

**Lidia Díaz Casanova**

**EFFECTOS DE LA PRÁCTICA DEL ZUMBA EN LA  
MUJER ADULTA: UN ANÁLISIS CUALITATIVO**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**Dirigido por Lourdes Rubio**

**Grado de Enfermería**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Facultad de Enfermería**

**EL Vendrell**

**2016**

## ÍNDICE

---

<b>Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>4</b>
<b>1. Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Objetivos e hipótesis.....</b>	<b>8</b>
2.1 Objetivo general.....	8
2.2 Objetivos específicos.....	8
2.3 Hipótesis.....	8
<b>3. Metodología.....</b>	<b>9</b>
3.1 Diseño.....	9
3.2 Muestra del estudio.....	9
3.3 Recogida de datos.....	11
3.5 Análisis de datos.....	11
3.4 Consideraciones éticas.....	12
3.6 Temporalización.....	13
3.6.1 Cronograma.....	14
<b>4. Resultados.....</b>	<b>15</b>
<b>5. Discusión.....</b>	<b>29</b>
<b>6. Conclusiones.....</b>	<b>36</b>
<b>7. Agradecimientos.....</b>	<b>38</b>
<b>8. Bibliografía.....</b>	<b>39</b>
<b>9. Artículo.....</b>	<b>42</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>59</b>
Anexo 1. Carta de consentimiento a la institución.....	59
Anexo 2. Consentimiento informado practicantes del Zumba.....	60
Anexo3. Consentimiento informado ex practicantes del Zumba.....	62
Anexo 4. Entrevistas practicantes del Zumba.....	64
Anexo 5. Entrevistas ex practicantes del Zumba.....	96
Anexo 6. Normas de publicación Revista Enfermería Global.....	103

## RESUMEN

---

**Introducción:** La actividad física tiene numerosos beneficios físicos y psicológicos además de ayudar a prevenir las principales causas de morbimortalidad de los países occidentales. En la edad adulta se incrementa el porcentaje de mujeres sedentarias. Conocer los beneficios del Zumba, modalidad que cohesiona la música y el baile, podría servir como argumento para promocionar la actividad física entre las mujeres sedentarias.

**Objetivo:** Conocer los beneficios que las practicantes habituales del Zumba asocian a dicha práctica.

**Metodología:** Estudio cualitativo de carácter fenomenológico con fines descriptivos e interpretativos. Se estudiaron las percepciones de quince mujeres adultas que practicaban Zumba en el gimnasio Vilarenc Aqua mediante el análisis de entrevistas escritas estructuradas con preguntas abiertas. Para contrastar las percepciones de las practicantes habituales y completar la muestra, se incorporaron los testimonios de dos informantes que dejaron la práctica. En este caso, los datos se recogieron mediante la entrevista oral semiestructurada

**Resultados:** Surgieron cuatro conceptos de análisis con diferentes categorías en cada uno de ellos. Dichos conceptos son: motivaciones personales, efectos físicos, psicológicos y sociales. Además se aportaron propuestas para mejorar la adherencia a la actividad que se agruparon bajo el concepto: aspectos de mejora.

**Conclusiones:** Las practicantes del Zumba perciben numerosos beneficios asociados a su práctica y relacionados con la salud y el bienestar.

**Palabras clave:** Zumba, actividad física, mujeres, sedentarismo, salud y bienestar.

## ABSTRACT

---

**Introduction:** Physical activity has numerous physical and psychological benefits, in addition to helping prevent major causes of morbidity and mortality in Western countries. The percentage of sedentary adult women is currently increasing. Knowing the benefits of Zumba, a modality that involves both music and dancing, could serve as an argument and a pretext for introducing physical activity to sedentary women.

**Objective:** to determinate the benefits that regular Zumba practitioners associate with that practice.

**Methodology:** Qualitative study of phenomena for descriptive and interpretive purposes. The perceptions of adult women practicing in the gym Vilarenc Aqua were investigated by analyzing fifteen written and structured interviews with open questions. To contrast the usual perceptions of practitioners and complete the sample, the testimony of two informants who left practice were incorporated. In this case, data were collected by a semistructured oral interview.

**Results:** Four concepts emerged from the analysis, with different categories in each. These concepts are: personal motivations and physical, psychological and social effects. In addition, proposals were made to improve adherence to the activity, which were grouped together under the concept: areas for improvement.

**Conclusions:** Zumba practitioners receive numerous benefits associated with their practice, as well as related health and wellness.

**Keywords:** Zumba, physical activity, women, sedentary lifestyle, health and wellness.

## 1. INTRODUCCIÓN

---

La actividad física es definida por la OMS como cualquier tipo de movimiento corporal que exija gasto de energía<sup>1,2</sup>. El cumplimiento de los niveles recomendados de ésta puede proporcionar numerosos beneficios para la salud tanto física como psicológica además de prevenir infinidad de enfermedades no transmisibles<sup>1, 2</sup>. Una actividad física regular en la persona adulta reduce el riesgo de hipertensión, de cardiopatía coronaria, de accidente cerebrovascular, de diabetes mellitus tipo II, de depresión, de ansiedad, de fatiga y de cáncer de colon,...<sup>1,2</sup>

Además, la actividad física tiene un papel primordial en la reducción de grasa abdominal y en el mantenimiento del peso por lo que puede prevenir el sobrepeso y la obesidad, lo que es un hecho interesante, teniendo en cuenta que la obesidad en España ha aumentado del 7,4% al 17% en los últimos 25 años<sup>2, 3</sup>.

La actividad física, por lo tanto, es una de las medidas más efectivas para prevenir y tratar las principales causas de morbilidad de los países occidentales<sup>4</sup>. Y no solo es una medida profiláctica altamente recomendada por prevenir y mejorar diversas patologías, sino que también es un factor clave para obtener niveles más altos de felicidad y bienestar<sup>5</sup>.

Hace siglos la especie humana estaba en continuo movimiento, realizando tareas laborales y desplazamientos que requerían de un alto grado de actividad física. Pero en este último siglo, por todos los avances tecnológicos, dicha actividad física se ha visto tan disminuida que incluso ha dado pie a que emergiese un nuevo problema de gran magnitud llamado sedentarismo<sup>2,6</sup>. Según la OMS el sedentarismo está detrás del 6% de las muertes registradas en todo el mundo, y es una de las 10 causas principales de discapacidad a nivel mundial<sup>1</sup>. A nivel mundial es un problema de gran

dimensión, pero a nivel estatal también es preocupante, ya que España es uno de los 4 países más sedentarios de Europa.<sup>1,7</sup>

En la actualidad, según las últimas encuestas del Instituto Nacional de Estadística (2011-2012), el 46.6% de las mujeres y el 35,9% de los hombres son sedentarios<sup>8</sup>. El porcentaje de sedentarismo en ambos sexos aumenta en la edad adulta, sobre todo en las mujeres<sup>8</sup>. Más de la mitad de la población femenina (el 50,2%) de entre 35 y 44 años mantiene una actitud sedentaria<sup>8</sup>.

