gasto en viajes para participar en pruebas de Marcha Nórdica	298.41	276.49	Más de 550	27
Gasto total anual en productos y servicios de marcha nórdica	1124.55	661.83		

Una vez descritos los gastos se realizó un análisis de correlaciones entre las diferentes variables y el gasto anual en marcha nórdica. Encontrando que las que más influencia tenían eran el número de competiciones al año, las horas de entrenamiento y los años participando en marcha nórdica.

Tabla 3

Variables con mayor influencia en el gasto anual.

	Rp-valor	
N.º de competiciones en las que sueles participar al año	0.54	0.0
Horas de entrenamiento semanal	0.38	0.0
Años participando en competiciones de Marcha Nórdica	0.32	0.0

DISCUSIÓN

Al comparar los resultados del estudio sobre el perfil de los practicantes de marcha nórdica en España con investigaciones recientes en otras modalidades deportivas, se observan tanto similitudes como diferencias en aspectos sociodemográficos. En cuanto al perfil sociodemográfico, el estudio revela que los practicantes de marcha nórdica en España tienen una edad media de 52,5 años y un alto nivel educativo, con un 50% de participantes con estudios universitarios y un 25% con estudios de posgrado o doctorado. Estos hallazgos siguen la tendencia de estudios previos en deportes de resistencia (Urbaneja et al. 2021), donde los participantes suelen ser adultos de mediana edad con niveles educativos elevados, pero la marcha nórdica la edad media es unos años mayor, así como también el nivel formativo. Se observa una clara diferencia en cuanto al sexo, destacando la marcha nórdica por ser una modalidad mucho más igualitaria. En otros estudios destaca mucha mayor diferencia por sexo, por ejemplo, Cervero et al. (2014) encontraron un 28.44% mujeres frente a un 71.56% hombres en su estudio con corredores.

La dedicación promedio de 5,8 horas semanales al entrenamiento de marcha nórdica refleja un nivel de compromiso moderado en comparación con otros deportes de resistencia. Por ejemplo, en disciplinas como la carrera algunos estudios muestran una media de 3-4 días a la semana, lo que supone también unas 6 horas a la semana (Aguilar-Gómez, 2024) o el ciclismo entre 9 y 12 horas semanales (Rodríguez-Sanz, 2022)

Este menor tiempo de entrenamiento en la marcha nórdica podría hacerla más accesible para personas con limitaciones de tiempo, sin comprometer los beneficios asociados a la actividad física regular.

Las personas practicantes de marcha nórdica llevan unos 5 años practicando esta modalidad, algo más de dos años compitiendo y suelen acudir a unas 5 competiciones al año. Estos datos hallados exponen una modalidad incipiente si la comparamos con deportes como el atletismo de resistencia donde Latorre-Román et al. (2020) definían el perfil del corredor como una persona que lleva unos 16 años entrenando, recorriendo 51 kilómetros semanales, participando en 12 competiciones anuales.

En cuanto a las variables que determinan la participación en competiciones no se han encontrado estudios previos en esta línea, aunque existe investigaciones sobre motivos para participar en competiciones, por ejemplo, con corredores aficionados (Rosales-Obando et al., 2018) o con deportistas veteranos (Stenner et al., 2020). Los estudios previos muestran que la motivación para competir suele depender de aspecto psicosociales (búsqueda de reconocimiento, significado de vida y autoestima) y aspectos relacionados con la mejora de la salud. La marcha nórdica al ser un deporte donde la competición aún no tiene gran repercusión social puede estar detrás de que a mayores años de práctica se vaya reduciendo la participación en competiciones ya que el reconocimiento social por participar en este tipo de competiciones no es relevante. Por otro lado, la marcha nórdica es ya de por sí una modalidad muy vinculada a la salud (Rodríguez et al., 2021) y no es necesaria la competición para desarrollar esta motivación de los participantes.

Respecto a los hábitos de consumo, los practicantes de marcha nórdica en España invierten significativamente en participar en eventos deportivos. Han sido varios los estudios que han estudiado la importancia que tiene el gasto en eventos deportivos en diferentes modalidades deportivas y regiones, por ejemplo Redondo-Castan et al. (2023) en Castilla y León, Agorreta-Lumbreras et al. (2020) en Extremadura o Pradas-García y García-Tascón (2019) en Andalucía.

