



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

“El *zumbeo* que hizo bailar a México”

(Reportaje sobre el fenómeno de zumba en el Distrito Federal desde un enfoque social, deportivo, cultural y económico)

TESIS

**Que para obtener el
título de**

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

PRESENTA:

KARINA HERNÁNDEZ MUNDO

Asesora de tesis:

Mtra. Magda Lillalí Rendón García



México, D.F.

2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A un ángel que emprendió el vuelo: Abuelito, Matías Mundo

Agradecimientos

A Dios, por dejarme existir.

A mis papás, por ser esas dos alas que me permiten volar.

A mis hermanos Abraham, Marisol y Bonito, por ser mi ejemplo a seguir, por todo lo enseñado, por el apoyo incondicional.

A mis abuelitas Chole y Celia: Porque una me cuida desde el cielo y la otra me bendice desde aquí.

A mi abuelito Lencho, aún sin conocerte, formas parte de esta historia.

A las mejores maestras, tía Lore y Clemencia, porque ustedes pusieron los cimientos en mi vida profesional. Por sembrar en mi ese deseo de superación.

A mis tías Cruz, Charo, Guillermina y Licha, por adoptarme como una hija más. El sobrevivir en esta Ciudad no hubiera sido posible sin ustedes.

A mis tíos Yady, Beny, Agustín y Alfredo, porque a pesar de la distancia siempre he sentido su cariño y apoyo.

A Oscar, porque llegaste.

A Triny, por convertirse en mi hermana. Por estos 18 años que hemos recorrido juntas. (Y los que nos faltan).

A las xolas, Alinne, Isis, Miris y Montse por ser las mejores amigas defeñas. Por las risas, compañía, consejos y regaños.

A Anita, por ser mi compañera en esta aventura.

A Aníbal, Claudia, Charly, Dave, Emmanuel, Erick, Fiorella, Guty, Heber, Lidia, Mayra, Nancy, Nasllely, Pablis, Pamshu, Zaim. La fábrica de primos me dio a los más *chingones*.

A Cesítar y Pitufín, por ser los mejores cuñis.

A mi asesora, Magda Rendón, por las palabras y las horas.

A mi jurado, por confiar en este proyecto.

A mi orejón hermoso, porque sí.

A mi Matus, por ser mi compañero en mis noches de desvelo.

A mis gordos apapachables, Gorda y Argo.

A ti, UNAM, por acogerme en tus aulas. Porque has sido mi sueño más grande. Porque sobran los motivos.

Karina

Ciudad Universitaria

2014

ÍNDICE

	Página
Introducción.....	5
Capítulo 1: Diversión, baile y ejercicio hechos zumba.....	11
Capítulo 2: Zumba a la mexicana.....	31
Capítulo 3: “Lo que zumba me dejó”.....	51
Conclusiones.....	65
Bibliografía.....	70
Cibergrafía.....	72

INTRODUCCIÓN

“El *zumbeo* que hizo bailar a México” es un reportaje cuyo objetivo general es presentar y contextualizar el fenómeno de zumba en el Distrito Federal. Dentro de los objetivos particulares está el definir el concepto de zumba; dar a conocer su origen; señalar el lugar que ocupa México en su práctica; investigar quién certifica a sus instructores; qué requisitos se necesitan y si existe un formato de clase, para de esta forma comprobar y concluir si el auge de zumba en el D.F se debe a una falta de regulación respecto a la certificación de instructores.

Elegí este género periodístico porque el reportaje es idóneo para abordar y contextualizar el fenómeno de zumba. Uno de los objetivos principales del reportaje es “acercar” al lector a cierta problemática o fenómeno, a través de un lenguaje claro y sencillo. Es decir, se debe interpretar el hecho para después divulgarlo a la sociedad pero en términos cotidianos y no rebuscados o especializados.

Vicente Leñero y Carlos Marín opinan que en el reportaje “cabén las revelaciones noticiosas, las vivacidades de una o más entrevistas, las notas ciertas de la columna y el relato secuencial de la crónica, lo mismo que la interpretación de los hechos, propios de los textos de opinión”¹. De esta forma, se puede contextualizar el hecho, es decir, informar sobre el origen de zumba, dónde y cuándo surgió, cómo llegó a México; el papel que juega zumba en el país en la actualidad y sus

➤ ¹ Leñero, Vicente y Marín, Carlos, Manual de periodismo. Pág. 114.

posibles consecuencias en un futuro.

El periodista Raymundo Riva Palacio, explica que “no basta con divulgar el acontecimiento, también se debe explicar su trascendencia. Los reportajes aportan contexto, origen y efecto de los mismos eventos, al entregar una visión más en su conjunto, a distancia, sobre un tema en particular, resaltando así su propia importancia.”²²

Coincido con Raymundo Riva Palacio en el hecho de considerar al reportaje como “el rey de los géneros periodísticos”, ya que, además de incorporar la noticia, la crónica, la entrevista, la investigación, incluso, la literatura, también examina una noticia a profundidad, ve lo que hay detrás de todo acontecimiento y se analiza y reflexiona sobre sus orígenes.

Es por lo anterior que elegí realizar un reportaje, porque además de ser mi género periodístico favorito, me apasiona todo ese procedimiento que se lleva a cabo: desde empezar a recolectar la información (ya sea en documentos, observación o entrevistas) hasta el momento en que se jerarquiza para estructurar la información.

Más que un reportaje apegado al periodismo tradicional, donde se exige la objetividad, es decir, donde el periodista no puede interpretar sus puntos de vista, este trabajo se basa en el “nuevo periodismo”, consolidado en 1969. El cual, opina

²² Riva Palacio, Raymundo. Manual para un nuevo periodismo. Vicios y virtudes de la prensa escrita en México. Pág.86.

la Dra. Lourdes Romero en su libro: “La realidad construida en el periodismo”³, reconoce la imposibilidad de ser objetivo y no teme a la subjetividad. Por ejemplo, este reportaje se compone de algunas crónicas que fueron relatadas e interpretadas desde mi percepción y punto de vista.

Además de la mezcla de técnicas literarias con las periodísticas, otras características principales de este “nuevo periodismo” son: “el retrato de comportamiento de los personajes en su ambiente, es decir, la descripción de los gestos, los modales y los hábitos; los lugares donde se desarrollan las acciones. Es decir, todos los detalles que pueden existir en una escena”.

Dentro de este “nuevo periodismo”, se permiten características específicas como el color. Guillermina Baena lo define como “la manera de tratar una historia para que llegue al lector, lo conmueva, la visualice y la sienta”⁴. Dentro de mi reportaje, pretendo recrear algunas clases de zumba de las que he sido partícipe, así que este elemento me será de gran ayuda para poder describir el ambiente y transmitirlo al lector.

Zumba es, sin duda alguna, una palabra que en los últimos años se ha vuelto muy popular en México. ¿Quién no ha visto publicidad acerca de zumba o incluso la ha practicado? Anuncios en gimnasios o escuela de danza, videos en televisión o Internet, clases masivas en lugares públicos, gran cantidad de instructores,

³ Romero Álvarez, Lourdes. La realidad construida en el periodismo. Reflexiones teóricas. Pag.27.

⁴ Baena Paz, Guillermina. El discurso periodístico. Los géneros periodísticos hacia el siguiente milenio. Pág. 43.

demuestran que zumba se ha convertido en todo un fenómeno.

Sin embargo, la incontable cantidad de publicidad acerca de zumba que hay en el D.F, no coincide con la escasa información que hay acerca de la misma. Es más, ni siquiera se sabe cómo llamar a este concepto: ¿el zumba o la zumba, o simplemente zumba? Tampoco se ha definido completamente: ¿es sólo baile latino con movimientos aeróbicos o es una disciplina deportiva? Mismas interrogantes ayudarán a comprender su desempeño y desarrollo.

Considero que es importante y relevante desarrollar el tema del fenómeno de zumba en este momento que se está viviendo en el país, porque la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) informó en julio de 2013, que uno de cada tres mexicanos son obesos⁵, datos que colocan al país en el primer lugar a nivel mundial en obesidad, incluso antes de Estados Unidos.

El mismo gobierno ha buscado medidas para combatir la obesidad. Algunas incluso han causado controversia. Tal es el caso del nuevo impuesto a alimentos chatarra y bebidas azucaradas que entró en vigor este 2014.

Por otro lado, existen campañas de salud que buscan frenar la obesidad a través de la activación física, donde zumba está presente.

Como comunicóloga, pretendo demostrar que zumba va más allá de un tema superficial y que, por el contrario, ocasionó un impacto en la sociedad mexicana

⁵ México es el país más obeso del mundo, según informe de la ONU. CNN, México. 11 de julio de 2013 <http://mexico.cnn.com/salud/2013/07/11/mexico-es-el-pais-mas-obeso-del-mundo-segun-un-informe-de-la-onu> (Consultada el 30 de septiembre de 2013. 14:00 horas)

pues logró que tanto hombres como mujeres se pusieran a hacer ejercicio a través del baile.

Los estudios acerca de zumba no son concretos; no hay investigaciones profundas al respecto: únicamente hay algunos reportajes en internet que se limitan a definir zumba, sus orígenes y sus ventajas pero no se centran en el caso de México.

En dichos reportajes, la información es repetitiva; es decir, sólo se maneja la definición de zumba, un poco de su historia y sus beneficios, pero dejan de lado otras interrogantes como ¿cuántos de los instructores cuentan con una certificación y un formato adecuado de clase en el Distrito Federal?, ¿en qué consiste el conocimiento suficiente que debe tener un instructor?, ¿Qué pasa con los instructores que no están certificados?, ¿quién certifica a estos instructores?

La práctica de zumba puede ser una medida más para combatir la obesidad, siempre y cuando la calidad esté por encima de la cantidad y no viceversa. Es decir, es necesario que se analice si existe un formato y regulación de clase, así también si existe algún tipo de certificación respecto a los instructores.

Además, uno de los objetivos principales de un buen reportaje es orientar a su lector respecto a alguna problemática o fenómeno social y esto es precisamente lo que yo quiero lograr: que este trabajo sea una aportación a la sociedad en el sentido de que conozcan a fondo todo lo que la práctica de zumba implica, sus aciertos y errores, para que de esta forma puedan tomar sus precauciones y sepan elegir correctamente a sus instructores.

El presente trabajo está estructurado de tres capítulos. El primero relata la historia de zumba, cómo y quién la inventó, su llegada a México. Además, responde a la interrogante de cómo definirla, ya sea dentro del ámbito de la danza o del deporte. En el capítulo se concluye con un análisis comparativo entre zumba y otro tipo de ejercicios como los aeróbicos, pilates y spinnig.

El capítulo dos se basa en el caso de México, la cantidad de instructores que existen y las certificaciones que maneja la empresa Zumba Fitnees, así como toda la publicidad que ésta tiene en cuanto ropa deportiva, eventos, DVD'S y videojuegos. Se analiza también si existe un formato de clase establecido y una regulación en cuanto a los instructores.

Por último, el tercer capítulo se divide en los testimonios de los instructores y de quienes la practican. Para ellos, ¿qué les ha dejado zumba? ¿Ha sido una fuente más de empleo para los instructores?, ¿las clases de zumba se han convertido en un círculo social más para quienes la practican?

Esta y otras más interrogantes se resolverán a lo largo de este reportaje. Así que... ¡a leer al ritmo de zumba!

CAPÍTULO 1:

DIVERSIÓN, BAILE Y EJERCICIO HECHOS ZUMBA

El sol de mediodía se esconde repentinamente detrás de una enorme nube blanca. Más de un suspiro de alivio se escucha. En un parpadeo lo nublado se va y los rayos solares parecen moverse también al ritmo de la canción “Sexy bitch”. Gritos, movimientos y risas atraen la atención de más de un curioso que se acerca a observar qué está pasando. Muchos de ellos deciden unirse. La fiesta de zumba llegó a las conocidas “Islas” de Ciudad Universitaria.

“Zumba forma parte de una prueba piloto dentro de las actividades que se realizan los jueves y viernes en Las Islas”, explica uno de los integrantes de la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM, quien con micrófono en mano, invita y anima a toda la comunidad universitaria a que se acerque y practique zumba.

Son nueve los instructores de zumba que esta mañana harán sudar a los universitarios. Aclaran que ellos no pertenecen a la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas y que más bien recibieron la invitación de participar. Seis mujeres y tres hombres de distinta complejión y edad, dirigen la clase de zumba desde una tarima. Los primeros estudiantes en acercarse son de la Facultad de Ciencias Políticas, Psicología y Contabilidad. Otro grupo de 5 jóvenes aclaran que ellas no pertenecen a la Universidad.

Las primeras siluetas masculinas comienzan a verse al ritmo del merengue. La clase ya no es exclusiva de mujeres. En total, 17 mujeres y 12 hombres siguen los

pasos y movimientos de los nueve instructores que no dejan de sonreír ni de animar a sus alumnos. Dos veces falló el sonido pero eso no fue pretexto para que zumba terminara, al contrario la instructora animaba aún más con gritos como ¡muevan la pompita!