Existen diferentes maneras de realizar actividad física, el ciclismo y el “running” son formas tradicionales de ejercitarse aeróbicamente<sup>9</sup>, pero no hay que olvidarse de una forma de entrenarse que ha estado presente desde de la prehistoria y que ha formado parte de muchísimos rituales de la existencia humana (incluso de rituales con el propósito de mejorar la salud), el baile<sup>10</sup>. El baile es único, no solo nos proporciona los beneficios que ofrecen todas aquellas actividades físicas, sino que combina la música y junto a ésta, nos aportan una gama inmensa de beneficios emocionales, sociales o culturales...<sup>11, 12</sup>

A lo largo de la historia se han investigado los efectos de diferentes tipos de baile en diferentes enfermedades, como la baileterapia en esquizofrenia, Parkinson o fibromialgia.<sup>12-15</sup> Sin embargo, el estudio del baile desde un enfoque promocional de salud, es bastante más escaso, sobre todo si nos referimos a estudios cualitativos que permitan una comprensión más profunda de carácter fenomenológico. Por supuesto, si nos referimos solo a un tipo de baile, en el caso de este trabajo el Zumba, se reducen aún más. Después de hacer diversas búsquedas bibliográficas tanto simples como avanzadas en diferentes bases de datos (CINALH, COCRHANE, MEDLINE, ISOC, IME,...) y en google académico; utilizando las palabras clave siguientes (tanto en castellano como en inglés): baile, mujer, Zumba, beneficios, salud, bienestar; y

utilizando como operador booleano el AND, el número de entradas ha sido escaso igual que los artículos que trataban el tema de este trabajo.

El Zumba es una actividad presente desde finales del 1980 en América, pero hasta el 2003 no llegó a España y ha sido conocido de forma popular recientemente <sup>16</sup>. El Zumba involucra la danza (salsa, merengue, bachata, cumbia, rumba,...) y diferentes movimientos aeróbicos acompañados de diversos géneros de música, aunque sobre todo destaca la música latina<sup>16</sup>. A éste baile además se le pueden añadir mancuernas para tonificar la musculatura “Zumba Toning” o incluso se puede cambiar del medio terrestre al acuático “Aqua Zumba” para crear una resistencia natural, entre otras muchas variantes<sup>16,17</sup>.

Después de diversos años frecuentando clases de Zumba (y sus diferentes modalidades) y experimentando en primera persona el bienestar físico y mental que me proporcionan, he creído importante conocer los beneficios asociados a la salud que sienten las mujeres adultas que lo practican.

La práctica del Zumba podría ser una estrategia para introducir al colectivo de mujeres sedentarias a la actividad física, ayudándoles así a su mejora para la salud y calidad de vida.

La justificación de esta investigación viene determinada por el gran porcentaje de mujeres sedentarias en la edad adulta, la enorme gratificación que experimento cuando bailo, y sobre todo la falta de documentos científicos cualitativos de tipo fenomenológico sobre las aportaciones del Zumba en la salud y el bienestar de las personas.

## 2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

---

La pregunta de investigación que me planteé fue: ¿Cómo sienten las mujeres que la práctica habitual del Zumba les afecta a su salud y bienestar?

Los objetivos de este trabajo de investigación son los siguientes:

### 2.1 Objetivo general

- Conocer los beneficios que las practicantes habituales del Zumba asocian a dicha práctica.

### 2.2 Objetivos secundarios

- Averiguar las motivaciones personales que tuvieron las mujeres para iniciarse al Zumba.
- Identificar las sensaciones de bienestar asociadas a la práctica de Zumba.
- Descubrir mediante qué mecanismos las mujeres atribuyen que tienen una mejora en su salud y bienestar.

La hipótesis del trabajo es:

### 2.3 Hipótesis

Las mujeres adultas que practican regularmente Zumba sienten que esta práctica les aporta beneficios para la salud y el bienestar.

### 3. METODOLOGIA

---

#### 3.1 Diseño

El tipo de diseño que se utilizó fue cualitativo de carácter fenomenológico con fines descriptivos e interpretativos. La elección de este tipo de estudio se justificó por la necesidad de conocer las sensaciones y experiencias de cada individuo de una forma más profunda que en los estudios encontrados en la revisión bibliográfica.

#### 3.2 Muestra del estudio

Los sujetos del estudio fueron las mujeres adultas (mayores de 18 años) que acuden a las clases de Zumba del gimnasio de Calafell "Vilarenc aqua". El muestreo fue no probabilístico y por conveniencia.

A medida que progresaba el análisis de datos y después de observar que todas las informantes se manifestaban claramente a favor de la práctica del Zumba e identificaban en ella todo tipo de beneficios, se decidió ampliar la muestra a mujeres que se iniciaron en la práctica de la actividad para posteriormente dejarla. El objetivo de esta nueva acción de muestreo fue evitar el posible sesgo que supone entrevistar solo a mujeres que persistieron en la práctica del Zumba y, además, contrastar sus percepciones con las de otras mujeres que, por los motivos que fuera, no se mantuvieron en la práctica de la actividad.

Los criterios de inclusión fueron:

- Mujeres que practicaban Zumba o alguna de sus modalidades como Aqua Zumba o Zumba Toning (un mínimo de dos veces semanales) en el momento de la recogida de datos.
- Mujeres que antes de la recogida de datos habían estado practicando Zumba o alguna de sus modalidades y que, en el momento de la recogida de datos, lo habían dejado.
- Mujeres que, reuniendo los criterios de inclusión descritos, aceptaron participar voluntariamente en el estudio y firmaron el consentimiento informado.

Mientras que los criterios de exclusión:

- Mujeres con patologías crónicas, puesto que podría interferir en la interpretación de los resultados. Además, como ya se ha expuesto en la introducción, hay más trabajos que relacionan la enfermedad con el baile (de carácter terapéutico), que aquellos que utilizan el baile como promoción para la salud.
- Mujeres que no saben leer ni escribir por las dificultades para contestar la entrevista.
- A posteriori, se excluyeron aquellas entrevistas incompletas o compuestas de respuestas simples como el continuo uso de monosílabos.

Para captar a las participantes del estudio, primeramente se pidió permiso al gimnasio de Vilarenc Aqua de Calafell informando a la directora de éste de forma oral y escrita de los fines de este estudio de investigación. (ANEXO 1)

Antes del inicio de una sesión de Zumba, se les explicó a las practicantes de Zumba en qué consistía el estudio de forma breve y clara y se les solicitó que participasen. Se

explicó que el propósito del estudio tenía solo fines académicos y de investigación, y que se respetaría el anonimato en todo momento. Se les pidió que si querían participar debían firmar el consentimiento informado. (ANEXO 2).

Para contactar con aquellas que habían dejado el Zumba, se contactó directamente por la red social del Facebook del gimnasio. De igual manera, se les solicitó que participasen en el estudio, explicándoles el fin de éste y explicándoles el requisito de firmar el consentimiento informado. (ANEXO 3).