Además, el gasto anual de los practicantes de marcha nórdica en material deportivo y servicios relacionados puede interpretarse a la luz de estudios previos en otras modalidades deportivas. Por ejemplo, Felipe et al. (2018) analizaron el gasto anual en equipamiento de corredores de 5 y 10 kilómetros, encontrando que variables como el tiempo en carrera influían significativamente en el gasto. Aunque los corredores tienden a gastar más en equipamiento y accesorios específicos, los resultados del presente estudio sugieren que los practicantes de marcha nórdica destinan un porcentaje mayor de su presupuesto a la participación en eventos y actividades organizadas, mientras que el gasto en material deportivo es comparativamente menor. Estas diferencias podrían explicarse por la naturaleza del deporte y sus requerimientos, así como por las motivaciones de los participantes, que en el caso de la marcha nórdica suelen estar más orientadas hacia el disfrute del entorno natural y la experiencia social que hacia la mejora del rendimiento competitivo.

En resumen, los practicantes de marcha nórdica en España comparten características sociodemográficas y motivacionales con participantes de otros deportes de resistencia y actividades al aire libre. Sin embargo, presentan particularidades en sus hábitos de consumo, especialmente en ser un deporte más igualitario, de una edad media y con un gasto medio por participante mayor en participar en eventos y actividades, pero menor en material deportivo u otros servicios.



CONCLUSIONES

Este estudio ha permitido identificar un perfil claro de los practicantes de marcha nórdica en España, caracterizado por un nivel educativo alto, una edad media elevada y una distribución de género relativamente equilibrada, lo cual distingue a esta disciplina de otros deportes de resistencia. La marcha nórdica se presenta como una actividad accesible y adecuada para diferentes rangos de edad, lo que podría explicar su popularidad creciente entre adultos y personas mayores, quienes buscan beneficios tanto recreativos como de salud.

El análisis de regresión realizado revela que el número de competiciones anuales está significativamente influido por los años de práctica de marcha nórdica, con un valor beta negativo. Este resultado indica que, a mayor experiencia en la práctica, menor es la frecuencia de participación en competiciones. Esta conclusión sugiere que, con el tiempo, las personas practicantes pueden priorizar otros aspectos de la marcha nórdica, como el disfrute recreativo o los beneficios para la salud, por encima de la competición. Esto también podría estar relacionado con una menor motivación competitiva en etapas más avanzadas de la trayectoria deportiva o con una mayor valoración de la práctica como actividad no competitiva orientada al bienestar.

En términos de hábitos de consumo, los participantes muestran una inversión significativa en material específico, principalmente en calzado y bastones, así como en actividades relacionadas, como competiciones y viajes. Sin embargo, el gasto en servicios como entrenamiento personalizado es relativamente bajo, lo que sugiere un enfoque de autogestión en el entrenamiento de esta modalidad deportiva.

Este perfil de consumo indica que la marcha nórdica en España se enmarca como una actividad recreativa y de salud más que como una disciplina de alto rendimiento. Estos hallazgos subrayan la importancia de seguir promoviendo esta modalidad tanto en el ámbito deportivo como en el de la salud, y de adaptar la oferta de productos y servicios a las características y necesidades de sus practicantes.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todos los deportistas que han participado en el estudio, así como a la Federación Española de Montaña y Escalada, en especial al área de marcha nórdica, por su apoyo en la difusión del estudio.

REFERENCIAS

- Agorreta Lumbreras, J., Madruga Vicente, M., Cerro Herrero, D., & Prieto Prieto, J. (2020). Impacto socioeconómico del turismo activo de eventos deportivos: Un estudio exploratorio para el caso del Valle del Jerte. *ROTUR. Revista de Ocio y Turismo*, 14(2), 88-104. <https://doi.org/10.17979/rotur.2020.14.2.6436>
- Aguilar Gómez, A. (2024). Insatisfacción corporal, ortorexia y adicción al entrenamiento en corredores de resistencia aficionados. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 1-25. <https://doi.org/10.6018/cpd.571251>
- Asociación Andaluza de Medicina y Seguridad en el Trabajo. (2022). Beneficios de la marcha nórdica en la salud cardiovascular. *Avances*, 21(6), 20.
- Baena-Extremera, A., Ruiz-Montero, P. J., & Escaravajal Rodríguez, J. C. (2019). Evolución de la investigación de las actividades físicas en el medio natural en revistas españolas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 424, 57-65. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi424.723>
- Bombieri, F., Schena, F., Pellegrini, B., Barone, P., Tinazzi, M., & Erro, R. (2017). Walking on four limbs: A systematic review of Nordic Walking in Parkinson disease. *Parkinsonism and Related Disorders*, 38, 8-12. <https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2017.02.004>

