

Zumba

Zumba es una disciplina *fitness* creada a mediados de los años 1990 por el colombiano Alberto "Beto" Pérez,¹ enfocada por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas.

Zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, la bachata y el reguetón. En cada sesión de Zumba, se pueden llegar a quemar de 50 a 300 kilocalorías.

Zumba se puede practicar a cualquier edad y en cualquier momento, ya que existe: Zumba Fitness, Zumba Kids, Zumba Gold, Zumba Step, Zumba Toning, Aqua Zumba, Zumba Sentao, entre otros.²



Índice

[Orígenes de zumba](#)

[Beneficios](#)

[Referencias](#)

[Enlaces externos](#)

Orígenes de zumba

Su nombre proviene del verbo "zumbar" (sinónimo de vibrar), haciendo de este modo alusión a las vibraciones que se experimentan en todo el cuerpo al realizar los movimientos correspondientes. Zumba es una franquicia o nombre comercial que representa una actividad aeróbica para clases dirigidas, utilizando pasos, estilo y música similares a los ritmos latinoamericanos. Una sesión de Zumba consiste en una sucesión de canciones que suman los 60 minutos de la clase. Es conveniente dedicar los dos o tres primeros temas para calentamiento y el último para estiramiento muscular. Para desarrollar los ejercicios, se aprovechan de la estructura de la canción (verso, estribillo, instrumental, etc.), de esta forma se da coherencia al "baile" y lo hace más entretenido. Utiliza un "Estilo Libre Coreografiado" como método de enseñanza. Cada estructura enseñada se repite durante una misma secuencia de la canción, alternando con otras secuencias y se vuelve a repetir cuando estas sean iguales.

Por ejemplo: Podemos hacer una combinación de pasos en el estribillo e ir repitiendo mientras dure y cada vez que aparezca este estribillo: "azúcar!". Como todo ejercicio de intensidad moderada - alta se queman calorías y la intensidad está medida por los factores coreográficos y la dedicación del ejecutante. El éxito de Zumba viene dado sobre todo por las inversiones en publicidad y marketing, ya que desde los comienzos del aeróbic se ha utilizado este estilo como elemento en las clases. Los centros que no utilizan Zumba, han usado otras actividades no registradas, como "Aeróbic Latino", "ritmos latinos", etc.

Hay que distinguir las clases dadas en estilo libre coreografiado de las de estilo coreografiado. Aunque ambas se pueden utilizar en la misma sesión, la primera alterna pasos durante un periodo, repitiéndolos en determinadas secuencias, pero sin implicar una coreografía. La segunda, en cambio, basa las progresiones en un producto final de duración determinada: "La Coreografía Final".^{3 4 5 6 7}

Beneficios

- Quema de calorías
- Tonificante muscular
- Libera tensiones
- Sociabilizar
- Aumenta la tolerancia a la acumulación de ácido
- Mejorar la resistencia y flexibilidad
- Estimular la memoria
- Mejorar la coordinación
- Musicoterapia y felicidad

Referencias

1. Tatum, Charles M. (2013). *Encyclopedia of Latino Culture: From Calaveras to Quinceaneras [3 Volumes]: From Calaveras to Quinceañeras* (https://web.archive.org/web/20160819210054/http://www.uapress.arizona.edu/catalogs/author_books.php?id=1196) (en inglés). Reimpresión. ABC-CLIO. p. 930. ISBN 9781440800993. Archivado desde el original (http://www.uapress.arizona.edu/catalogs/author_books.php?id=1196) el 19 de agosto de 2016. Consultado el 9 de agosto de 2016.
2. «Clases de Zumba» (<https://www.zumba.com/es-ES/party>). *www.zumba.com*. Consultado el 28 de enero de 2016.
3. «Zoom In, Zumba Away» (<http://www.nytimes.com/2012/01/12/fashion/zoom-in-zumba-away.html>). Consultado el 16 de febrero de 2016.
4. «Samba Lines at the Gym» (http://www.nytimes.com/2008/07/10/fashion/10fitness.html?_r=0). Consultado el 16 de febrero de 2016.
5. «Beneficios del zumba» (<http://guiafitness.com/beneficios-de-la-zumba.html>). Consultado el 7 de mayo de 2013.
6. Vitonica. «Cinco beneficios del zumba» (<http://www.vitonica.com/entrenamiento/cinco-beneficios-del-zumba>). Consultado el 7 de mayo de 2013.
7. Livestrong. «Origins of Zumba» (<http://www.livestrong.com/article/339452-origins-of-zumba>). Consultado el 16 de febrero de 2016.

Enlaces externos

- «Puntofape: 11 tendencias en fitness, ventajas y desventajas» (<http://www.puntofape.com/1-1-tendencias-en-fitness-ventajas-y-desventajas-4133/>). Consultado el 23 de julio de 2011.

Obtenido de <<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Zumba&oldid=136012276>>

El texto está disponible bajo la Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 3.0; pueden aplicarse cláusulas adicionales. Al usar este sitio, usted acepta nuestros términos de uso y nuestra política de privacidad. Wikipedia® es una marca registrada de la Fundación Wikimedia, Inc., una organización sin ánimo de lucro.