### **3.3 Recogida de datos**

El análisis de los resultados fue simultáneo a la recogida de datos, de manera que pudiesen ser detectadas nuevas necesidades de información emergente, y poder implementar nuevas estrategias de muestreo y recogida de datos para darles respuesta.

### **3.4 Instrumentos de recogida de datos**

Los datos del estudio se recogieron mediante el uso de la entrevista estructurada con preguntas abiertas autocumplimentada por el informante. (ANEXO 4).

A todas las participantes se les ofreció la posibilidad de contestar la entrevista en soporte papel o en soporte electrónico. A las que eligieron soporte papel se les entregó en mano la entrevista y posteriormente la devolvieron cumplimentada. En el caso de la participante que eligió soporte electrónico se le envió la entrevista mediante el correo interno de la red social Facebook.

En ambos casos, se hizo especial insistencia en la forma de contestar las preguntas, explicando que este tipo de investigación requiere respuestas en profundidad mediadas por una reflexión previa sobre el tema. Con ello se pretendía recoger

testimonios que plasmasen de forma óptima todas aquellas sensaciones, experiencias y sentimientos vividos.

A las informantes que habían cesado en la práctica del Zumba se les practicó la entrevista oral semiestructurada de forma presencial. (ANEXO 5). Antes de realizar dichas entrevistas, nos cerciorábamos de que el lugar fuese el oportuno con la ausencia de cualquier ruido e interferencias. Todas las conversaciones quedaron grabadas, con la previa autorización y firma del consentimiento informado, para su posterior transcripción.

### **3.5 Consideraciones éticas**

Toda persona que participó en el estudio lo hizo de forma voluntaria y fue informada de forma verbal y escrita de los objetivos de dicho estudio y de que constaba su participación. Se entregó a cada participante un documento de consentimiento informado en el que se reforzaba por escrito la información proporcionada anteriormente. Este documento hacía hincapié en la confidencialidad de los datos y el tratamiento agregado de los mismos, según garantiza la ley Orgánica de datos 15/1999 de la protección de datos de Carácter Personal (LODP) del 13 de diciembre. Este documento fue firmado por todas las participantes y se les informó también de que en cualquier momento podían negarse a participar en el estudio.

### **3.6 Análisis de los resultados**

El análisis de los resultados se hizo mediante un análisis de contenido que permitiese interpretar los datos y consiguiese descifrar el significado más oculto de entre estos.

Primeramente se hizo una primera lectura que permitió seleccionar aquellas entrevistas válidas para el estudio, excluyendo así todas aquellas que no aportaban información suficiente (o demasiado breves, o incompletas, etc.).

Después el contenido íntegro de las entrevistas escritas en formato papel se transformó a formato electrónico y se adjuntó con aquella que ya fue contestada de manera online.

Posteriormente, después de sucesivas lecturas y relecturas del material en busca de unidades mínimas de significado, se procedió a la codificación de dichas unidades mediante sistema de codificación abierto.

Las unidades mínimas de significado se agruparon en categorías y todas las categorías que formaban parte de una misma familia temática se agruparon en conceptos. Simultáneamente al proceso de categorización y conceptualización se prestó atención al establecimiento de relaciones entre códigos, categorías y conceptos y entre códigos y categorías.

### **3.7 Temporalización**

Este trabajo se va a componer de cuatro etapas bien diferenciadas:

Primera etapa

Fase de la actualización de la literatura existente sobre la actividad física, el sedentarismo, el baile y en especial el Zumba (2 meses).

- Revisión crítica de la literatura existente utilizando diferentes bases de datos: cinahl, cohcrane, ISOC, IMED,...
- Preparación de las entrevistas.

Segunda etapa

Fase de recogida de datos (2 meses).

- Selección de los sujetos de estudio mediante los criterios de inclusión.

- Información del estudio, entrega y firma del consentimiento informado.
- Recogida de datos de las entrevistas

### Tercera etapa

Fase de interpretación de los resultados (2 meses).

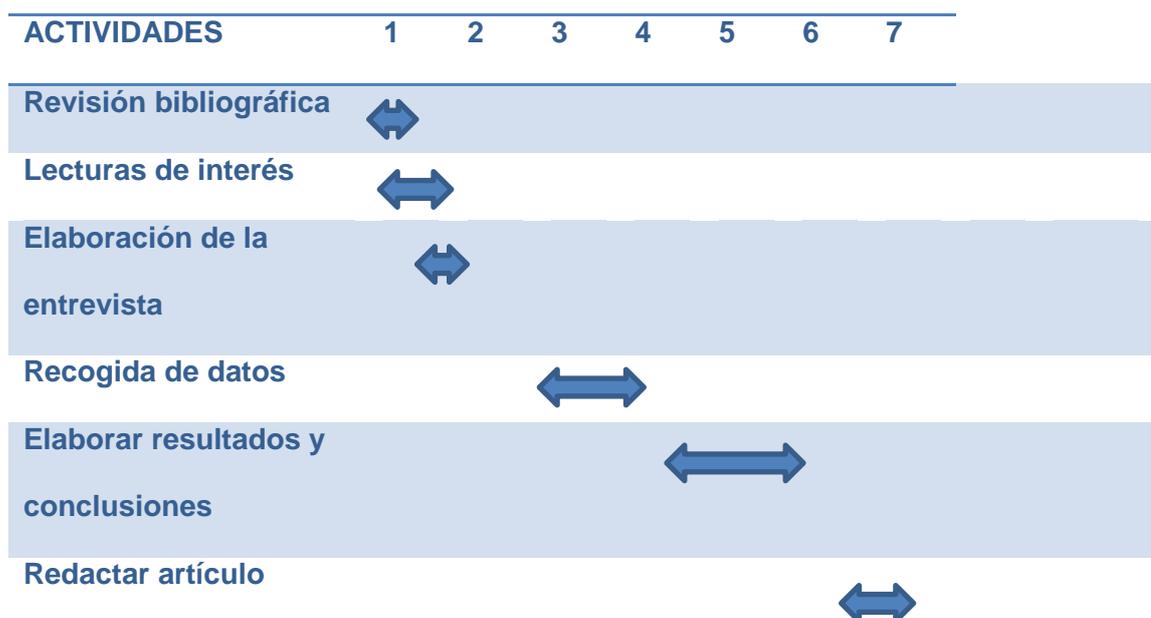
- Agrupar los resultados
- Análisis del contenido
- Realizar las conclusiones.

### Cuarta etapa

Fase de elaboración del artículo científico (1 mes).

- Redacción del artículo español con las normas de la revista científica seleccionada.

### 3.7.1 Cronograma



#### 4. RESULTADOS

---

Se repartieron 40 entrevistas escritas impresas y tan solo una de forma online. La entrevista entregada mediante internet fue contestada y devuelta, mientras que 20 de las entregadas en mano no fueron devueltas a la investigadora. De las 20 que sí que se devolvieron, 5 se excluyeron del estudio tras una primera lectura por no aportar información suficiente o estar incompletas.