- Cervero, V. B., Muñío, C. M., Trigo, E. P., & Arqué, I. A. (2014). Comparación de los perfiles de corredores de carreras populares y corredores de carreras por montaña. En *Crisis, cambio social y deporte* (pp. 97). Universidad de Valencia.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000078924.61453.fb>
- Falcón-Romero, M., Rodríguez-Blázquez, C., Romay-Barja, M., & Forjaz, M. J. (2023). Evolución de las preocupaciones, percepciones y actitudes de la población española ante la pandemia de COVID-19. *Revista Española de Sociología*, 32(2), a162. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2023.162>
- Gobierno de España. (2016). Resolución de 13 de abril de 2016, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica la modificación de los Estatutos de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. *Boletín Oficial del Estado*, 106, 36919-36927. Recuperado de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2016-4268
- Jódar-Reverte, M., Paredes-Ruiz, M. J., Martínez-González-Moro, I., & Ferrer-López, V. (2021). Effects of Nordic Walking on the Aerobic Endurance of Older Adults. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21(84), 561-572. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.83.009>
- Latorre Román, P., Ángel, Romero Plaza, M., Cabrera Linares, J. C., Párraga Montilla, J. A., & Salas Sánchez, J. (2024). Caracterización sociodemográfica del corredor de resistencia: riesgo de lesión y perfil psicosocial. Una muestra contemporánea (Sociodemographic characterisation of the endurance runner: risk of injury and psychosocial profile. A contemporary sample). *Retos*, 61, 392–399. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108185>
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Moreno, M. (2022). Estudio sobre la implementación de la marcha nórdica en España. Urban Walking. Recuperado de <https://www.urban-walking.com/articulos/estudio-sobre-implementaci%C3%B3n-de-la-marcha-n%C3%B3rdica-en-espa%C3%B1a/estudio-con-datos-obtenidos>
- Pérez-Soriano, P., Encarnación-Martínez, A., Aparicio-Aparicio, I., Giménez, J. V., & Llana-Belloch, S. (2014). Nordic Walking: A systematic review. *European Journal of Human Movement*, 33, 26-45. <https://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/341>
- Piech, K., Piech, J., & Grants, J. (2014). Nordic Walking – A versatile physical activity fit for everyone. *LASE Journal of Sport Science*, 5(1), 48-59.
- Pradas García, M., & García Tascón, M. (2019). Satisfacción con el turismo de golf en andalucía y su impacto económico. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 426, 227–233. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi426.783>
- Ramírez, Z. D., Castellanos, I. F., Morales, A. G., & Rodríguez, L. (2022). Efecto de la caminata en la reducción de la tensión arterial: Revisión sistemática. *Revista Mexicana de Fisioterapia*, 2(5). 56-72.
- Redondo Castán, J. C., Pardo Fanjul, A., Pedauga Sánchez, L. E., & Izquierdo Velasco, J. M. (2023). Impacto económico de los pequeños y medianos eventos deportivos: Estudio del caso de la región de Castilla y León (España). *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 47, 695-700.
- Rodrigues, I. B., Ponzano, M., Butt, D. A., Bartley, J., Bardai, Z., Ashe, M. C., Chilibeck, P. D., Thabane, L., Wark, J. D., Stapleton, J., & Giangregorio, L. M. (2021). The Effects



- of Walking or Nordic Walking in Adults 50 Years and Older at Elevated Risk of Fractures: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Aging and Physical Activity*, 29(5), 886-899. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0262>
- Rodríguez Sanz, M. (2022). Revisión de las motivaciones y gasto de los participantes a eventos ciclistas post-COVID19. Trabajo Fin de Grado. Universidad de Málaga. Recuperado de <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/24754>
- Rojo Ramos, J., Cerro Herrero, D., Madruga Vicente, M., & Prieto, J. (2021). Evaluación de eventos deportivos: el caso del campeonato de España de descenso de cañones 2019. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(2), 60–78. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i2.12049>
- Rosales Obando, Dannia María, Araya Vargas, Gerardo, & Rivas Borbón, Óscar Milton. (2018). Motivos de participación en una carrera de fondo, según edad, sexo y experiencia deportiva, en corredores aficionados. *Pensar en Movimiento: Revista de ciencias del ejercicio y la salud*, 16(1), e29089. <https://dx.doi.org/10.15517/pensar-mov.v16i1.29089>
- Skórkowska-Telichowska, K., Kropielnicka, K., Bulińska, K., Pilch, U., Woźniewski, M., Szuba, A., & Jasiński, R. (2016). Nordic walking in the second half of life. *Aging Clinical and Experimental Research*, 28, 1035–1046. <https://doi.org/10.1007/s40520-016-0531-8>
- Sobral, A., & Rivas, A. (2022). Marcha nórdica para personas con hipertensión: Una actividad comunitaria en el Val Miñor. *Cadernos de Atención Primaria*, 28(1).
- Tschentscher, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2013). Health benefits of Nordic Walking: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(1), 76-84. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.09.043>
- Urbaneja, J. S., Pedro Julião, R., Nogueira Mendes, R. M., Dorado, V., & Farías-Torbidoni, E. I. (2021). Impacto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal. *Retos*, 39, 743-749. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39>
- Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española de la Running Addiction Scale (RAS). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(2). http://dx.doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n2.42