En una clase de zumba en Ciudad Universitaria no podía faltar el Mambo Universitario que con sus “Goya” provocaron el clímax dentro de los participantes. Ya casi para finalizar, “La carencia” de Panteón Rococó también hizo “zumbar” a los participantes, algunos decidieron recuperarse un poco e ir a tomar bebida hidratante proporcionada por la DGADyR.

Después de una hora diez minutos, el ritmo de la bachata marcó el fin de la clase de zumba. Una de las instructoras recalcó la importancia del enfriamiento, ya que además de evitar posibles lesiones musculares, también ayudaba a que el cuerpo entrara en una etapa de relajación.

Entre gritos, aplausos y “Goya”, acabó la clase de zumba. -¿Cuándo vienen de nuevo?- gritó una voz masculina a los instructores. Ellos por su parte dijeron sentirse muy agradecidos por la invitación y esperaban regresar pronto. Así como llegaron, las decenas de curiosos comenzaron a dispersarse. Los participantes se notaban cansados pero con un rostro alegre bajo el sudor. Zumba se despidió con un “hasta pronto” de Las Islas.

“¿Qué hace una abeja en un gimnasio? Zumba”, dice un chiste; y es que ¿quién no ha escuchado o leído alguna vez dicha palabra que ya está presente hasta en la picardía mexicana? Muchas personas hablan de ella, otras la practican pero, realmente ¿qué engloba esta pequeña palabra?

Entre el ejercicio y la danza

La práctica de zumba no solamente es en gimnasios. Centros Comunitarios, Deportivos, Hospitales, Universidades, etc., son solo algunos de sus escenarios. Esta flexibilidad de zumba lleva a la interrogante ¿es danza o deporte? O mejor aún qué tanto tiene de ambos. ¿Cómo definir a zumba? ¿Es una actividad deportiva entonces o entra más en el ámbito de la danza?

¿El término 'danza deportiva' podría ser su definición? La Federación Mexicana de Baile y Danza Deportiva (FMBYDD) explica en su página en internet que ésta “designa una forma evolucionada de baile de salón que es objeto de competiciones de carácter deportivo.”⁶

Por su parte, la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM (DGADyR), explica que la danza deportiva “tiene su origen en los bailes finos de salón (...) Está dividida en dos modalidades: standard y latín. La primera está compuesta por cinco ritmos: vals vienés, vals inglés, foxtrot, tango europeo, slow fox; la segunda tiene también cinco ritmos: cha cha chá, samba, rumba, jive y

⁶ <http://www.femexbaile.com/htmltonuke.php?filnavn=html/mundo.htm> (Consultada el 6 de octubre de 2012. 17: 00 horas)

paso doble”⁷

La danza deportiva tiene una característica especial: la competencia. Ganar es uno de los objetivos de las parejas participantes. En zumba, el objetivo no es ganar una competencia, más bien persigue otros fines como adelgazar y tonificar el cuerpo. Es por eso que se trata de dos actividades distintas que comparte un mismo medio: el baile.

Sin embargo, en la página de internet de la FMBYDD aparecen noticias relacionadas con la “danza aeróbica”, cuyas características coinciden con las de zumba pero en ningún momento se menciona este término.

Salvador Valdovinos Ruiz, miembro de esta Federación, explica que hay un problema con el término 'zumba': “Ya se generalizó, todos le llamamos así a la actividad. Zumba es sólo una marca, una escuela (entre muchas otras) que se dedica a formar instructores.”

Aeróbica, Total Master y Cardio Dance (esta última fundada por Salvador y que está avalada por Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE) y la FMBYDD) también son escuelas que existen en México. Sin embargo, son poco conocidas. Esto debido quizá a que zumba más que una escuela es una empresa y se ha convertido en una marca muy popular, no sólo en México, sino en todo el mundo.

⁷ <http://www.deportes.unam.mx/disciplinas/baile.php> (Consultada el 6 de octubre de 2012. 19: 00 horas)

Además del ya conocido zumba, existen otros nombres para referirse a esta actividad física:

- Ritmos latinos
- Baile aeróbico
- Danza aeróbica
- Activación física con baile

En la página de internet de la DGADyR UNAM, se utiliza también otro término: Acondicionamiento rítmico aeróbico: Programa permanente de actividad física que desarrolla, mantiene y mejora tu condición física a través de un sistema de ejercicios que se realizan al ritmo que marca la música, la cual te motiva de manera divertida.⁸

“El problema con el primer nombre es que justo ahí lleva la penitencia, es decir, se limita específicamente a eso: ritmos latinos y deja fuera al rock and roll y música electrónica, por ejemplo.”, comenta Salvador, quien también es instructor certificado por zumba.

¿Baile o danza aeróbica? “Cuando tú vas a una fiesta, ¿qué haces? ¡Bailas! Porque es espontáneo y sin ningún método. Es por eso que el término correcto es danza aeróbica ya que conlleva una estructura, un orden, método, conteo, que se puede realizar con o sin música”, explica Salvador.

⁸ <http://www.deportes.unam.mx/disciplinas/acondicionamiento.php> (Consultada el 6 de octubre de 2012. 21:00 horas)

Oficial y legalmente el término 'danza aeróbica' está avalado en México por la FMBYDD, la CONADE y la CODEME. Salvador cuenta brevemente su historia: “Fue la unión de 10 escuelas del DF, Cuernavaca, Monterrey e Hidalgo; armamos el manual de la federación para instructores. Necesitábamos tener un aval legal en México. No podíamos ser danza deportiva porque no se trata de competir sino de motivar a la gente, que haga algo, que se mueva. Entonces le llamamos danza aeróbica”.

Sin embargo, la Asociación que se creó dentro de la FMBYDD se deshizo porque su creadora “le vio lo económico y resultó afectando a todos los que estábamos dentro. Nosotros quedamos volando porque no hay quien que se encargue de la danza aeróbica dentro de la federación. Seguimos siendo parte pero nada más.”

Entonces, llámese zumba o danza aeróbica, ¿es deporte o danza?

La Real Academia Española (Rae) define al deporte como una “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”⁹

Salvador por su parte, lo explica de la siguiente forma:

Deporte es una actividad que tú haces de competencia para la cual llevas todo un acondicionamiento físico. En el momento en que la llevas a la competencia se convierte en deporte.

⁹ <http://lema.rae.es/drae/?val=DEPORTE> (Consultada el 5 de febrero de 2013. 14:00 horas)

El acondicionamiento físico es cuando al ejercicio le das un objetivo, un orden. Por ejemplo, para mejorar coordinación, mejorar abdomen, hacer pompa.

El ejercicio es cuando empiezas a darle tiempo y repeticiones a una actividad física, a tener una forma.

Por último, la actividad física es meramente cualquier movimiento que realices, no es necesario que haya música. Cuando mueves tus brazos por ejemplo.

Entonces, la danza aeróbica o zumba, no puede ser un deporte (ya que no hay competencia) pero tampoco una mera actividad física. La práctica adecuada de ésta debe considerarse entonces un acondicionamiento físico.

En conclusión, zumba o danza aeróbica no es un deporte pero tampoco danza, la definición más precisa e idónea podría ser “activación física con baile”. Sin embargo, tanto la CONADE como la FMByDD publican noticias al respecto ya que zumba también es cultura física.

A pesar de que existen otras formas de llamar a esta activación física e independientemente de las otras escuelas para formar instructores, este reportaje sólo se centrará en zumba. Esto no quiere decir que sea la mejor o la más importante, simplemente es la más popular, el nombre con el que la mayoría se refiere a esta actividad.

Ejemplo de un programa que utiliza otro nombre para referirse a esta actividad es el de salud del Gobierno del DF “Muévete y métete en cintura”, donde se conoce como activación física con baile.

Un evento importante donde también se le conoció con otro nombre a la actividad fue el Récord Guinness que se llevó a cabo el 25 de marzo de 2012 en el zócalo capitalino por parte de la delegación Iztapalapa. En el cual se reunieron 6 mil 633 personas practicando “baile aeróbico”.

El encabezado del boletín informativo de dicha delegación en esa fecha fue:

“EN LA PLAZA MÁS IMPORTANTE DEL PAÍS, IZTAPALAPA ESTABLECE RÉCORD GUINNES DE LA CLASE DE BAILE AERÓBICO MÁS GRANDE DEL MUNDO”¹⁰

Este evento fue noticia en algunos medios de comunicación. Sin embargo, algunos como *El Universal* sí utilizaron la palabra “zumba” en su encabezado

“QUIEREN ROMPER RÉCORD DE ZUMBA EN EL ZÓCALO”¹¹

A pesar de que en el evento no se usó dicho término, ¿Por qué este periódico sí lo utilizó? Siendo zumba un nombre más popular que baile aeróbico, quizá el medio dio por hecho que podría utilizarlo.

Zumba puede considerarse un “boom” dentro de la activación física por lo que vale la pena investigar y analizar el por qué ha tenido tanto auge en México. ¿Zumba como empresa ha creado toda una oferta de instructores? O más bien ¿zumba como actividad ha propiciado una demanda de ellos?

Contextualizando el fenómeno de zumba, una de las preguntas básicas que surgen es cuándo, dónde y quién la creó. Así como la definición oficial de ésta.

¹⁰ Boletín-1203018. Publicado el 25 de marzo de 2012. http://www.iztapalapa.gob.mx/htm/bol_0018_mar12.html (Consultada el 28 de septiembre de 2012. 17:00 horas)

¹¹ Karla Mora. “Quieren romper récord de zumba en el zócalo”, en *El Universal*. 21 de marzo de 2012. <http://www.eluniversaldf.mx/home/nota43759.html> (Consultada el 28 de septiembre de 2012. 18:00 horas)

El lado divertido del ejercicio.

Existen muchas definiciones de zumba. En la página oficial de Zumba Fitness México, está el siguiente concepto:

“Una fusión de los ritmos latinos hipnóticos y pasos fáciles de seguir, dando como resultado un “tipo” de programa de entrenamiento que se compone de rutinas que intercalan ritmos rápidos y lentos con ejercicios de resistencia, con esta combinación se tonifica y esculpe el cuerpo quemando calorías. Agregando un poco de sabor latino y entusiasmo en esta mezcla, tienes como resultado una ¡clase de Zumba®!”¹²

Sin embargo, qué mejor definición que la de su creador Beto Pérez: "Zumba es una técnica de ejercicio cardiovascular de bajo impacto que combina bailes de todas partes del mundo incluyendo la famosa danza del vientre", explicó en el reportaje “Al ritmo de zumba”, de Elisa Llebry en la página de Univision Online.¹³

En otra entrevista para un diario panameño, Beto ofreció otra definición más completa: “Es una rutina aeróbica para gente que odia hacer ejercicio -el 90% de la población-, pero le encanta la pachanga. Es mejor que otras disciplinas porque trabajo con intervalos. Es como cuando vas en un carro y paras en varios semáforos, quemas más gasolina o en este caso calorías, que si manejas sin parar. Y segundo, porque la gente se divierte, es como bailar.”

¹² ¿Qué es zumba? , en sitio oficial Zumba Fitness México <http://www.zumba.mx/que-es-zumba/> (Consultado el 5 de marzo de 2013 a las 5:00 p.m.)

¹³ Elisa Llebry, “Al ritmo de Zumba”, (Univision Online) <http://www.univision.com/content/content.jhtml?chid=10&schid=1957&secid=1960&cid=197825&pagenum=1> (Consultada el 12 de agosto de 2012 a las 10:00 p.m)

Banky Ferrer, una de las 8 instructoras con el grado Zes (Zumba Education Specialist), que hay en México, en una entrevista para el diario *Vallarta Opina*, definió a zumba como “Una forma de entrenar que nos pone en forma de una manera sencilla, divertida y efectiva. Con movimientos de baile y ritmos fundamentalmente latinoamericanos está estructurada con una serie de secuencias que intercalan ritmos rápidos y lentos con ejercicios de resistencia.”

Por su parte, el instructor Alex Rivera definió a zumba como “La combinación de ejercicio cardiovascular con pasos básicos de baile. En pocas palabras es una forma divertida de hacer ejercicio”.

Estas cuatro definiciones tienen en común que mencionan los términos: ejercicio cardiovascular, baile y diversión.

Los ejercicios cardiovasculares son conocidos también como ejercicios aeróbicos y se refieren a todos aquellos donde se trabajan los músculos más grandes del cuerpo como son los muslos, los glúteos y el abdomen. Estos ejercicios ayudan a la quema de grasa y pérdida de peso.

