



ASUNTO: LA ZUMBA COMO EJERCICIO FÍSICO Y BENEFICIOSO ANTE LA OBESIDAD INFANTIL.

La zumba es una **mezcla de ritmos latinos** –salsa, merengue, flamenco o bachata– y ejercicios aeróbicos que se ha convertido en la rutina de moda. Se trata de una disciplina *fitness* ideada por un colombiano, **Alberto ‘Beto’ Pérez**, y su nombre es un derivado de la palabra *rumba*, que es como los colombianos denominan coloquialmente a las fiestas.

La zumba nació cuando su creador, a finales de los 90, era profesor en un gimnasio de Cali (Colombia). Un día se olvidó de la música para la clase, así que no lo dudó ni un momento, fue a su coche y cogió algunos de los CD de música que llevaba, en su mayoría música latina. Tal fue el éxito de aquella clase que decidió convertirlo en la disciplina deportiva que es hoy, y que en muy poco tiempo comenzó a tener éxito y fama internacional cuando en 2001 ‘Beto’ Pérez se trasladó a Miami.

No importa que nunca antes hayas realizado ejercicio físico y tampoco importa la edad que tengas. Para **practicar zumba** sólo hay que tener cierto sentido del ritmo y muchas ganas de pasarlo bien. Y tal es así que existe una clase o **variedad de zumba** para cada persona, hay nivel básico, intermedio y avanzado.

Sólo tienes que elegir uno de los principales **tipos de ejercicios de zumba** que te comentamos a continuación, seguro que uno de ellos se adecua a tus gustos y necesidades:

- **Zumba:** es la primera versión de esta disciplina, la más sencilla y que se imparte con los ritmos latinos básicos.
- **Zumba Toning:** si lo que quieres es quemar calorías, perder peso y tonificar tu musculatura, esta es la zumba que se adapta a ti. Para practicarla se utilizan las *Zumba Toning Sticks*, es decir, pesas o mancuernas que se mueven como si de unas maracas se tratase y con las que tonificarás tus brazos.
- **Zumbatomic:** pensada para los niños entre los cuatro y los 12 años. Además de los ritmos básicos en esta variedad encontramos sonidos más urbanos, y a los pasos tradicionales se añaden otros conceptos transversales como son los de trabajo en grupo, coordinación, disciplina y confianza. Es decir, además de hacer ejercicio, se trabajan ciertos valores muy importantes en estas edades.
- **Aqua Zumba:** para poder practicar este tipo de zumba hay que ser mayor de 14 años y su peculiaridad consiste en realizar las rutinas dentro del agua, con lo que el esfuerzo físico y la quema de calorías son mayores.

- **Zumba Gold:** esta variedad de zumba está ideada expresamente para las personas de mayor edad y cuenta con ejercicios y rutinas adaptados a su movilidad y resistencia física.

Tales son sus propiedades que en países como Estados Unidos se ha convertido en la práctica de moda entre los más jóvenes y ya se propugna como una herramienta clave para **combatir la obesidad infantil** en dicho país.

Además, debido a que para practicarla debemos aprendernos diversas coreografías, nuestra capacidad de coordinación de movimientos se verá mejorada (esto es especialmente beneficioso para los más mayores de la casa), cuando la practicamos, tal y como se produce con la mayoría de los ejercicios físicos, pero más aún en la divertida zumba, **liberamos endorfinas**, que son las hormonas clave a la hora de potenciar la felicidad, reducir el estrés y mejorar nuestra autoestima.

Otro de los **beneficios de la zumba** es que es capaz de incrementar nuestra tolerancia a la acumulación de ácido láctico, o lo que es lo mismo, tras practicar esta actividad será más difícil oírte pronunciar eso de "tengo agujetas".

Respecto a las posibles contraindicaciones de la zumba, su creador asegura que no existen y que, en general, se trata de rutinas y ejercicios fáciles de seguir y en las que todos pueden llevar el ritmo.

Puedes practicarlo en un gimnasio, en zonas urbanas de muchas ciudades donde se juntan periódicamente para disfrutar con la zumba e incluso si quieres entrar en materia desde tu propia casa, en youtube dispones de numerosos videos y canales oficiales donde ver coreografías.