Las características de las informantes se pueden ver descritas en la TABLA 1.

<b>Informante</b>	<b>Edad</b>	<b>Profesión</b>	<b>Actividad física previa</b>	<b>Patología crónica</b>	<b>Nº de veces que practica a la semana Zumba</b>
A	24	Recepcionista	Si	No	3
B	32	Camarera	Si	No	3
C	39	Administrativa	No	No	4
D	39	Abogada	Si	No	3
E	40	Cartera	Si	No	3
F	21	Estudiante de marketing	No	No	3
G	28	Oficinista	Si	No	3
H	54	Funcionaria	Si	No	De 1-3
I	49	Camarera	No	No	3
J	22	En paro	Si	No	3
K	27	Dependiente	Si	No	3
L	33	Dependiente	Si	No	3
M	34	Médico	Si	No	2
N	33	Bióloga	Si	No	3

O	23	Cajera	No	No	3
P*	21	Canguro	No	No	—
Q*	22	Estudiante	No	No	—

Tabla 1: Trabajo de campo 2016, elaboración propia.

\*P y Q corresponden a las dos participantes entrevistadas oralmente que ya habían abandonado la práctica del Zumba.

Después de repetidas lecturas, las categorías que se establecieron en el análisis de las entrevistas se agruparon en cuatro conceptos conforme a los objetivos previamente establecidos. Además, surgió otro concepto, al detectarse propuestas para mejorar la adherencia al Zumba. La exposición de los resultados se hará explicando los siguientes bloques con más detenimiento:

Concepto a- Motivaciones personales: con este concepto se pretendía averiguar cuáles habían sido los acicates que habían hecho que las participantes se iniciasen al Zumba. Esta categoría se ha dividido en diferentes categorías de significado:

a.1 Por experimentar cosas nuevas

a.2 Mantenimiento físico/por salud

a.3 Por recomendación

a.4 Por placer de bailar: personas a las que siempre les ha gustado bailar y por eso han querido iniciarse en la práctica.

a.5 Por rápida satisfacción: esta categoría hace referencia a la rápida captación, es decir, a la seducción inmediata que el Zumba ejerce entre sus practicantes desde el primer momento, con lo que se evitan abandonos prematuros por razones diversas

a.6 Actividad completa: lo que hace referencia a ser una actividad variada que comprende diferentes actividades.

a.7 Rechazar cualquier otra actividad física: esta categoría hace referencia a aquellas participantes que comenzaron en el Zumba por no gustarles ninguna otra actividad física ni el hecho de ejercitarse.

Concepto b-Efectos físicos: en este concepto se pretenden contemplar todos los efectos relacionados con el físico que han experimentado las participantes. Se ha dividido en las siguientes categorías:

b.1 Mayor resistencia: entendiendo resistencia como la capacidad para soportar cualquier actividad sin tanto cansancio o fatiga.

b.2 Mayor agilidad/elasticidad: esto comprende ser más flexible, elástico, tener más facilidad para realizar movimientos,...

b.3 Pérdida de peso: tanto de volumen, como de quilogramos mesurables, como el sentirse más delgada,...

b.4 Mejora en la coordinación

b.5 Incremento de la energía/disminución del cansancio: comprende sentirse más enérgica, con menos fatiga, más activa,...

b.6 Tonificación/Aumento de la fuerza: incluye la fortaleza de los diferentes músculos, el aumento de la fuerza percibida por la misma persona,...

b.7 Reducción de la celulitis.

b.8 Transpiración y rojez en las mejillas.

Concepto c-Efectos psicológicos: en este concepto se quieren conocer los efectos psicológicos que experimentan las practicantes del Zumba. Se ha dividido en:

c.1 Incremento de autoestima: incluye el quererse más, el sentirse mejor con una misma, el estar más segura,...

c.2 Distracción/Diversión: la alegría, las risas de la clase, el divertirse, pasárselo bien,...

c.3 Evasión: olvidarse de los problemas, de la rutina, de la vida cotidiana,...

c.4 Desinhibición/libertad: el dejarse llevar, sentir libertad,...

c.5 Incremento de memoria

c.6 Bienestar y felicidad

c.7 Relajación y calma/ Reducción del estrés

c.8 Incremento de la libido y/o erotismo: sentirse más sexy, estar más activa sexualmente en la vida privada,...

c.9 Antidepresivo: tener otra perspectiva, verle soluciones a los problemas,...

c.10 Sentimiento de rejuvenecimiento: sentirse más joven, olvidarse de la edad que una tiene,...

Concepto d-Efectos sociales: se pretende analizar los efectos en relación a la esfera social que las participantes obtienen al bailar Zumba. Las categorías analizadas son las siguientes:

d.1: Incremento de las relaciones sociales: relacionarse más en clase, tener amigas con las que salir después, formar un vínculo con más personas, hablar más,...

d.2: Reencuentro con personas conocidas.

d.3: Sentimiento de exclusión por parte del grupo.

Concepto e- Aspectos de mejora: con este concepto se busca plasmar aquellos aspectos que las entrevistadas mejorarían de las clases del Zumba.

e. a: Ampliación de horarios

e. b: Reducción del precio

e. c: Monitor que transmita energía

e. e: Incremento de hombres

#### **4.1 Motivaciones personales**

Podemos ver que una de las motivaciones que incita a las informantes a probar el Zumba es el experimentar cosas nuevas. Se sienten intrigadas por descubrir aquel baile que nunca han probado, por saber que se esconde detrás de ese enérgico profesor, se sienten llamadas por la música o bien por aquello que explican las personas de su entorno: *“Por casualidad con una amiga, porque habíamos oído hablar mucho de este estilo de baile y nos animamos a probarlo”* (Informante K).

Otra de las motivaciones es el hecho de mantenerse en forma. Muchas de las participantes tienen presente la importancia de la actividad física para una vida saludable, y asocian la práctica del Zumba a dicha actividad física: *“Porque quería practicar deporte, para cuidarme y así encontrarme mejor físicamente”* (Informante C). Muchas de ellas, persiguen un objetivo relacionado con su cuerpo, como el de perder peso, el que más se ha repetido: *“Porque el baile siempre me ha encantado, quería perder peso y era la mejor manera”* (Informante F)

Otras participantes se iniciaron en este mundo por recomendación, es decir, por el consejo de amigos o conocidos que les habían sugerido que lo probasen:” *Fue una clase que me recomendaron y una vez que la probé me encantó*”. (Informante B)

En este mismo fragmento, podemos ver, como el Zumba acostumbra a gustar des de los primero instantes ya que tiene una respuesta de rápida satisfacción en las alumnas, hecho que promueve que continúen con esta actividad.