Con lo anterior se puede concluir que zumba es una rutina basada en ejercicios aeróbicos y cardiovasculars enfocados a la quema de grasa. Lo que la hace novedosa es que dichos ejercicios se realizan a través del baile con ritmos latinos como son la salsa, cumbia, merengue y quebradita, por lo que resulta mucho más divertida que los aeróbicos.

Además, un plus dentro de zumba es que los ritmos latinos son muy distintos entre sí. Por ejemplo, tanto el merengue como la quebradita son ritmos rápidos; en

cambio, la salsa es un ritmo más lento. Dicha combinación de ritmos intercalados provocan resistencia y flexibilidad. El cuerpo se tonifica y esculpe.

Omar, instructor de la campaña “Muévete y métete en cintura”, opina que una de las reglas básicas de esta actividad es la constancia; es decir, se debe practicar mínimo tres veces a la semana con una hora de duración para conseguir que se quemen aproximadamente 700 calorías por clase.

Un beneficio más de la práctica de zumba que menciona Alex Rivera tiene que ver con el aspecto psicológico ya que “el ambiente de fiesta que se vive en zumba motiva a las personas a que sigan practicándola. Al final de la clase, quedan cansadas, satisfechas y con ganas de volver”.

Un dato curioso que tiene que ver meramente con la cuestión gramatical de la palabra zumba es que aún no se ponen de acuerdo en cómo referirse a esta: “la zumba” o “el zumba”. Hasta el momento ambos términos son usados. Aunque, tomando en cuenta la regla de que el artículo tiene que coincidir con el sustantivo en género y número, lo correcto sería “la zumba”.

También depende de la definición y como la mayoría coincide en que se trata de una activación física, se pueden referir a zumba usando el artículo femenino. Sin embargo, también es factible mejor abstenerse de anteponerle un artículo y simplemente llamarle zumba.

Y todo comenzó con un olvido.

Zumba ha rebasado fronteras, cruzado océanos y ha sido capaz de adaptarse a la cultura y raíces de cada país donde está presente. Toda una mujer u hombre “de mundo”, pero... ¿cuáles son sus raíces?, ¿qué país fue su cuna?, ¿quiénes sus padres?

Zumba nació por accidente en Cali, Colombia. Una mañana a mediados de la década de los 90, el coreógrafo colombiano Alberto Pérez se disponía a dar su clase de aeróbicos pero se dio cuenta que había olvidado su música, rápidamente buscó en su mochila y encontró las cintas personales donde estaban las canciones que amaba: la salsa, música latina tradicional, merengue...música que acostumbraba escuchar de toda la vida. Fue entonces que improvisó la clase entera utilizando música no-aeróbica tradicional.¹⁴

El rumor de esa nueva clase de Beto Pérez se extendió rápidamente en Cali. El colombiano había logrado que los gimnasios reventaran; todos querían conocer este “accidente latino”. Primeramente fue llamado “rumba” pero debido a que los anglosajones no podían pronunciar la R, Beto Pérez decidió cambiarla por Z), ya que en Colombia, ‘zumbear’ es sinónimo de ‘rumbear’.

En 1996, la también colombiana Shakira buscó a Beto Pérez para que formara la coreografía de su más reciente álbum en ese entonces “Pies descalzos”. Ya en 1999 Beto y zumba llegaron a Estados Unidos, y en 2001 se unió con los

¹⁴ Página oficial Zumba Fitness México <http://www.zumba.mx/que-es-zumba/> (Consultada el 5 de marzo de 2013 a las 3 p.m.)

empresarios Alberto Perlman y Alberto Aghion, naciendo entonces Zumba Fitness. Los tres jóvenes empresarios se dieron a la tarea de darla a conocer en todo el mundo.

México comienza a “zumbar”

Pero... ¿cuándo llegó a México? Exactamente no hay una fecha precisa pero aproximadamente zumba se nacionalizó mexicana entre 2002 y 2003 ya que fue cuando se hizo la alianza con Kellogg's para el mercado hispano. Para el 2004 zumba ya estaba posicionada en suelo azteca y existían ya los DVD's de cajas de cereales Kellogg's Special K®.

Zumba, latina de nacimiento pero políglota por gusto y pasión ha sabido combinar la música de distintas culturas y quizá ahí radica uno de sus principales atractivos. El mismo Beto Pérez lo comentó en entrevista para la reportera Sandra Johnson:

“Además de aprender un poco de baile, los alumnos se asoman también a diferentes culturas y países. Es una clase donde cada cinco minutos se cambia de ritmo, y puedes pasar desde un mambo en México a un reggaetón en Puerto Rico, de una cumbia colombiana a un tango argentino, de una batucada brasilera a una polka polaca o a un rock and roll en Estados Unidos, vas haciendo un recorrido musical por el mundo”.¹⁵

¹⁵ “Zumba Fitness: ¡A bailar!”, por Sandra Johnson (Spactual magazine) http://www.spactualmagazine.com/articulo_item.php?numero=61 (Consultada el 3 de marzo de 2012 a las 17:00 horas)

Sin embargo, este es sólo uno de los principales atractivos de zumba. Existen otras razones por las que, al menos en México, ha dejado atrás otros tipos de acondicionamiento físico como los aeróbics, yoga, pilates, spinning y King boxing.

-No me compares- asegura zumba

Como un enfrentamiento, debate o pelea, se podría describir las semejanzas y diferencias entre zumba y otro tipo de acondicionamientos físicos como son los aeróbics, spinning y los pilates:

-¿Qué tiene zumba que no tenga yo?- preguntan los Aeróbics

Yo tengo derecho de antigüedad ya que tengo mis orígenes en 1968. Muy lejos de los gimnasios, nací como un programa de entrenamiento para los miembros de las fuerzas armadas de Estados Unidos.

Fue el médico Kenneth H. Cooper quien me diseñó. Al principio consistía en llevar a cabo esfuerzos durante un periodo de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y la resistencia de quienes lo realizaban, disminuyendo así el porcentaje de riesgo a sufrir enfermedades cardíacas y respiratorias (infarto, arterioesclerosis).¹⁶

¹⁶ "Historia de la Gimnasia Aeróbica", en *Deportes*
<http://www.galfer.com.mx/universiada/Gimnasia.htm> (Consultada el 7 de abril de 2013 a las 8 p.m.)

En 1969, Jackie Sorensen (esposa de un militar estadounidense) propone a Kenneth H. Cooper la posibilidad de utilizarme como método de entrenamiento gimnástico para sus demás compañeras. Un año después, funda en New Jersey el "Aerobic Dancing Inc.", mi primer estudio donde se ofrecen clases.¹⁷

Yo he formado parte del mundo de la farándula ya que la actriz Jane Fonda creó su "The Jane Fonda Workout", un vídeo comercial donde yo aparezco y que fue el más vendido de todos los tiempos. A principios de los 80 me volví cosmopolita y viajé por Latinoamérica y Europa. En 1989 era ya el segundo deporte más practicado en Estados Unidos.

Sin embargo, se llegó la época de los 90 y mi popularidad fue decayendo primero en Colombia y después en otros países latinos como México. La causa ya la saben. Apareció una usurpadora llamada zumba. Debe de agradecerme pues gracias a mi es que ella existe.

-¿Y dónde quedo yo?- Se queja el spinning

Yo comparto los gimnasios con zumba ¿Somos amigas y rivales? La respuesta es sí, ya que perseguimos el mismo objetivo pero con un método distinto. Pero a mi no me gusta trabajar al aire libre, en el zócalo, en parques o en otras plazas públicas. Yo prefiero los lugares cerrados como los gimnasios.

¹⁷ "Aeróbics: Origen y beneficios" <http://www.puntofape.com/aerobics-origen-y-beneficios-1525/> (Consultada el 7 de abril de 2013 a las 8:30 p.m.)

Yo soy un método de gimnasia y tengo algo que zumba no: unas bicicletas estáticas especiales. Al igual que zumba, soy un ejercicio aeróbico, es decir, trabajo el sistema cardiovascular y el sistema cardiorespiratorio. Además, también soy muy divertido, dinámico y motivante, por eso estoy diseñado al ritmo de la música. El tipo de música que manejo es el mismo que en zumba: latina.

A diferencia de zumba, donde se trabaja principalmente el abdomen, los glúteos y los muslos, yo doy mucha importancia a las piernas. Sin embargo, mi monitor o profesor puede mediante el cambio de la frecuencia de pedaleo y de la resistencia al movimiento, realizar todo tipo de intensidades. Soy una gimnasia muy adaptable al nivel del alumno y soy un tanto bipolar ya que puedo ser tan sencilla como un paseo tranquilo o agotador hasta para un ciclista profesional.¹⁸

Nací en 1980. Mi creador fue el ciclista norteamericano Johnny Goldberg que, con el fin de prepararse para sus competencias, creó una bicicleta estacionaria especial y más tarde la introdujo en algunos gimnasios de Estados Unidos. Empecé a tener mucho éxito a finales de los 80.¹⁹

He sabido adaptarme a las distintas épocas, modas y necesidades ya que llevo más de 20 años en el gusto de las personas. Mi popularidad ha bajado un poco debido a que ahora todos quieren con la compañera nueva: zumba.

¹⁸ <http://www.spinning-fitness.com/> (Consultada el 8 de abril de 2013 a las 11 a.m.)

¹⁹ ¡A pedalear!, por Gabriela Casavantes
<http://www.esmas.com/mujer/saludable/tendencias/387296.html> (Consultada el 8 de abril de 2013 a las 2 p.m.)

-Yo, nada que ver con zumba- afirman los pilates

A mi no me comparen con zumba ya que no tenemos nada qué ver...o bueno, quizá sí, ya que se ha convertido en mi rival más cercana en cuanto a la popularidad, publicidad y práctica.

Yo soy la mezcla perfecta de experiencia y novedad ya que nací a principios del siglo XX pero fue en esta década cuando los he tenido mayor auge.

Nací como un método de acondicionamiento físico y mental creado y perfeccionado por el alemán Joseph Pilates. Heredé sus conocimientos, experiencia y prácticas en artes marciales, fisicoculturismo y yoga.²⁰

En el 1926 mi creador y su esposa se instalan en Nueva York donde me siguen perfeccionando. Al estallar la primera guerra mundial, Joseph Pilates aprovecha la oportunidad para transformar una antigua cama de hospital adaptándola para mi, así nace el primer aparato que uso de complemento. Durante su estancia en Nueva York, Pilates atrae a la gente de la calle para difundirme como un método de rehabilitación y acondicionamiento.

Tras el fallecimiento de mi creador, hubo varios adoptantes, entre los cuales destacaron Romana Kryzamowska y Ron Fletcher quien abrió un centro específico para realizarme en los Ángeles.

Sin embargo, no ha sido hasta principio del siglo XXI que alcancé la madurez y una gran fuerza social ya que antes sólo frecuentaba círculos muy reducidos de

²⁰ <http://www.dietafitness.com/historia-del-metodo-pilates.html> (Consultada el 9 de abril de 2013 a las 5 p.m.)

deportistas, bailarines y famosos del cine.

Comparado con zumba en el sentido de métodos y objetivos, tengo más diferencias que semejanzas ya que soy un método con un entorno muy distinto al de zumba. En otras palabras, yo no soy escandaloso como ella. No utilizo música movida y generalmente alta. Mi ambiente de trabajo es relajado para permitir la comunicación directa entre el alumno y el instructor, todo ello con una música suave y grata al oído y al espíritu.²¹

Soy conocido como “El Yoga Occidental” ya que busco un trabajo integral de la mente, del cuerpo y del espíritu. Yo no levanto pesas ni en realizo ejercicios repetitivos, más bien son actividades de tensión y estiramiento de las extremidades, donde juegan un papel importante el abdomen y el torso.

En conclusión, la historia de aeróbics en algún momento se encuentra con el origen de zumba ya que no se debe olvidar que esta última nació precisamente en una clase de danza aeróbica cuando Beto Pérez improvisó con música latina porque olvidó su cassette.

Es por eso que la semejanza principal está en los instructores: dominan ambas rutinas. “El mismo Beto Pérez primeramente daba clases aeróbicas, curiosamente zumba nació porque olvidó su música para los aeróbics”, opina el instructor Alex Rivera.

²¹ <http://www.planetapilates.com/> (Consultada el 10 de abril de 2013 a las 4 p.m.)

Además, al utilizarse en ambas los ejercicios aeróbicos, se recurre automáticamente a lo cardiovascular; es decir, se trabajan los músculos como son los muslos, los glúteos y el abdomen. Por lo que tanto zumba como aeróbics ayudan a la quema de grasa y pérdida de peso.

La diferencia más obvia es la música; zumba es la fiesta latina mientras que en los aeróbics es una sola pista de música dance y un poco electrónica. Lo que lleva a una segunda diferencia: en zumba se manejan distintos ritmos rápidos y lentos como quebradita y después una salsa; en aeróbics sólo es uno durante toda una rutina.

Sin embargo, la principal diferencia tiene que ver con el aspecto psicológico: zumba es una fiesta con ritmos latinos y movimientos aeróbicos donde la gente se queda con ganas de volver. Centrándonos sólo en nuestro país, “México es un país muy bailador por lo que era un hecho que más de uno cambiaría los aburridos aeróbics por una fiesta latina” opina Alex Rivera.

Respecto al spinning, comparte con zumba el hecho de que se trata de un ejercicio que se realiza en grupo y bajo la motivación de un instructor certificado; que se acompaña con música para animar y controlar los cambios de ritmo del pedaleo.

La diferencia principal es que spinning necesita forzosamente de una bicicleta especial para poder practicarse. Además, todavía no rebasa las paredes de los gimnasios, a diferencia de zumba que hasta se practica en centros comunitarios y hasta al aire libre. A pesar de que se vale de la música, en el spinning en ningún

momento se baila, por lo que puede resultar un tanto aburrida su práctica para algunas personas.

Por último, los Pilates y zumba fueron creados para personas distintas, ya que mientras la segunda es toda una fusión de fiesta latina; el primer método en cambio no busca seguir una música ni tener el sentido del ritmo muy desarrollado, sino que “está basado en un programa muy seguro de ejercicios lentos y controlados con movimientos suaves.”²²

Quizá el éxito que ha tenido zumba y que ha ocasionado que deje atrás a sus rivales es lo que propone y vende: el ejercicio a través de una fiesta. Para muchos las rutinas en los gimnasios resultan tediosas y aburridas. Zumba supo “llegarle” a las personas ofreciendo baile y diversión.

Además, conquistó a la clase media y de bajos recursos, ofreciendo sus clases a un precio muy accesible que va desde los 10 pesos, o incluso gratis.

Sin embargo, ¿la popularidad es sinónimo de efectividad? ¿Aplicará en zumba la frase: la cantidad rebasa a la calidad?

²² <http://www.planetapilates.com/pilatesintro.html> (Consultada el 10 de abril de 2013 a las 9 p.m.)

CAPÍTULO 2:

ZUMBA A LA MEXICANA

¡Mueve más esa cintura preciosa! El grito suena agitado y es opacado por el sonido de las dos bocinas que vibran al ritmo de “y tiene swing y baila swing y goza swing, ¡qué lindo swing!”. La mirada de 13 personas está centrada en esa silueta masculina que baila con energía y seguridad frente a ellas, mientras las anima a seguir. Levantamiento de brazos, movimiento de hombros y caderas, vueltas...y hasta algunos brincos, son sólo algunos de los movimientos que acompañan los cuatro minutos de merengue. Un suspiro de alivio colectivo indica que la canción ha terminado.

El palacio Nacional y la Catedral de la Ciudad de México son testigos de la clase de activación física con baile que se está impartiendo en pleno zócalo capitalino esa tarde calurosa de marzo. Un hombre de aproximadamente 25 años con ropa deportiva y ritmo hasta para hablar es quien la dirige en medio de una rueda de personas curiosas: hombres de traje, turistas, jóvenes, niños, vendedores ambulantes. Trece valientes, todas ellas mujeres, dejan atrás la pena y se animan a seguir la rutina del joven. Parece no importarles el no traer tenis ni ropa deportiva. Su rostro refleja no sólo el brillo del sudor sino también el de la diversión.

Al ritmo de la canción de “Thriller”, Omar anuncia que está por terminar la clase a sus alumnas. A pesar de ser todas mujeres, la edad marca la diferencia: cuatro niñas, seis jóvenes y tres señoras. Sin embargo, hay otra cosa diferente entre

ellas: la actitud. Las más pequeñas sólo ríen y marcan los movimientos de una forma imprecisa y con poca energía. Las jóvenes por su parte muestran cierta timidez en sus movimientos, ocasionada tal vez por todas las miradas curiosas que tienen encima. Las tres señoras sin embargo, realizan los movimientos imprecisos pero con mayor seguridad y ánimo que sus compañeras.

La última canción es más tranquila y lenta; tal parece que su objetivo ya no es animar sino relajar. Con movimientos de inhalación y exhalación, Omar se despide e informa que en esos 45 minutos de clase se quemaron aproximadamente entre 500 a 600 calorías. Además, explica que forma parte de la campaña “Muévete y métete en cintura”, que la Red Ángel del Gobierno de la Ciudad de México ha creado para combatir el sobrepeso.

Todos los domingos por la mañana, Omar da clases gratuitas en el Ángel de la Independencia como parte de dicha campaña que lleva más de dos años y que, en su opinión, ha tenido buena respuesta por parte de los capitalinos.

El auge de zumba en el Distrito Federal

A pesar de que la campaña “Muévete y métete en cintura” no utiliza la marca de zumba, se trata finalmente de activación física con baile. Omar es un instructor que no está certificado en esta marca pero comenta que sus demás compañeros de campaña sí son instructores certificados por zumba. Muchos de ellos se tuvieron que certificar sólo por obligación ya que es un requisito que existe casi en todos los gimnasios y programas de activación física.

¿Habrá en México una demanda de instructores de zumba? La respuesta a esta interrogante podría darla Ricardo Coello en su reportaje “Zumba para todos”, donde informa que en junio de 2008, se llevó a cabo en la Ciudad de México el Primer Congreso Latinoamericano de zumba. La razón por la que se eligió a nuestro país como sede es porque ocupa el segundo lugar (después de Colombia) en la importancia y práctica de esta disciplina deportiva.

En dicho reportaje, publicado en la versión online de Excélsior el 15 de junio de 2008, se aclara que “La aceptación de México por el Zumba lo tiene colocado como el segundo país en importancia por la cantidad de instructores y de salones de baile o gimnasios donde ya se puede practicar”²³

Sin embargo, Alex Rivera, instructor de zumba desde el 2008, no coincide con la idea de que México ocupe el segundo lugar de importancia y práctica de esta disciplina. “Es cierto que en hay una gran cantidad de instructores, pero, ¿cuántos de éstos en verdad lo son? Precisamente debido a la alta demanda de instructores de zumba que hay en el país, ésta ha perdido credibilidad. Ya cualquiera quiere dar clases”, opina.

Comenta que el auge de zumba en el país más bien se debe a que México “es un país muy bailador. Al 90 por ciento de los mexicanos le gusta bailar y otro cinco por ciento lo niega pero en el fondo todos quisiéramos hacerlo. Por eso, zumba se convirtió en una forma divertida de hacer ejercicio y aprender a bailar”, dice este joven de 24 años.

²³ “Zumba para todos”, Ricardo Coello, en Excélsior Online. 15 de junio de 2008.
<http://www.exonline.com.mx/XStatic/excelsior/template/content.aspx?se=nota&id=253640>
(Consultada el 3 de marzo de 2012 a las 15:30 horas)

Por otro lado, el fundador de zumba, Beto Pérez, explica en la página oficial de Zumba Fitness México que nuestro país es el hogar más importante para esta disciplina y que ha sido bien recibido porque México necesitaba un movimiento de fitness con el cual poder sentirse identificado y qué mejor que el sabor latino de Zumba. “A través de los años me he empapado de folclore mexicano, tanto así que mis quebraditas y cumbias no las puedo dejar de incluir en mis clases”²⁴

Zumba por aquí, zumba por allá, zumba por delante y zumba por detrás: Los instructores de zumba en México

La frase “La cantidad rebasa a la calidad” se podría aplicar tal vez a los instructores de zumba en México. Esta disciplina no sólo está presente en los gimnasios; también es tomada en cuenta en escuelas de danza, en centros de desarrollo comunitario, en hospitales, programas del Gobierno como “Prepa Sí”, clases masivas en delegaciones como Iztacalco...y qué decir de las clases particulares.

Lo anterior nos habla sobre una demanda de instructores, al menos en el Distrito Federal. Las interrogantes que surgen aquí son ¿cómo se crean éstos?, ¿quién tiene la autoridad de decidir quién es instructor y quién no?, ¿cuántos instructores hay en esta Ciudad?

²⁴ <http://zumbamexico.com.mx/zumbamex/queeszumba.html> (Consultada el 14 de septiembre de 2012 a las 8:00 p.m.)

La respuesta a una de las anteriores preguntas la da el sitio web oficial de Zumba: hoy en días existen más de 2 mil instructores certificados en México y 10 mil a nivel mundial.

Entonces, ¿Quién los certifica?

De acuerdo con Salvador Valdovinos, zumba como marca y empresa aquí en México, la maneja Ana Bertha Madrid, a la que llaman la “Brand Manager de zumba”. No existen unas oficinas oficiales a dónde recurrir para buscar información. “Todo es por teléfono”, dice este instructor.

Zumba tiene un creador: el colombiano Beto Pérez. Sin embargo, sería ilógico e imposible que él pudiera certificar a todo aquel que quiera ser instructor. Es por eso que existen los “ZES’s” (Zumba Education Specialist), aquellos que tienen el respaldo y autorización del colombiano para poder acreditar a otros instructores.

En México, los Zes’s son los únicos que pueden certificar oficialmente y dar cursos de zumba. Si un instructor da un curso pueden demandarlo y quitarle su certificado. “Lo que casi nadie sabe es que el registro de la marca como tal existe pero sólo en Estados Unidos por lo que aquí en México no tienen con qué comprobar legalmente que es una marca registrada. Es por eso que sus denuncias no proceden”, explica Salvador.

Zumba es una marca registrada, una escuela que te certifica en un día. “La gente sale creyendo que ya con el papel puedes dar una clase. Con tanto instructor, las

clases han tenido que bajar muchísimo de precio o incluso son gratis. En zumba cada semana hay aproximadamente 40 nuevos instructores.”

De acuerdo a la página oficial de Zumba Fitness México, en nuestro país existen 8 ZES´s:²⁵

ZES´S en México		
Instructor	¿Quién es?	Estados donde certifica
Sara Hernández	 <p>Comenzó su carrera como gimnasta. Reconocida como atleta por la CONADE. Entrenadora física con más de 15 años de experiencia en el deporte y el Fitness. Nombramiento como ZES (Zumba Education Specialist).²⁶</p>	Guanajuato
Jessy Bonder	 <p>Comenzó su carrera como bailarina de Emma Pulido. Actualmente es entrenadora</p>	D.F. y Puebla

²⁵

http://www.zumbamexico.com.mx/zumba/index.php?option=com_content&view=article&id=11:zes&catid=2:instructores&Itemid=9 (Consultada el 2 de enero de 2013 a las 5:00 p.m.)

²⁶

http://www.zumbamexico.com.mx/zumba/index.php?option=com_content&view=article&id=46:sara_hernandez&catid=10:inicio (Consultada el 18 de enero de 2013 a las 10 p.m.)

	personal, master trainer y su más reciente nombramiento como ZES (Zumba Education Specialist).	
Clara Mata		Tamaulipas, Veracruz, Nuevo León y Tabasco
Banky Farrer	 Se formó como bailarina de ballet en una de las escuelas más importantes del mundo, el Kirov, en San Petesburgo, Rusia. Por 10 años se dedicó a enseñar y a practicar Aerobics y Pilates. ²⁷	Sonora
Oscar Moreno		D.F., Querétaro y Morelos
Cynthia Bolaños	 Comenzó su carrera como bailarina de ballet.	Michoacán, Edo. De México, Durango

²⁷ <http://www.vallartaopina.net/index.php?mod=col&cat=ens&ele=4243> (Consultada el 19 de enero de 2013. 3 a.m.)

Braulio Cruz		Jalisco y Tlaxcala
Eliza Stone	 <p>ZES desde 2005. Estudió Nutrición y salud humana. También tiene certificación en Spinning.</p>	Baja California Norte, Baja California Sur y Sinaloa

Analizando el perfil de los ocho ZES´s que hay en México, se puede concluir que zumba no es un disciplina aislada, por el contrario, tiene estrecha relación con la danza, el ballet, el atletismo, pilates, aeróbics, spinning y hasta con la nutrición.

Además, estas 8 personas cuentan mínimo con más de 5 años de experiencia en zumba. Sin embargo, la característica más importante que comparten es esta: todos se encuentran respaldados por una marca registrada de nombre Zumba Fitness.

Zumba Fitness: baile, ejercicio...y dinero.

Zumba no sólo es una activación física con baile o una escuela para formar instructores. Desde un enfoque económico, es una marca registrada, una empresa internacional que se ha encargado de masificar esta actividad. A esta compañía pertenecen los ZES´s.

La empresa Zumba Fitness tiene tres creadores, curiosamente se trata de una “tercia de Albertos”: Beto Pérez y los empresarios Alberto Perlman y Alberto Aghion.