Otra de los motivos que incitaron el inicio a esta actividad fue el placer de bailar que sentían muchas participantes. Gran parte de ellas, buscó un deporte que tuviese relación con el baile puesto que siempre les había gustado bailar, algunas encontraron en el zumba una óptima solución puesto que no tenían la necesidad de apuntarse a academias de danza:” *Me encanta el baile y la única manera de salirse de la rutina del baile aérobico era buscar un nuevo tipo de deporte relacionado con el baile, pero sin ser la obligación de una academia exclusivamente de baile. Y por casualidad lo encontré*” (Informante N). Otras mujeres encontraron que era una actividad flexible puesto que es apta para todas las edades ya que el nivel depende de la propia persona y encontraron un acicate en la música y en sus ritmos latinos: “*Siempre me ha encantado bailar y empecé a probarlo en el Vilarenc y me pareció una variante más del baile con la particularidad de poder ser practicado a cualquier edad, puesto que el nivel no es exigido, sino que cada uno da lo que puede y lo que quiere. La música que se acostumbra a utilizar en las clases de zumba suele ser conocida tanto a nivel actualidad como clásico, y esto es una cosa que agrada.*”(Informante H). Muchas participantes opinan que el nivel de la clase va en función de la propia persona, pero en ocasiones que lo cataloguen como una actividad de intensidad media alta ralentiza el proceso de iniciación de las personas al Zumba: “*Pero cuando descubrí que había Zumba, y me animé a probarlo cosa que me costó bastante porque (...) ponía que era intensidad media alta y eso me daba miedo, porque mucho deporte no había*

*practicado yo, por no decir ninguno. Pero afortunadamente, eso de la intensidad tengo que decir que no fue así para nada, porque cada una pone su ritmo, si no podía levantar la pierna como las demás pues no la levantaba y ya está. Es una clase donde la que más marca el ritmo eres tú.”(Informante P)*

Hay informantes que empezaron por el hecho de encontrar en el Zumba una actividad variada y completa, que agrupaba diferentes modalidades o actividades: *“Porque lo considero una mezcla de ritmos latinos y ejercicios aeróbicos y una disciplina fitness que me apetecía probar.”(Informante E).*

Algunas de las entrevistadas se iniciaron por ser la única actividad física que contemplaban ya que no se sentían llamadas por ningún deporte: *“Yo al principio no lo veía muy claro porque a mí el deporte nunca me ha gustado, yo soy más de tele y sofá...el zumba es el único deporte que me apetecía hacer (...)”(Informante Q).*

## **Efectos del Zumba**

Las alumnas entrevistadas han percibido diversos efectos a nivel físico, psicológico (en el cual también se ha incluido el ámbito sexual) y a nivel de interacción social.

### **4.2 Efectos físicos**

Muchas mujeres han notado que su resistencia ha incrementado tras la práctica del Zumba, algunas lo perciben en el momento de realizar adrede actividad física ya que se sienten más preparadas: *“Des de que hago zumba he notado que mi fondo es mayor y respiro mejor. Además el flato que tenía antes ya no lo tengo cuando hago deporte.”(Informante N)* mientras que otras participantes también lo han apreciado en diferentes momentos de la vida cotidiana: *“Me daba cuenta en las cosas de cada día,...mmm... por ejemplo, cuando subo la cuesta para llegar a casa. Antes del Zumba me ahogaba viva, como ahora, vamos,...pero cuando estuve haciendo Zumba me*

*sentía más viva, más energética...subía la cuesta como si de nada se tratase.... Sin esfuerzos, sin inmutarme apenas..., no como ahora...que me vuelvo a cansar y me falta el aire.”(Informante Q)*

Otro aspecto destacable en el anterior fragmento es el incremento de la energía y la disminución de la fatiga, el cual ha sido también identificado por casi todas las participantes. Se sienten renovadas de energías: *“En mi día a día, me ayuda (...) a respirar aire fresco, a coger energías para el día siguiente,...”.* (Informante D). Manifiestan que durante la clase se desprenden muchísimas energías pero que a la vez se alimentan de otras nuevas que les llenan y les hacen sentir más vivas y activas que nunca, incluso convirtiéndose este fenómeno en algo de lo cual no pueden prescindir, algo sanamente adictivo: *“La energía que se desprende es increíble, es la adicción más sana que existe”* (Informante E). Muchas refieren que la energía viene dada por los movimientos, la pasión o la música, pero la gran mayoría considera que el monitor es un factor primordial el cual transmite una energía esencial a la atmosfera: *“Tenía al principio una monitora que no estaba mal, pero cuando empezó un monitor que lo sentía, que lo disfrutaba, que lo transmitía todo y llenaba la clase de energía fue cuando empecé a disfrutarlo de verdad una barbaridad. Ese monitor era lo mejor, y encima todo, la música, los bailes,...Me sentía viva, pero viva de verdad, con más energía y actividad que nunca.”(Informante P).*

La agilidad es otro de los aspectos que muchas participantes han tenido en cuenta sintiéndose ellas mismas más ágiles y elásticas: *“Me noto más ágil y más flexible,..”* (Informante G).

También han anunciado la mejora en la coordinación en diferentes ocasiones, sintiendo que realizan de una forma más ordenada y armoniosa los movimientos presentes en el baile y también extrapolándose dicha coordinación de nuevo al día a

día de las participantes: *“Luego he aprendido a bailar más, que antes parecía un palo, me preguntaban en las discotecas si tenía problemas esqueléticos y todo jajajaja pero ahora, parece que coordino mejor porque no me lo han vuelto a decir.”*(Informante Q).

La pérdida de peso es algo muy relevante para la mayoría de las participantes. Muchas de ellas, se iniciaron en el Zumba teniendo como principal objetivo el hecho de adelgazarse o modelar su cuerpo. Podemos observar que para la gran mayoría el Zumba es un factor indispensable para conseguirlo: *“Encuentro que me ha mejorado el aspecto físico (me he adelgazado bastante desde que he empezado y estoy muy contenta por esto).”*(Informante M). No obstante, algunas de ellas son conscientes de la importancia de acompañar la práctica del Zumba con una buena alimentación si quieren conseguir resultados más eficaces: *“Para mí el zumba (...) haber bajado de peso (ayudado con dieta) y esto ha aumentado mi autoestima.”* (Informante B)

El incremento de la fuerza percibida por las mismas participantes y la tonificación de la musculatura es otro de los beneficios expuestos. Muchas se sienten con más potencia muscular y lo relacionan directamente con la tonificación que otorga la práctica del Zumba: *“Fortalece la musculatura de mis piernas, caderas, abdominales, brazos,... es decir, cada músculo de tu cuerpo trabaja (incluso los de tu cara, ¡por no poder para de sonreír!).”* (Informante N). Además este hecho es identificado por muchas mujeres con la reducción significativa de la celulitis: *“(...) perdí una de celulitis increíble...ahora todo lo que tengo es grasa pero antes se convirtió en músculo yo creo.”*(Informante Q, que responde a lo que le aportaba el Zumba antes de dejar de practicarlo).