“Los tres provenían de Colombia y tuvieron la visión de masificar zumba, fue entonces cuando formaron una alianza y crearon la empresa Zumba® Fitness. Registraron la palabra Zumba® y se trazaron el objetivo de expandir la marca por todo el mundo.”²⁸

Zumba Fitness se puede considerar entonces como la empresa dueña de zumba. Hasta julio de 2009, el programa de Zumba® se practicaba en más de 40.000 locales en 75 países, sin embargo, en los últimos dos años esta cifra ha cambiado: De acuerdo a la página online de Zumba Fitness, esta compañía cuenta en la actualidad con más de 12 millones de personas que toman clases semanalmente, en más de 110.000 puntos y ubicados en un número mayor de 125 países.

Además de las clases “en vivo” Zumba Fitness optó por llevar su rutina de acondicionamiento físico a los hogares, a través de los DVD’s y anuncios televisivos que presentaron la Zumba Fitness-Party. Desde el 2004 (año en que pisó suelo azteca) esta empresa ha vendido más de medio millón de DVD's en el mismo.

Con su enorme éxito inicial inmediatamente formó alianzas estratégicas con grandes empresas como Televisa y Kellogg’s. Con la primera, por ejemplo, participó eventualmente en programas como “Otro Rollo”, “Bailando por la Boda de

²⁸ <http://www.zumba.mx/que-es-zumba/> (Consultada el 18 de febrero de 2013. 7 p.m.)

mis Sueños” y “Buscando a Timbiriche la nueva Banda”. Mientras que en el cereal *Special K* de Kellogg’s te regalaban uno de los 3 DVD con rutinas de zumba: DVD 1 Cardio y Glúteos, DVD 2 Brazos y cintura, DVD 3 Abdomen y piernas.

Además, se encuentra la línea de ropa deportiva y accesorios Zumbawear™. Pero eso no es todo, Zumba Fitness tuvo la visión de incorporarse como videojuego, y en 2010 lo lanzó para las tres plataformas principales: Wii, Xbox y PS3.

Para la navidad del 2012 se preparó la segunda versión de este videojuego donde “incluyó más de una treintena de nuevos temas, más coreografías, nuevos estilos de baile –merengue, samba, indio y pop latino- y nuevos escenarios donde se moverán nuestros avatares. Además, el juego cuenta con instructores muy populares en esta disciplina.”²⁹

Zumba Fitness ha participado en programas de asistencia comunitaria. En 2010 organizó un Zumbathon por la paz y en el 2011 la “Party in pink: Pongámosle ritmo a la cura”, movimiento internacional para ayudar a terminar con el cáncer de mama.

“Te moviste por la cura y ayudaste a millones en todo el mundo”, es la frase escrita con grandes letras rosas en la página web oficial de Zumba Fitness, donde además se informa que fueron más de mil 300 eventos de caridad “Party in Pink” alrededor de 34 países. La cifra final de fondos recaudados publicada en este sitio es de 1,192,966 dólares.

²⁹ http://xbox360.ongames.com/noticia_zumba-fitness-tendra-secuela-en-wii_zumba-fitness
(Consultada el 18 de septiembre de 2012. 8 p.m.)

Independientemente de todos estos productos y de las alianzas con otras empresas, otra de las mayores ganancias para la empresa Zumba Fitness se encuentra quizá en otro lado: las certificaciones para ser instructor.

Las certificaciones de zumba: entre la calidad y la cantidad.

La cifra oficial de más de dos mil instructores oficiales vigentes de zumba en México³⁰ representa un arma de doble filo: por un lado muestra un panorama positivo ya que nos habla del éxito y crecimiento que ha tenido esta disciplina deportiva. Por el otro, pone en tela de juicio si esta cantidad de instructores ha rebasado ya la calidad de los mismos.

Alejandro Rivera, opina que muchas personas se han aprovechado de este “gusto por el baile” que tienen los mexicanos y han encontrado en zumba la mejor forma de explotarlo ya que ahora cualquiera da clases. Agrega que debido precisamente a la alta oferta de instructores de zumba que hay en el país, ésta ha perdido credibilidad.

Por su parte, una de las ocho “ZES’s” (Zumba Education Specialist) que hay en México, Cynthia Bolaños, coincide con la opinión de Alex, ya que en entrevista para el diario *El Siglo de Durango* respondió que “los contras de hacer zumba están no tanto en el sistema, sino en la gente que está impartiendo las clases mal

³⁰ Página oficial Zumba Fitness México <http://www.zumba.mx/verifica-un-instructor/> (Consultada el 10 de enero de 2013 a las 11:00 a.m.)

dadas de zumba.” Además, en dicha entrevista publicada el 4 de julio de 2009³¹, agregó que la principal recomendación para las personas que deseen practicar zumba es que busquen un instructor certificado.

Pero, ¿en qué consiste entonces un instructor certificado y en qué se diferencia de uno que no lo es?, ¿qué se necesita para ser instructor de zumba?, ¿hay alguna escuela para esto?, ¿cuánto cuesta convertirse en instructor? Son sólo algunas interrogantes que surgen alrededor de una de las aristas quizá más importantes del mundo de zumba: sus instructores y las certificaciones de éstos.

En este punto es conveniente un poco de historia: En el 2002 se inicia una demanda de instructores en Estados Unidos por lo que la empresa Zumba Fitness crea un programa de formación de instructores pero fue hasta el 2005 cuando se crea la Academia de Zumba, que se puede definir como la división educativa de esta empresa que está integrada por un equipo diversificado de coreógrafos profesionales, expertos y especialistas en educación física certificada que garantizan el más alto nivel de calidad.³²

México comenzó a bailar a ritmo de zumba en el 2004 y desde ese año su popularidad y éxito han aumentado. Recordemos que actualmente hay ocho ZES´S, es decir, especialistas en educación zumba autorizadas por Zumba Fitness para impartir certificaciones en todo el país.

³¹ Juan Ángel Cabral, “Marca personal a Cynthia Bolaños “en *El Siglo de Durango*, 4 de julio de 2009 <http://www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/216935.marca-personal-a-cynthia-bolanos.html> (Consultada el 30 de enero de 2013 a las 10:00 p.m).

³² Página Oficial Zumba Fitness México <http://www.zumba.mx/que-es-zumba/> (Consultada el 3 de febrero de 2013 a las 5:00 p.m)

Es importante aclarar que cada uno de estos instructores tiene ciertos Estados asignados donde constantemente realizan certificaciones. En México, la Academia de Zumba no existe tal cual físicamente, es decir, no hay un edificio u oficinas donde se forme a los instructores.

Las certificaciones se llevan a cabo en distintos gimnasios de toda la República. Por ejemplo, en el Distrito Federal, los ZES´S Jessy Bonder y Oscar Moreno han utilizado el “Orange Gym”, ubicado en Calzada Tasqueña; el “Be Dynamic”, en el Centro Histórico; y el Centro de “Capacitación Física Polaris Wellness & Fitness” en Calzada de Guadalupe.

Dichas certificaciones son organizadas por Zumba Fitness México a través de su página en internet. Al dar click en la opción “Conviértete en instructor”, aparecen las próximas fechas, el ZES´S que impartirá la certificación y el lugar donde será. Pero quizá el dato más importante son los costos, el precio que cuesta convertirse en instructor de zumba:

El precio que debe pagar quien desea convertirse en instructor varía dependiendo la rapidez en que lo realice. Es decir, si paga (ya sea en depósito bancario o con tarjeta de crédito) el mismo día en que es la certificación, el costo es de 3 mil pesos. Si es un día antes, son 2840 pesos; mientras que el precio a los que pagan quince días antes es de 2365 pesos.³³

Pero entonces, ¿qué se debe hacer primero? Registrarse en la misma página de internet de Zumba Fitness México. Los datos que se piden son nombre, domicilio,

³³ Sitio en internet Zumba Fitness México (<http://www.zumba.mx/certificaciones/>) Consultado el 23 de febrero de 2013 a las 11:00 a.m.)

teléfono, Ciudad, etc., además se incluyen las preguntas de si se ha tomado anteriormente alguna certificación y el método en que se hará el pago. Posteriormente, las personas registradas reciben un e mail de confirmación por parte de la empresa y otro por parte del ZES´S donde se dan los últimos detalles para finalizar su registro.

Otra duda que surge en este punto es, ¿quiénes pueden convertirse en instructores? O mejor dicho ¿cuáles son los requisitos para convertirse en un uno? En la opción de “Preguntas frecuentes” en la página de internet, se menciona que únicamente se tiene que ser mayor de edad pero que en sí “no existe ningún requisito para tomar la certificación”³⁴. Aunque se agrega que sí es recomendable haber tomado unas clases de zumba o tener algo de experiencia en áreas de baile y/o fitness. Se argumenta también que muchos de sus ahora instructores certificados eran personas que no tenían la más mínima experiencia y que sin embargo, ahora han triunfado en el mundo de zumba.

Ante los casi nulos requisitos que pide Zumba Fitness para convertirse en instructor, puede surgir la idea de que entonces la certificación debe ser un proceso largo y estricto que cuente con el tiempo necesario para enseñar a los aspirantes (sobre todo a los más inexpertos) todo lo referente a zumba.

La realidad es que para convertirse en instructor sólo se necesita un día. De acuerdo a la página de Zumba Fitness, durante ese día, el ZES´S explica qué es zumba, cómo enseñar y montar rutinas para clases. Además, la inscripción por sí

³⁴ “Preguntas frecuentes” en página oficial Zumba Fitness México (<http://www.zumba.mx/ayuda/preguntas-frecuentes/>) Consultada el 22 de febrero de 2013 a las 6:00 p.m.

sola incluye ya lo siguiente:

- Cardio Party y clases en vivo DVD
- Rutina Express en 20 minutos DVD
- Repaso de los 4 ritmos básicos DVD
- Cardio Party CD de música
- Manual de Instructor de Zumba
- Certificado de Zumba

Ante la interrogante de cuántos de los aspirantes pasan la certificación, Zumba Fitness ofrece claramente la respuesta: “No hay ningún examen y todo el mundo pasa la certificación siempre y cuando estén todo el día y reciban su certificado al final.” Ya con el certificado en mano, la empresa de Fitness da la autorización de que dicha persona pueda nombrarse instructor oficial de zumba y comenzar a dar clases.

Salvador Valdovinos Ruiz, instructor certificado de Zumba Fitness y uno de los candidatos para convertirse en Zes, explica que en una certificación aproximadamente son diez horas distribuidas de la siguiente forma: Clase normal de zumba; Teoría de zumba (qué es, historia); explicación de pasos básicos (reguetón, salsa, etc.); quién es Beto Pérez; explicación de más pasos básicos (Cumbia, merengue, hip hop); cómo dar la clase (entrega y explicación del Manual de zumba); dinámica que consiste en una clase armada y dirigida por los

participantes; súper clase de cierre dirigida por el Zes y por último, la entrega de certificados.

Salvador, quien también es poseedor del Primer Récord Nacional de zumba en México, comenta que los pasos básicos no los explican “simplemente ponen la música, ya que lo repetiste lo cambian. Si te sale bien y sino, tan bien. Hay gente que está parada y el Zes no es capaz de acercarse a orientarlo. Lo que sí se les puede aplaudir es que hacen mucha fiesta y animan. Eso es su fuerte”

Este instructor ha convivido con algunos de los Zes y afirma que ellos sí tienen otro tipo de preparación y conocimientos. Llevan años en el Fitness, aeróbicos, spinning, jazz. Lamentablemente no comparten toda esa experiencia al momento de dar las certificaciones.

En este punto es conveniente resaltar la explicación de Salvador acerca del formato de una clase: “El único método que maneja zumba es el “coro- verso” que consiste en dividir la canción en cuántos coros tiene (entendiéndose “coro” como todo lo que se repite) y los versos. Al coro se le arma una coreografía y al verso otra.”

“Hay muchas otras formas de estructurar una canción y una clase: progresión lineal, adición continua, adición por bloques. En las cuales vas intentando un paso, si ya salió lo cambias y aumentas otros.”, comenta.

Explica que el cuidado de la frecuencia cardiaca es primordial en una clase. “No debe subir ni bajar de golpe.” Por lo que es muy importante que el instructor sepa armar su clase y no la comience con un ritmo que eleve la frecuencia cardiaca al

límite. Ésta debe ir subiendo poco a poco durante la clase y de igual forma debe bajar al finalizar.

Es por eso que los instructores deben dar una clase continua para no dejar que baje la frecuencia cardiaca. No se debe empezar con una quebradita ni rock and roll ya que son ritmos de alto impacto (cuando levantas los dos pies al mismo tiempo).

Cumbia o música disco son dos ritmos recomendables para comenzar mientras que la salsa y la bachata son para relajación. Aproximadamente deben ser 45 minutos de clase más quince minutos de estiramiento al inicio y relajación al final.

La vigencia de las certificaciones es únicamente de un año por lo que Zumba Fitness recomienda mantener el nivel, la experiencia y el profesionalismo de sus instructores. Para esto ofrece dos opciones:

- Tomar una certificación un año después de la última.
- Inscribiéndose en ZIN (Zumba Instructor Network).

ZIN es lo más actual dentro del mundo de Zumba Fitness. En pocas palabras, se refiere a un tipo de diplomado ya que se trata de un sistema de actualización completo que ofrece los siguientes beneficios a sus integrantes:

1. Nueva música de Zumba Fitness todos los meses.
2. Nuevas coreografías cada dos meses.
3. Entrenamiento a través de ZINtv™, la plataforma de videos en línea exclusiva

para miembros que ofrece una amplia selección de coreografías, música y consejos de marketing que respaldan y mejoran las habilidades del instructor.

4. Marketing estratégico de una de las más grandes compañías de acondicionamiento físico del mundo.

5. Herramientas de marketing adaptables para aumentar las oportunidades de negocios o para planear una campaña de Zumba en algún gimnasio.

6. Foro en línea para la comunidad con soporte las 24 horas del día, comentarios, consejos y recomendaciones de miembros ZIN de todo el mundo.

Además, sólo los miembros ZIN pueden publicar su calendario de clases Zumba con la ubicación y el mapa incluidos en el localizador de clases de zumba.com.³⁵

Para poder ser miembro ZIN es necesario tener vigente una certificación de zumba. En México, aquel que desee hacerlo debe enviar su nombre, fecha de su última certificación, ZES'S que lo certificó y datos generales de contacto a mexico@zumba.com.

El pago mensual es de \$30.00 dólares, que en México equivaldrían aproximadamente a 300 pesos. El mínimo tiempo que se puede ser miembro de ZIN es un periodo de 6 meses. Cuando un miembro ZIN decide ya no serlo, va a tener 6 meses más de vigencia como instructor oficial de Zumba. Pasados esos 6 meses, debe tomar nuevamente una certificación o volver al programa de ZIN.

³⁵ "Preguntas frecuentes" en página oficial Zumba Fitness (<http://www.zumba.es/en-US/pages/whatiszin/>) Consultada el 20 de febrero de 2013 a las 10 p.m.

En conclusión, es muy importante que quienes practican o deseen practicar zumba se informen acerca del tema de los instructores de zumba y las certificaciones ya que aún existen muchas dudas y hasta incoherencias al respecto.

Por un lado, Zumba Fitness dedica un espacio de su página web para la denuncia de instructores no certificados. “Cualquiera que imparta clases de Zumba, sin tener certificación oficial y vigente, está cometiendo una infracción a las leyes de propiedad y marca registrada.” Se lee en dicho sitio.

Sin embargo, ¿en verdad puede existir alguna diferencia entre el instructor certificado y uno que no lo es? Quizá haya más de un “instructor no certificado” que cuenta con la experiencia necesaria en baile y con conocimientos de calentamiento, medicina del deporte, anatomía, fisiología, quinestesia, fisionomía, otro tipo de actividades deportivas como pilates, spinning. Por otro lado, quizá existan muchos otros que sí estén certificados y sin embargo desconozcan dichos conocimientos.

Muchos instructores se certifican por las ventajas que da el papel. Lo ven como un requisito, una inversión en el aspecto curricular más no en el aspecto como instructor. La certificación de instructores de zumba debe ser más estricta en cuanto a requisitos y enseñanza. Tres mil pesos no deben marcar la diferencia.

Esta empresa se ha convertido en una gran fábrica de instructores, lo que trajo como consecuencia su devaluación. Es decir, antes las clases mínimo costaban 75 pesos. Ahora, 20 pesos se hace mucho.

Sin embargo, la mayoría de las personas que la practican no lo analizan. Encuentran una clase donde les ofrecen diversión y bajar de peso, sólo por diez pesos. La gran ventaja de zumba es que encontraron lo fácil en algo complicado, como lo eran los aeróbics.

Día con día hay canciones nuevas, géneros y ritmos nuevos. Siempre habrá una Lady Gaga, un Pitbull y una Shakira. El pasito duranguense, “el perreo”, el tribal, y hasta el paso del caballo hacen que zumba se renueve siempre y que no pase de moda.

¿Cuántos años más zumba estará de moda? Es una pregunta muy incierta ya que al menos, siempre habrá música nueva de la que esta se valga. Sin embargo, han surgido otras actividades físicas muy parecidas.

Latin Fusión, por ejemplo, fue creada por el cubano Carlos Ferrerira, que en un principio era instructor de zumba. Su música es muy popular, es mucha “música de barrio”. En programas como “Tv de Noche” y “Sabadazo” este cubano tiene una pequeña participación mostrando lo que son sus clases. Algunos pueden considerarla un tanto vulgar ya que es una clase donde te chiflan, te gritan y el instructor usas frases como ¡mueve esos melones corazón!

¿Podrá Latin Fusión u otra actividad parecida, sustituir en algún momento a zumba, así como esta alguna vez lo hizo con los aeróbics?

CAPÍTULO 3:

“LO QUE ZUMBA ME DEJÓ”

El coro de la canción “Bad romance”, de Lady Gaga, resuena en el salón. -¿Cómo estamos hoy chicas?-pregunta la instructora de zumba, Yolanda. -¿La quieren pesada o suave?- agrega refiriéndose a la clase. -¡Pesada!- contesta una voz colectiva seguida de murmullos como -es que el fin de semana comí mucho-, -me siento más gorda- y -tengo que bajar esas tres cervezas que me tomé el viernes-.

La voz de Lady Gaga aún suena en el salón. Doce cuerpos tienen su atención fija en Yolanda, quien para calentar utiliza movimientos como “lateral”, “paso V”, “talones”, “triángulo”, entre otros.

-¿Ya subió?- pregunta la instructora al terminar “Bad romance”. Los rostros sudorosos y agitados de sus alumnos le dan la respuesta. Después del calentamiento, los sonidos musicales cambian y los 13 cuerpos se mueven ahora al ritmo del merengue. “Bacila”, “caja”, “shá”, “movimiento de cintura”, “mambo” y “desarmador” son unos de los términos con los que nombra Yolanda a los movimientos.

“Al gato y al ratón jugabas con mi amor...”. Mientras suena la quebradita, más de uno de los alumnos de Yolanda parecen quedarse sin aliento. -¡No paren, no paren!- los anima. A pesar de que el salón no es muy amplio, los movimientos que se hacen en esta canción, como “el péndulo” y “el círculo”, requieren mucho espacio, por lo que son comunes los “pisotones” o “codazos”.

Entre quebradita, salsa y merengue, la clase de zumba finaliza con “El amor” de Tito el Bamino. Pero no todo queda ahí. La frase de Yolanda -¡tapetitos, chicas!- indica que ahora siguen las 90 abdominales divididas en series de 10. Entre quejidos, suspiros y uno que otro –ya no puedo- , los doce alumnos de Yolanda realizan el punto final de la clase.

-Inhalamos, exhalamos...¡dense un aplauso, chicos! Al menos por hoy, la fiesta de zumba ha terminado.

El costo y las ganancias de ser instructor

Más allá de las certificaciones, de la empresa de Zumba Fitness, de los ritmos y de la música, está la vida de los instructores. ¿Existirá una característica en común entre todos?, ¿qué les ha dejado ser instructor? ¿Amor al arte o una mera necesidad económica?

Yolanda representa uno de los tantos instructores de zumba que actualmente hay en la Ciudad de México. Comenzó a dar clases particulares en julio de 2009. En ese entonces sólo contaba con un grupo pero debido a que cada vez eran más las personas ansiosas de practicar zumba, decidió abrir dos grupos más.

Se considera una “eterna bailadora”. Desde pequeña participaba en musicales de su escuela. En la Secundaria y Preparatoria cursó un Taller de danza. “Jamás me imaginé que el baile me daría una oportunidad tan grande.”

“Zumba marcó el final y a la vez el comienzo de una etapa en mi vida. A los 17

años me convertí en mamá. No fue fácil. Abandoné la Preparatoria y busqué un trabajo pero ¿quién contrata a una joven con cinco meses de embarazo?”, cuenta Yolanda, quien actualmente tiene 27 años.

Fue en el 2006, después de varios trabajos temporales, “absorbentes y mal pagados, cuando Yolanda comenzó a zumba. “Comencé en un gimnasio. En ese año zumba ya estaba en su apogeo. El costo por clase era de noventa pesos. La desventaja es que el 70 por ciento eran ganancias para el gimnasio.” Aun así, Yolanda considera que le fue bien ya que tenía lo que en otros trabajos no: más tiempo con su hijo.

Durante casi tres años fue instructora de zumba en diferentes gimnasios. “Tomé la decisión de dar clases particulares porque sería mi propia jefa pero también porque zumba estaba ya en cada esquina. Había mucha competencia ya. ¿Para qué ir a un gimnasio donde se pagaba 90 pesos cuando podías ir a unos pasos de tu casa y pagar 20 pesos?”

Yolanda acondicionó el segundo piso de su casa con un enorme espejo que cubre casi toda la pared. “Pronto cambiaré la loseta por madera. No quiero ningún tipo de accidente por algún resbalón. Además, estoy consciente de que es un salón muy pequeño por eso mis grupos son de 8 integrantes solamente. Se necesita espacio para hacer correctamente los movimientos”.

Esta instructora confiesa que su última certificación de zumba “caducó” en 2010. “No tengo nada en contra de las certificaciones. El problema es que la empresa de Zumba Fitness sólo te da un año de vigencia. Sí debes tomar al menos una para

que cuentes con los conocimientos necesarios pero pagar cada año casi tres mil pesos para que prácticamente te digan y enseñen lo mismo, lo considero un abuso”.

Económicamente, Yolanda se considera satisfecha de ser instructora de zumba. “Doy clases de lunes a viernes de 6 a 9 de la noche. Son tres grupos. Considero que 15 pesos es un precio muy accesible. De hecho estoy pensando en abrir un cuarto horario de nueve a diez de la noche ya que hay 4 alumnas que por su trabajo no pueden venir más temprano”.

Más allá de lo económico, ¿qué satisfacciones deja ser instructor? “Ganar dinero es bueno pero que te paguen por algo que te encanta hacer es mucho mejor. Yo disfruto cada clase y cada grupo que tengo. Además, yo decido mis horarios de trabajo. Me encanta poder llevar a mi hijo Sebastián a la escuela y jugar con él.”

Yolanda, quien actualmente estudia Psicología por las mañanas, comenta que otra satisfacción es la amistad que ha surgido con sus alumnos. “Al final de cada mes nos reunimos y festejamos a todos los que cumplen años en esas fechas. Dejamos el ejercicio un rato y nos vamos al cine o por un café.”

Al preguntarle a Yolanda si piensa dedicarse a otra cosa, ella sonriendo contestó “Yo no sé si mañana cambie de opinión pero al menos por hoy, zumba es como mi duvalín: no la cambio por nada”.

En México existen más de dos mil instructores certificados de acuerdo a la página oficial de Zumba Fitness. Muchos de ellos, como Yolanda, optan por las clases particulares, otros se quedan en los gimnasios, pero hay otros instructores que eligen otro tipo de experiencia: las clases masivas al aire libre que ofrecen algunas campañas de salud. Tal es el caso de Salvador Valdovinos.

“Fue uno de mis sueños. Ser instructor único en tarima con un público de más de 100 mil personas, en lugares tan importantes como el Zócalo y el Monumento a la Revolución”, describe Salvador, quien participó en la Campaña “Muévete y métete en cintura” durante año y medio. Para él, fueron experiencias inolvidables donde no podían faltar las anécdotas graciosas pues en una ocasión olvidó la coreografía y lo único que hizo fue aplaudir durante una canción.

Algunas de las actividades que Salvador realizó en esta Campaña de salud contra la obesidad fueron las clases gratis en el Ángel de la Independencia y en otros puntos de la Ciudad. “No es lo mismo trabajar con personas que no tienen dinero para pagar en un gimnasio que ir a darle una clase a gente de las Lomas que sólo cuando tienen ganas te saludan y te dan las gracias”.

Este instructor se llevó unas de las satisfacciones de su vida en Milpa Alta, Xochimilco. “Era una zona rural; dimos clase en la tierra y con grabadorcitas...casi, casi entre las vacas.” Cuando regresó a ese lugar, la gente se acercó a saludarlo y se emocionaron al verlo. “Me recibieron con un 'Te extrañamos'. Es lindo sentir su cariño. No hay mejor pago que eso.”

Y es que para Salvador, más que ser un instructor “te vuelves su confidente, su amigo, su cómplice. La gente te hace parte de su vida y hasta de su familia. Va más allá de sólo hacer ejercicio con ellos”.

Pero, como en todo otro trabajo, el lado económico es muy importante. En este sentido, Salvador opina que se trata de “una profesión muy noble. Nunca nos faltará clientela en este país que tiene un alto índice de obesidad. Siempre habrá gente que quiera bajar de peso.”