Otro de los efectos percibidos por una de las entrevistadas ha sido el hecho de la abundante transpiración durante las clases y la rojez en las mejillas. Ambos efectos y las consecuencias de estos, como son las preguntas que le hacían otras practicantes, son hechos indeseables para la informante: *“(...) sino que soy de sudar mucho, a la*

*primera canción ya estaba roja como un tomate y muy sudada y siempre había alguna que me preguntaba lo típico: ¿Estás bien? y que viniese la gente para preguntarme eso me ponía muy nerviosa.” (Informante P)*

### **4.3 Efectos psicológicos**

La gran mayoría de las participantes han manifestado tener más autoestima. Se sienten ellas mismas con mucha más seguridad y amor propio. Explican que es debido al sentirse mejor físicamente, al haber cambiado algún aspecto de su morfología, al relacionarse más con las personas, al haber perdido la vergüenza, al ser capaz de reírse de ellas mismas,... “He modelado mi cuerpo y me gusto más cuando me miro al espejo, cosa que antes me daba mucha vergüenza. “(Informante D). Incluso, las propias practicantes recomiendan el Zumba para que las mujeres incrementen su autoestima: *“Recomendaría a todas las mujeres que probasen Zumba, sobre todo a mujeres un poco más mayores, ya que les haría recobrar la confianza en sí mismas.”* (Informante N).

También exponen que el Zumba les sirve de distracción y de diversión. Lo consideran una de las mejores alternativas para ejercitarse ya que es en un momento en el cual se ríen, se sienten alegres y muy entretenidas: *“Es una manera muy divertida de hacer ejercicio”* (Informante B). Para muchas el Zumba ha transformado el sentimiento de obligación de ir al gimnasio que tenían muchas abonadas, a una necesidad imperiosa por bailar y sentirse mejor: *“Cuando iba solo al gym era como una obligación solo por y para adelgazar, para quemar kcal y ya está. Hacía lo que tenía que hacer sin disfrutar ni nada y luego me duchaba y me iba. Un suplicio en pura regla, para que nos vamos a engañar.”*(Informante P).

Como se ha expuesto, para las participantes es primordial acudir a las clases de Zumba: *“No sé si se han convertido en una necesidad o en una obsesión, pero el*

*saber por la mañana que por la tarde tendré clase de Zumba me da una alegría y una motivación*” (Informante N) ya que tras las clases la mayoría se siente con mejor humor, con más optimismo, abarcan los problemas desde otra perspectiva, se encuentran en un estado de mayor equilibrio tanto físico como mental, sienten una grata paz interior y en definitiva se sienten con más felicidad y bienestar: *“ En mí día a día estoy mucho más alegre, animada y feliz”* (Informante F).

Es tanto el optimismo y la perspectiva que estas mujeres encuentran en el Zumba, que algunas de ellas incluso lo consideran un método antidepresivo: *“Yo creo que las clases de Zumba son el antidepresivo más natural que puede existir.”* (Informante B)

Ir a clase se convierte además en un mecanismo de evasión de las adversidades, ya que son capaces de olvidar cualquier preocupación y problema: *“Puedo estar agotada después de todo el día de trabajo, pero cuando llego a la clase lo olvido todo (...) Lo bueno es que hay momentos en los que no piensas en nada, solo te dejas llevar por la música y los pasos. Este momento de liberación, te permite disfrutar de ti y llegas a sentir que solo está la música, el espejo y tú... Creo que la gente no es consciente de los beneficios que nos aportan la música y el baile.”* (Informante N). En este mismo fragmento, se detecta como la participante menciona el sentimiento de liberación. Esto mismo ha sido identificado por otras compañeras, las cuales expresan que el Zumba les ayuda a desinhibirse y a sentirse en libertad: *“Me siento libre, que puedo ser yo misma...”* (Informante L)

Es tan intensa dicha evasión, que muchas se sienten rejuvenecidas llegando incluso a olvidar la edad cronológica que tienen: *“(...) a menudo se me descontrola el esqueleto y me olvido de los años que llevo en la tierra”* (Informante H).

Para la gran mayoría de las entrevistadas el Zumba juega un papel importante como remedio anti estrés, ya que según exponen liberan los nervios, la tensión, la ansiedad

y el estrés y recuperan un estado de calma y relajación tras las clases: *“Para mí el zumba es como una terapia en la que uno entra bien o mal y sale relajada”* (Informante B)

Algunas mujeres hicieron referencia a que gracias a la práctica del Zumba mejoraban su memoria: *“mejoro (...) y la memoria”* (Informante A). Y otras destacaron el aumento del libido o sensualidad, es decir, el hecho de sentirse ellas mismas más sexys, de hacer movimientos sensuales que antes no se atrevían a realizar, sentirse más activas sexualmente desde que se iniciaron en el Zumba,...: *“Estoy muy activa sexualmente en mi vida privada desde que empecé.”*(Informante E)

#### **4.4 Efectos sociales**

El incremento de las relaciones sociales ha sido plasmado por casi todas las entrevistadas. Éstas reconocen que gracias al Zumba han aumentado el círculo de sus relaciones, se han vuelto más sociables y menos tímidas y han sido capaces de entablar lazos afectivos incluso fuera del contexto de las clases: *“He conocido a gente nuevo con lo cual he podido compartir momentos fuera de las clases con ellas”* (Informante L).

Las clases de Zumba para algunas también han sido el escenario de reencuentro de amistades pasadas: *“Conocí a mucha gente y además me reencontré con algunas antiguas amigas, cosa que también me hizo mucha ilusión.”*(Informante Q).

El hecho de conocer y relacionarse con más personas no es más que otro estímulo motivador para las participantes: *“(...) socialmente, me relaciono más y hace que ir a clase sea más motivador.”*(Informante I). La ausencia de ese sentimiento de pertenencia al grupo puede disminuir parte de la motivación de las participantes, como en el caso de una de las informantes que dejó el Zumba y no volvió a apuntarse en

parte por no sentirse integrada con los miembros: *“Además, me acordé que en la clase eran todas un grupo, y yo como había ido tan poco no estaba en ese grupo. Solo iba, bailaba y me iba. Me sentía un poco excluida”* (Informante P).

#### **4.5 Aspectos de mejora**

Las dos entrevistadas que habían dejado el Zumba lo hicieron por falta de tiempo: *“Lo dejé en verano porque empecé a trabajar en una casa de colonias y no tenía apenas tiempo de ir”* (Informante P) o por no tener la suficiente solvencia económica: *“Sinceramente porque no tenía suficiente dinero para todo y como quitaron aquel gratis de verano tuve que dejarlo.”* (Informante Q). Ambas gozaron de los mismos beneficios que las otras participantes, y no descartan volver a iniciarse *“(…) ya me están entrando ganas de apuntarme y que creo que iré hoy mismo”*. (Informante P).