Este instructor de 30 años también es Licenciado en Mercadotecnia. Sin embargo, considera que lo que un compañero de su carrera puede ganar en una semana, él lo puede ganar en un día. “Además, tú eres tu propio jefe y administras tus horarios”.

Y como en todo negocio propio, también hay “temporadas feas” para los instructores. “Septiembre y diciembre son meses de fiesta por lo que la gente no se preocupa por bajar de peso. En enero y febrero sí tenemos mucho trabajo porque es cuando todo mundo se siente culpable por lo que comió en los meses pasados”, comenta Salvador.

Para este instructor, zumba da muchas oportunidades, “sólo debes saber relacionarte y tener una gran visión. Es decir, gente que se atreva a salir más allá y que no se estanque dando clases únicamente en gimnasios o en su colonia solamente. En pocas palabras, estar vigente en el medio.” Yo tenía muchas ganas de dar una clase en CU, era uno de los pocos lugares que me faltaban del DF.

Fue en el 2005 cuando Salvador Valdovinos empezó a ver a zumba como una profesión. “Los primeros años quería ser el instructor más popular no sólo de una delegación sino de todo el DF, por eso en el 2008 decidí salirme de mi zona y fue en el 2010 cuando entré a la Secretaría de Salud con el programa “Prepa Sí” y posteriormente en el 2011 a “Muévete y métete en cintura”.

¿Qué sigue para Salvador? ¿Piensa seguir dedicándose a esto? “Me alejaré únicamente de las tarimas grandes. Ya no me quiero dedicar tanto a dar clases. Me quiero ir más por el lado administrativo. Soy un mercadólogo también. No ejercí mi carrera en una empresa pero me sirvió para crear el centro capacitador de instructores Cardio Dance.”

Salvador se considera satisfecho con sus logros. “Ya di clases en los escenarios del DF que quería y antes de cumplir los 30. Ciudad Universitaria era uno de los lugares que me faltaba pero afortunadamente ya se pudo”. Actualmente, cuenta con su propio Centro de Capacitación. “Quiero transmitir lo que yo aprendí a gente que realmente lo desee”. Ya cuenta con dos patrocinadores: una marca de ropa y la revista juvenil *Por Ti*. Además de formar parte de un proyecto junto a una cadena de gimnasios, competencia más fuerte de Sport City.

Sin embargo la satisfacción más grande para este instructor es otra pues el amor llegó a Salvador gracias a zumba: Cuando entró a la campaña de “Muévete y métete en cintura”, conoció a una de las instructoras con la que actualmente tiene un bebé de 5 meses. “Nada mejor que una pareja que se dedique a lo mismo para que te entienda y apoye”, concluye.

Tanto Yolanda como Salvador, son instructores que aún no cumplen 30 años. ¿Cuál será la edad promedio o ideal de un instructor de zumba? Uno de los requisitos para convertirte en instructor, de acuerdo con la empresa de Zumba Fitness es ser mayor de 18 años. Jessie Bonder, una de las Zes oficiales en México tiene 50 años. Sin duda, experiencia y juventud se mezclan entre los instructores de zumba.

Adriana Palacios, mejor conocida entre sus alumnas como “Ady” tiene 49 años y es instructora de zumba en un gimnasio y en un Centro de Desarrollo Comunitario. “Realmente nunca consideré la edad como un impedimento para convertirme en instructora; lo que realmente importa es la condición física y con esto no me refiero a que tengas un cuerpo de modelo sino a que sepas manejar correctamente tu frecuencia cardiaca. Conozco a instructoras *llenitas* y sus clases son muy buenas.”, explica Ady.

Esta instructora comenzó a *zumar* en el 2008. “Tenía 45 años cuando tomé mi primera y también única certificación. No fue nada nuevo para mí pues desde los 22 años soy maestra de danza folklórica. Además, daba clases de aeróbics en mi casa. Claro, mucho antes de que zumba comenzara”, recuerda.

Ady considera que todos los instructores de zumba deberían primero tomar cursos de danza. “No se trata sólo *bailar bonito* sino de aguantar bailar. Un verdadero instructor debe estar consiente que en este trabajo se dan hasta tres clases seguidas y que en ningún momento el alumno nos puede ver cansados. La danza te da esas bases de condición física y de armonía y sincronidad al cuerpo”.

Las clases de esta instructora duran una hora aproximadamente. Los primeros 25 o 30 minutos son de calentamiento, el cual consiste en estiramientos, trotar, y una serie de abdominales. “Algunas de mis alumnas se quejan porque les parece aburrida la primera parte de la clase, pero después entienden que zumba no es únicamente bailar sin parar durante una hora.”

Adriana procura que al menos haya una pieza de música folklórica en cada una de sus clases. “Esa música es tan representativa del país y lamentablemente ni la aprovechamos. Quiero que mis alumnas también la conozcan y se diviertan. No sólo existe el reguetón y la salsa”.

El motivo por el que Ady decidió convertirse en instructora de zumba fue la necesidad de enseñar, de transmitir a través del baile y el ejercicio. “Sé que también te puede ir muy bien económicamente. Muchos instructores se han hecho ricos a base de zumba. No es mi caso: En el gimnasio donde doy clases, las ganancias son pocas, casi todo se lo quedan los dueños. En el Centro de Desarrollo Comunitario, su nombre lo dice todo. Prácticamente el pago es algo simbólico”.

Adriana es maestra de danza folklórica sólo medio tiempo así que se considera más que nada un ama de casa. “Mis dos hijas pasan mucho tiempo en la Universidad y mi esposo trabajando. Así que decidí ocupar mi tiempo libre en algo saludable. Si hay dinero de por medio, muy bien. Y sino, ya vendrá”, concluye.

Yolanda, Salvador y Adriana. Tres vidas muy distintas entre sí. Cada uno con una visión y metas propias. Desarrollándose en la misma profesión pero en distintos

escenarios. Ninguno de los tres se conocen, sin embargo, algo los une: las satisfacciones que zumba les ha dejado.

“Lo que zumba se llevó: kilos, inseguridad y soledad”

Los practicantes de zumba

Los instructores de zumba pueden enlistar más de un beneficio que brinda este ejercicio a quienes la practican. No sólo físicos, también psicológicos. Pero, ¿Qué pasa con la otra cara de la moneda? ¿Qué dicen estas personas? ¿Realmente han notado algún cambio positivo practicando esta activación física?

Rosa nunca había tenido complejos con su peso hasta que comenzó a sentirse incómoda del “gordita” que diariamente le decía su esposo. Fue entonces cuando zumba se puso, literalmente, frente a ella. “Vi un anuncio pegado en el saloncito que está frente a mi casa; un instructor ofrecía clases por sólo diez pesos diarios. Decidí ir.”

Aproximadamente esta ama de casa tiene un año practicando zumba. Siempre se ha considerado una mujer “pasadita de peso”. “Nunca aspiré a tener el cuerpo de Thalía o de cualquier actriz de telenovela. Desde mi juventud supe que tenía un cuerpo *voluptuoso*. Encontré a un hombre que me aceptó como era. Tenemos 20 años de casados”.

Rosa ha bajado seis kilos desde que practica zumba. “Ahora peso 75 pero confío llegar a los 70. Me siento muy bien, más segura, más bonita y hasta más sexy, ¡y es que el instructor nos pone cada paso! Me veo en el peso cuando bailo y digo ¡esa soy yo y qué bien me muevo!”, comenta Rosa sonriendo.

Al preguntarle si hubo algún cambio en la relación con su esposo, Rosa cuenta “no sé si deba a que bajé de peso pero curiosamente ahora salgo más con mi esposo. Los fines de semana vamos al cine, a comer, al parque...los dos solitos. Eso ya no lo hacíamos desde hace mucho. Eso sí, me ha comentado que tengo mejor carácter”.

Rosa está segura que nunca es tarde para bajar de peso. “Tengo 40 años y no había hecho ningún tipo de ejercicio desde la preparatoria. Zumba me gusta. Soy muy floja para ir al gimnasio o a correr, lo mío es bailar. Además, es bien barata la clase y el instructor logra sacar el buen humor en cada una de nosotras.”

“Por ahora pienso seguir practicando zumba, como dicen por ahí, hasta que el cuerpo aguante. No sólo para sentirme mejor físicamente sino también por mi salud. Además, ahora hasta nuevas amigas tengo; todas coincidimos en que Alfonso, el instructor, parece galán de telenovela. Muchas sólo van para verlo.” Confiesa Rosa. “Por cierto, mi esposo dejó de decirme *gordita*”, concluye.

El bajar de peso, tener más seguridad en sí misma y que mejorara la relación con su pareja, fueron los principales beneficios en los que zumba influyó en la vida de Rosa. ¿Habrá también otros que sean psicológicos? En la vida de Natalia sí los hubo.

“Hace cinco años que falleció mi esposo. Creo que quedé viuda muy joven pues tengo 35. No tuvimos hijos por lo que actualmente vivo sola. Llevo seis tomando clases de zumba. No sé si es mucho o poco tiempo pero sí he notado una mejoría, tal vez no en mi físico pero sí en mi estado anímico”.

Natalia cuenta que tuvo una fuerte depresión después de que falleció su esposo en un accidente. Hasta el día hoy, confiesa que no se ha recuperado al cien por ciento de esa pérdida. “Me la pasaba encerrada, llorando, no quería ver a nadie; ni familia, ni amigos. Quise vivir mi duelo yo sola. No estoy diciendo que zumba fue la única causa de que ahora yo esté mejor pero sí influyó mucho en ese cambio”.

La mejor amiga de Natalia fue quien (en palabras de ésta) la “obligó” a meterse a una clase de zumba en un gimnasio. “Nunca fui muy buena para el baile, hasta la fecha tengo dos pies izquierdos pero realmente me divierto con este ejercicio. En estos seis meses no he bajado ningún kilo pero sí que ha aumentado mi buen humor y deseos de reír”, comenta Naty.

Convivir con otras personas durante cada clase, ayudó a que Natalia tuviera un nuevo círculo de amigas. “Jamás pensé que conocería a grandes personas en una clase de zumba, pero así fue. No sólo nos vemos ahí, hemos llevado nuestra amistad más allá del gimnasio.” Para Naty ese ha sido su principal beneficio con zumba. “Al salir de cada clase siempre digo ¡no me salió ningún paso pero cómo me divertí!”, concluye con una sonrisa Natalia.

Cada persona que practica zumba tiene sus propios motivos por los que optó por este tipo de ejercicio: adelgazar, tener un cuerpo perfecto, aprender a bailar, pasar el rato y ¿por qué no? “ligarte” a la chava que te gusta. Por muy raro que parezca, Fernando logró conquistar a Sandra en las clases de zumba.

“Sandra y yo vamos en la misma prepa. La conozco desde hace dos años y desde el primer día me gustó pero nunca había encontrado la forma de *llegarle*.”, cuenta

Fernando quien junto con Sandra toma clases de zumba en un gimnasio que está por su casa. “Hasta vecinos somos y aun así no me atreví a conquistarla antes”.

Este joven de 18 años, se enteró que Sandra iba a clases de zumba y pensó que tal vez podría ser su oportunidad de conocerla. “En la escuela siempre anda pegada a sus amigas, entonces no era un buen escenario. A ella siempre le ha gustado bailar, participa en todos los festivales; yo por mi parte no soy mal bailar”.

Fernando pensó que tal vez podrían hacer “click” bailando y fue cuando decidió ir a la misma clase que Sandra. “Al principio sólo nos saludábamos con un simple *hola*. Tuve la suerte de que no iban sus amigas, entonces estaba sola. Me esforzaba en sobresalir durante la clase, me aprendía los pasos y al final siempre nos íbamos juntos”.

Ahora estos jóvenes llevan tres meses de noviazgo. Fernando cuenta que fue de hecho en una clase de zumba donde le pidió que fuera su novia. “Le pedí apoyo a Alonso (el instructor) y a los demás compañeros. En el espejo del salón escribí: Sandra, bailamos muy bien juntos ¿no lo crees? ¿Te gustaría ser mi pareja también en el amor? Sé que sonó cursi pero el resultado fue positivo”, comenta Fernando con una sonrisa.

Sandra comenta que Fernando siempre le había gustado. “No habíamos tenido oportunidad de conocernos. Jamás pensé que sería en la clase de zumba donde todo comenzaría”.

“¿Sabes qué es lo mejor? Que compartimos el gusto por el baile. Es muy divertido y hasta romántico ir a clases con tu novio”, sonríe.

En el caso de Fernando y Sandra, zumba fue su oportunidad para conquistar a Sandra pero hay otros casos donde zumba resultó ser el “cupido” de personas que se conocieron precisamente en las clases. Tal es la historia de Karla.

“Jamás pensé que iba a conocer en las clases de zumba a mi actual novio. El encontrar pareja no era mi motivo cuando decidí entrar a clases.”, cuenta esta joven de 25 años, cuyo motivo principal para tomar zumba fue “hacer algo efectivo en mi tiempo libre y también un poco de curiosidad”.