Cuando se les preguntó sobre inconvenientes del Zumba o aspectos que ellas mejorarían ambas comentaron que les gustaría una ampliación de horarios: *“Pediría que ampliaran los horarios. Más días y más horas, a poder ser también por la mañana”* (Informante P) y que les gustaría que el monitor transmitiese energía y a poder ser que siempre fuese el mismo para disminuir la variabilidad de bailes: *“El monitor también influye mucho, me acuerdo una vez en la playa que la de siempre se puso mala y vino un chico nuevo, la verdad que no me gustó nada y me fui al agua sin acabar la hora. No fue lo mismo. Por eso, creo que lo que transmiten los monitores también es muy importante”* (Informante Q). Pero a veces la excesiva motivación que transmite el monitor acercándose a las practicantes, puede resultar un tanto incómodo: *“Otra cosa que me ponía nerviosa, era cuando el monitor tan majo venía a nuestro lado para motivarnos. Él lo hacía con toda su buena fe, pero la verdad, es que a mí me cohibía mucho.”*

También les gustaría una clase un poco más heterogénea con más participantes varones: *“También incitaría a más hombres, cuando iba yo solo había un hombre y por ejemplo mi padre no quería venir conmigo por eso, decía que solo habían chicas. Entonces yo creo que esto es una cadena..., no viene porque se asoman y solo ven a mujeres. Estaría bien ver a más hombres y poder nos alegrar más la vista jajaja”* (Informante P).

## 5. DISCUSIÓN

---

Los objetivos de este trabajo de campo eran identificar las sensaciones que experimentaban las mujeres adultas en sus clases de Zumba, ver a que las asociaban y cuáles fueron los motivos que les hicieron iniciarse en dicha práctica.

Los motivos han sido por curiosidad de experimentar algo nuevo, por recomendación de un conocido, por salud o mantenimiento físico, por placer de bailar, por considerar el Zumba una actividad variada, por la rápida satisfacción que éste les otorgaba y por repelar cualquier otra actividad física. Quizás es esa rápida complacencia lo que provoca tanta captación y de forma tan inmediata, ya que como se ha podido comprobar muchas de las encuestadas encontraron beneficios des de los primeros instantes. Además, el hecho de encontrar en el Zumba una manera agradable y divertida de ejercitarse, puede ayudar a cambiar el concepto de hacer actividad física de muchas personas, transformando la auto obligación en una necesidad fundamental para la realización y la felicidad, incluso, muchas mujeres reconocen esta práctica como la adicción más sana que existe.

Se aprecian algunas similitudes con los resultados de este estudio y el de Aniko Maraz (2015) *Why do you dance?Development of Dance Motivation Inventory (DMI)*<sup>18</sup>, en el cual se encuestaron a 447 alumnas de salsa y baile de salón y explicaron que algunas de sus motivaciones para iniciarse al baile fueron por mantenimiento físico, por sociabilizarse más, como medio de evasión, intimidad, mejora del estado de ánimo, autoconfianza, ... Muchas de las practicantes de Zumba comenzaron por mantenerse físicamente y por salud, pero continuaron con la práctica por los grandes beneficios experimentados, muchos de los cuales idénticos con los expuestos previamente. Se

observa que muchas mujeres conocen la importancia de la actividad física para llevar una vida saludable, y asocian la práctica del Zumba con dicha actividad.

Los numerosos efectos beneficiosos del Zumba tanto en la esfera física, como psicológica y social demuestran que la actividad física y en concreto el baile (en este caso el Zumba) debería de ser una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. El estudio de María Gabriela Bernardes Soljancic (2011) *Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas*<sup>19</sup> también considera el baile como un método de promoción de la salud por sus grandes aportaciones en el bienestar de las personas, la flexibilidad, el fortalecimiento, la coordinación, la expresividad, la estética, etc. Son tantos los beneficios y tan diversos que incluso las entrevistadas reconocen la práctica como antidepresiva. No es infrecuente encontrar en la bibliografía relaciones entre los niveles de felicidad y la actividad física, tal como se muestra en el estudio *Don't Worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries*<sup>5</sup> de Justin Richards el cual asocia a las personas que practican actividad física con niveles más altos de felicidad y bienestar. Aunque en este trabajo no se cuantificó el bienestar ni el grado de felicidad, ni como estos se asocian a la actividad física, sí que se ha constatado la actividad física como una fuente de felicidad y bienestar.

Los efectos físicos que han manifestado experimentar las practicantes de Zumba son numerosos, como la ganancia de fuerza y resistencia muscular y la disminución de la grasa, igualmente identificados en el estudio de Sara Márquez *Cambios en el nivel de condición física relacionados con la salud en mujeres participantes en un programa de baile aeróbico*<sup>20</sup>. La pérdida de peso es uno de los efectos más deseados del Zumba. La gran mayoría de las participantes comenzaron a bailar con éste como principal propósito y está íntimamente relacionado con la autoestima de la mujer adulta. Gran

parte de las informantes han manifestado sentirse más seguras, más atractivas, quererse más y en general estar más feliz tras la pérdida de peso. Se observa la gran relación existente entre la autoestima de la mujer y los aspectos morfológicos.

La pérdida de peso es un efecto que se obtiene a largo plazo, pero la percepción de ligereza y la disminución de la fatiga, según exponen las entrevistadas, están presentes desde el inicio. Se puede observar por lo tanto, que el Zumba ofrece beneficios a largo plazo y otros más inmediatos, como el cambio de humor, la diversión, el optimismo, la alegría,...

Manuel J en *Mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento*<sup>4</sup> ya exponía que el ejercicio era la mejor manera de prorrogar el envejecimiento, ofreciendo más movilidad y coordinación. Se puede ver además en las participantes del Zumba, que hay un gran sentimiento de rejuvenecimiento, ya que para muchas la edad cronológica no corresponde con la psicológica sintiéndose ellas mismas más jóvenes, ágiles y vitales. El aumento de la memoria que han comentado también podría relacionarse con la prevención del deterioro cognitivo del que trata Manuel Franco-Martin en *Influencia del ejercicio físico en la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores*<sup>21</sup>. Y es que quizás el hacer diferentes coreografías que se van repitiendo ayuda a activar la memoria, codificando los pasos y movimientos, almacenándolos y recordándolos en cada clase. Podría por lo tanto el Zumba ser un aliado para la prevención de tanto el envejecimiento físico como psicológico. Sería interesante como futuras líneas de investigación encontrar más asociaciones entre la prevención del envejecimiento y el zumba, ya que podría mejorar la calidad de vida de muchas personas adultas.