Karla cuenta que en su grupo de zumba sólo había un hombre, Pablo. “En un principio pensaba que era gay, no sé por qué pensé eso”, dice esta joven sonriendo. “Tal vez porque lo veía demasiado bello para que fuera heterosexual. Comenzamos siendo muy buenos amigos, reíamos mucho de las frases de nuestro instructor; íbamos al cine juntos...hasta que cierto día me preguntó que si quería ser su novia”.

Karla y Pablo son novios desde hace 6 meses y siguen tomando clases de zumba juntos. “Hay días en que discutimos antes de la clase y al finalizarla ya estamos como si nada”. Incluso sus compañeros los nombraron “la pareja zumbera”. “En este tiempo creo que no he bajado de peso...pero no importa, tengo algo mejor que no me esperaba; como dicen por ahí, cuando no te toca aunque te pongas y cuando te toca, aunque te quites”, sonríe Fernanda.

CONCLUSIONES

Una de las satisfacciones de concluir esta investigación es que los objetivos e interrogantes de la misma se cumplieron. Al principio, sólo eran suposiciones que fueron madurando y se convirtieron en verdades conforme avanzaba este reportaje; otras, tuve que desecharlas porque no se comprobaron. Es por eso que la imagen que tenía de zumba al inicio ha cambiado. Este reportaje muestra tanto sus virtudes como sus defectos.

Entre las principales cosas que descubrí es que zumba no está sola; es decir, que hay otros nombres también con el que se le conoce a la misma actividad (danza aeróbica, ritmos latinos, baile aeróbico) pero que son menos conocidos y que no tienen una empresa internacional e importante que los respalde, como lo es Zumba Fitness. Decidí enfocarme sólo en zumba porque es como la mayoría conocen a la actividad y también por toda su publicidad, eventos y certificaciones que se realizan en esta empresa.

Puedo concluir que zumba como empresa “en el pecado lleva la penitencia”. Es decir, zumba es ya conocida internacionalmente, es tema en los medios de comunicación, cuenta con más de diez mil instructores certificados a nivel mundial; son estas mismas razones las que le han restado credibilidad. Más de un instructor entrevistado en esta investigación, se quejó de las certificaciones que esta empresa ofrece, argumentando que son muy caras, que los requisitos son nulos y que en unas cuantas horas ya eres instructor.

Las cifras oficiales que maneja Zumba Fitness son de más de 2 mil instructores certificados en México, aunque mis entrevistados opinaron que esa es una cifra que se queda demasiado corta, tomando en cuenta que casi cada semana esta empresa certifica a más de cien nuevos instructores.

¿Por qué México ocupa el segundo lugar a nivel mundial en la práctica de zumba? Fue una de las principales preguntas que tenía al inicio de la investigación. Primeramente por la oferta de instructores que existe. Centrándose en el Distrito Federal, se encuentran las clases particulares en cada colonia; las clases masivas y gratuitas en delegaciones, parques, etc., así como los gimnasios y escuelas.

El instructor Alex Rivera opinó que se debía también a que México es un país muy bailador que encontró en zumba su escapatoria de rutinas pesadas de gimnasios. A esto se le agrega que esta actividad es una de las más económicas (y hasta gratuitas) comparada con otro tipo de ejercicios ya que en el caso de las clases particulares el precio aproximado es de quince pesos.

La gran oferta de instructores que la empresa Zumba Fitness ha provocado es que la cantidad haya rebasado a la calidad esto debido a la no existencia de un formato de clase ni una regulación al respecto. Las certificaciones se llevan a cabo en un día y el único requisito es que seas mayor de edad. No sólo se debe enseñar los pasos básicos de baile o cómo armar una clase, los instructores deben exigir también conocimientos de medicina del deporte como quinesia, anatomía, calentamiento, etc., esto con el objetivo de lograr un formato establecido.

Pero no todo es negativo en el mundo de zumba. Si algo se le puede aplaudir es que puso a bailar a México. Supo cómo llegarle a la gente, a través de campañas publicitarias que ofrecían bajar de peso de una manera fácil y divertida.

Además, se encuentran los cambios positivos psicológicos en quienes la practican: aumento de autoestima, seguridad, convivencia, relaciones interpersonales. Zumba es un círculo social más. Esto quedó comprobado con los testimonios de personas que la han practicado. Algunos no sólo encontraron seguridad, pérdida de peso o amigos: encontraron pareja.

Algo más para aplaudirle a zumba es que se ha convertido en una fuente más de trabajo, sobre todo los instructores particulares que encontraron en esta actividad una mejor forma de manejar sus tiempos y a la vez conseguir dinero. Aunque no todos se convirtieron en instructores por una mera necesidad económica; algunos lo hicieron por deseos de sobresalir en ese medio y otros sólo por pasatiempo.

A pesar de que el tema de zumba puede parecer un poco superficial, en realidad engloba también muchas aristas económicas. Por ejemplo, todo el dinero que gana la empresa Fitness con sus certificaciones de instructores. También tiene su lado social y psicológico, representado por los testimonios de quienes encontraron en zumba no sólo un método para bajar de ejercicio sino el medio para elevar su autoestima, salir de alguna depresión, encontrar amigos o pareja.

Precisamente mi papel de comunicóloga en esta investigación consistió en encontrar estos puntos importantes en un tema que podía parecer un tanto superficial.

En la formación de este reportaje, uno de los principales temores fue que más que un género periodístico pareciera un mero manual de zumba. Es por eso que cada capítulo lo comencé con una crónica e intenté que el lenguaje fuera común para que cualquier tipo de lector pueda entenderlo.

Uno de los principales frenos fueron las entrevistas con los instructores, ya que mientras algunos mostraron sencillez y disposición, otros simplemente dijeron “no”. Sin embargo, también hubo momentos divertidos: convertirme en una alumna más de zumba para poder realizar las crónicas de las clases, utilizando la técnica de observación participante.

Respecto a las herramientas utilizadas, una de las más importantes fue las redes sociales ya que gracias a ellas pude descubrir y contactar a la mayoría de los instructores y también encontrar la información necesaria de quienes no accedieron a las entrevistas. Eventos que hubo de zumba fueron publicados en Twitter y Facebook. Algunas partes de las entrevistas fueron realizadas por ese medio.

Esta investigación es un reportaje, por lo que se muestra a zumba desde su lado positivo pero también el negativo; con sus ventajas y desventajas. Las dos caras de la moneda. La visión y conclusión final depende de cada lector. Sólo puedo decir que la práctica de zumba es buena...pero hay que saber hacerla.

El fenómeno de zumba fue una historia digna de ser contada en forma de reportaje. De hecho considero que todos los temas lo son, sólo se necesita saber contarlos.

Esta investigación terminó pero zumba no. Todavía tiene muchas aristas.

Las certificaciones para ser instructor continúan anunciándose en la página oficial de Zumba. Cada vez hay más fechas nuevas, lo que significa que cada vez hay más instructores. Con más de diez años de existencia, el ejercicio a través del baile parece no querer ceder paso a otro tipo de ejercicios.

La publicidad que tiene zumba es un factor importante para que este tipo de ejercicio continúe. Ya hasta existe una canción de nombre homónimo, interpretada por el puertorriqueño *Don Omar*. Con ritmos latinos reguetoneros, la canción invita a bailar zumba. Incluso en el video aparece el creador de zumba, Beto Pérez junto con otros de los instructores más reconocidos internacionalmente.

Por otro lado, tampoco se debe olvidar que zumba es sólo una marca y un nombre con el que se le conoce a este ejercicio. También se encuentra la danza aeróbica y los ritmos latinos, así como *Latin Fusion*. Si de zumba las investigaciones eran escasas, de estos nombres, casi son nulas. Sería interesante hacer un seguimiento de otra escuela que sea competencia para zumba, conocer cómo funcionan en éstas sus certificaciones e instructores.

Pero estas...estas ya son otras historias.

BIBLIOGRAFÍA:

- Baena Paz, Guillermina. El discurso periodístico. Los géneros periodísticos hacia el siguiente milenio. Ed. Trillas. México, 1999.
- Cytrynblum Alicia. Periodismo Social: una nueva disciplina. La Crujía Ediciones. Argentina, 2009. 224 pp.
- Dieterich, Heinz. Nueva guía para la investigación científica. Ed. Planeta. México, 1997. 229 pp.
- Ibarrola, Javier. Técnicas periodísticas: el reportaje. Ediciones Gernika. México, 1994. 135 pp.
- Leñero, Vicente y Marín, Carlos, Manual de periodismo, Ed. Grijalbo. 3ª. edición. México, 1986. 315 pp.
- Luna Castillo, Antonio. Metodología de la tesis. Ed. Trillas. México, 2005. 130 pp.
- Mendieta Alatorre, Ángeles. Tesis profesional: Cómo redactar una tesis y examinarse y obtener la cédula profesional: orientaciones psicopedagógicas y técnicas a los pasantes. Porrúa. México, 1982. 282 pp.
- Pardinas, Felipe. Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales. Siglo XXI . México, 1999. 242 pp.
- Río (Del) Reynaga, Julio. Periodismo Interpretativo: El reportaje. Editorial Trillas. México, 1994. 195 pp.

- Riva Palacio, Raymundo. Manual para un nuevo periodismo. Vicios y virtudes de la prensa escrita en México. Ed. Plaza Janés. México, 2005. 204 pp.

- Romero Álvarez, Lourdes. La realidad construida en el periodismo. Reflexiones teóricas. Ed. Miguel Ángel Porrúa. México, 2006. 197 pp.

- Suárez Iñiguez, Enrique. ¿Cómo hacer la tesis? La solución a un problema. Ed. Trillas. México, 2004. 83 pp.

CIBERGRAFÍA:

- Diccionario de la Real Academia Española (Consultada el 5 de febrero de 2013. 14:00 horas) <http://lema.rae.es/drae/?val=DEPORTE>

- México es el país más obeso del mundo, según informe de la ONU. CNN, México. 11 de julio de 2013 (Consultada el 30 de septiembre de 2013. 14:00 horas) <http://mexico.cnn.com/salud/2013/07/11/mexico-es-el-pais-mas-obeso-del-mundo-segun-un-informe-de-la-onu>

- Karla Mora. “Quieren romper récord de zumba en el zócalo”, en *El Universal*. 21 de marzo de 2012. <http://www.eluniversaldf.mx/home/nota43759.html> (Consultada el 28 de septiembre de 2012. 18:00 horas)

- Elisa Llebry, “Al ritmo de Zumba”, (Univision Online) (Consultada el 12 de agosto de 2010 a las 10:00 p.m.)
<http://www.univision.com/content/content.jhtml?chid=10&schid=1957&secid=1960&cid=197825&pagenum=1>

- Sandra Johnson, “Zumba Fitness: ¡A bailar!” (Spactual magazine) (Consultada el 13 de agosto de 2010 a las 4 p.m.)
http://www.spactualmagazine.com/articulo_item.php?numero=61

- Ricardo Coello, “Zumba para todos”. *Excélsior*, 15 de junio de 2008. (Consultado en línea el 10 de agosto de 2012 a las 11:30 a.m.)
<http://www.exonline.com.mx/XStatic/excelsior/template/content.aspx?se=nota&id=253640>

- Redacción EFE, “A bailar zumba para bajar la pancita” (Portal Terra) (Consultada el 18 de septiembre de 2012 a las 6:00 p.m.)
<http://www.terra.com.mx/articulo.aspx?articuloid=616286>

- “Zumba: diversión y ejercicio a ritmo latino” (Portal VIVIRSALUD) (Consultada el 18 de septiembre de 2012 a las 7:00 p.m.) <http://www.vivirsalud.com/2008/06/24/zumba-diversion-y-ejercicio-a-ritmo-latino>
- Marysol Medina, “Al ritmo de zumba: la doble recompensa” (Blog SportsWorld) (Consultada el 18 de febrero de 2013 a las 9:30 p.m.) <http://blog.sportsworld.com.mx/?p=269>
- Página oficial de Zumba Fitnees México (Consultada el 23 de enero de 2013 a las 4:00 p.m.) <http://www.zumba.mx/que-es-zumba/>
- <http://www.deportes.unam.mx/disciplinas/acondicionamiento.php> (Consultada el 6 de octubre de 2012. 21:00 horas)
- “Historia de la Gimnasia Aeróbica”, en *Deportes* (Consultada el 7 de abril de 2013 a las 8 p.m.) <http://www.galfer.com.mx/universiada/Gimnasia.htm>
- ¡A pedalear!, por Gabriela Casavantes (Consultada el 8 de abril de 2013 a las 2 p.m.) <http://www.esmas.com/mujer/saludable/tendencias/387296.html>
- Planeta Pilates (Consultada el 10 de abril de 2013 a las 4 p.m.) <http://www.planetapilates.com/>