Los movimientos latinos presentes en el Zumba que intercalan sutileza y atrevimiento podrían ser los causantes del incremento de la libido y erotismo experimentado por las

participantes. La música alta, el espejo, el sentimiento de liberación total del cuerpo puede que ayuden a olvidar la parte más lógica y racional del ser y a separar por instantes esto del resto del cuerpo, permitiendo a las participantes dejarse llevar, olvidándose incluso de quienes son y adentrándose a un mundo más sensual. Dicha sensualidad también se extrapola a la actividad sexual de la vida privada de las participantes, y tal como informa una de las participantes su vida sexual es más activa desde que empezó el Zumba. La sexualidad es una necesidad básica tal como se ilustra en la pirámide de Maslow<sup>22</sup>. La confianza, la seguridad y la pasión que se experimenta durante la práctica del Zumba podría contribuir a una sexualidad más satisfactoria. Este dato, podría ser interesante para prevenir o tratar la disminución de la libido en mujeres, en especial, en el climaterio. Por lo que otra propuesta de estudio, podría ser estudiar la utilidad del Zumba para mejorar la sexualidad de las mujeres con menopausia.

Además el Zumba puede ayudar a cubrir la necesidad de pertenencia que todas las personas tenemos. A veces, en la edad adulta, por las obligaciones familiares y laborales las relaciones sociales pasan a un segundo plano y pueden llevar al olvido. El Zumba puede funcionar como hilo conductor de dichas relaciones, contribuyendo de una forma indirecta de nuevo en la salud de las participantes.

Cuando se les preguntó a las participantes sobre los mecanismos a los cuales atribuían los beneficios del Zumba, la gran mayoría no contestó de forma clara a ésta. De todas formas, muchos de estos se han extraído de forma indirecta analizando las respuestas de las participantes (la pérdida de peso, la disminución del estrés,...). Esto ha podido ser causado por varias limitaciones de este estudio, la primera por el tipo de instrumento de recogida de datos, ya que al ser por un canal escrito, la persona respondía sin la presencia del investigador, hecho que impidió que el informante fuese interpelado. De igual manera que las participantes no pudieron pedir aclaraciones

sobre las preguntas que no entendían, ni pudo el entrevistador demandar aclaraciones de respuestas poco profundas o que dejaban aspectos sin contestar. Además, a juzgar por los resultados y observando la gran dificultad para responder a dicha pregunta, ésta puede no haber estado bien formulada.

El Zumba además de incluir diferentes modalidades de baile incorpora la música, la cual por si sola ya ofrece numerosos beneficios. Tal como expone una de las participantes” la música amansa las fieras”, y es que la música tiene un componente emocional inmenso. Como expone Belen Rueda Villén en *Music and creative dancing programme as a tool to transmit emotions* <sup>11</sup> la música actúa de forma directa en nuestro sistema límbico y nos ayuda a conectar con nuestras emociones y con nosotros mismos. Exponía que al hacer danza y música conectábamos nuestro cuerpo con las emociones, y esto nos ayudaba a entenderlas más. En el estudio se muestra como la música tiene un doble componente, el de invocar emociones y el de entenderlas y ayudar a comunicarlas, por lo que proponía la danza para educar emocionalmente. Esto se corresponde a lo que muchas de las mujeres de este trabajo han expuesto, las cuales salen de Zumba con otra perspectiva, afrontando los problemas de manera diferente, con diferente ánimo, más positivismo, entendiéndose más a ellas mismas,.... Otra futura línea de investigación podría ser el estudio del Zumba como herramienta educadora de las emociones humanas en todas las edades, des de las escuelas hasta las residencias de la tercera edad.

Los únicos aspectos negativos fueron encontrados por las entrevistadas que ya habían dejado el Zumba. Estos han sido el hecho de la gran transpiración por la vergüenza de destacar y ser preguntadas en clase y el de no ser integradas por el grupo. La transpiración más que ver con el Zumba tiene que ver con la persona, el sexo, la alimentación, el estrés o la ansiedad y de qué manera ésta termoregula<sup>23</sup>, de modo que con otro deporte aeróbico de igual intensidad sufrirían los mismos efectos.

Y el hecho de no sentirse miembro de un grupo y sentirse excluida también podría suceder con otras actividades colectivas, relacionadas o no con el deporte. Por lo que son efectos relacionados con la práctica del Zumba pero no exclusivos de esta actividad.

Por todo lo expuesto, el Zumba va más allá del baile de moda, y podría considerarse una actividad de promoción de la salud, preventiva e incluso terapéutica. En este trabajo se han estudiado las percepciones de las mujeres por tener mayor prevalencia de sedentarismo, pero a priori, no hay nada que haga pensar que los hombres no puedan beneficiarse de la práctica del Zumba. Serían necesarios nuevos estudios para contrastarlo y observar si hay diferencias en la percepción de los efectos según el género.

En *Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros*<sup>24</sup> de Grazziano y Ferraz Bianca se explica que enfermería tiene una gran incidencia de personal con estrés y burnout, es decir, sentimiento de agotamiento, falta de energía, sobrecarga tanto física como emocional, desmotivación....Ya que el cambio a nivel de organización del sistema no depende solo de uno mismo, una de las medidas para prevenir o tratar estos dos fenómenos es el de buscar técnicas de relajación y renovación. El Zumba por lo tanto, podría contribuir a prevenir, paliar o resolver estos dos fenómenos. En este mismo estudio, se relaciona directamente el bienestar de la persona que brinda el cuidado con la calidad del cuidado. Por lo que el Zumba como medida de reducción del estrés podría ser beneficioso tanto para el profesional enfermero como para usuarios.

Al colectivo de enfermeros también le podrían ser muy útiles los conocimientos sobre los beneficios del Zumba para mejorar la calidad de vida de sus pacientes. Pudiendo ser éste una herramienta para la reducción del peso, la relación interpersonal, el

aumento de fuerza, la disminución de la fatiga, el aumento de la libido, el aumento de la autoestima, de la salud percibida,... El Zumba pues, podría ayudar a resolver un gran abanico de problemas presentes en el día cotidiano de muchísimos de nuestros pacientes y contribuir al bienestar de estos.

## 6. CONCLUSIÓN

---

El objetivo principal de este trabajo era conocer los beneficios percibidos por las mujeres que practicaban Zumba de una manera habitual. Mediante la realización de este trabajo éste ha sido satisfecho, puesto que se han observado diversos efectos y sensaciones beneficiosas tanto en la esfera física como psicológica y social de la persona.

Como objetivos secundarios teníamos el de conocer las motivaciones para iniciarse a la práctica del zumba, cuyas han sido diversas y la gran mayoría centralizadas en mejorar algún aspecto físico, probar esta disciplina o disfrutar del placer de bailar.

Respecto al objetivo de identificar las sensaciones de bienestar asociadas al Zumba, éstas han sido numerosas y descritas tanto a corto plazo desde el momento que empieza la clase, en el cual las participantes se sienten más alegres, animadas, desinhibidas, libres,... hasta largo plazo, momentos y días después en los cuales la persona se siente más segura, feliz, menos fatigada, con más fuerza,... beneficiando así muchos de los aspectos cotidianos de la vida de la persona.

Con referencia al objetivo de identificar los mecanismos por los cuales el Zumba les atribuía dicha mejora en la salud y el bienestar, la gran mayoría de las mujeres no han sabido identificarlos de forma directa, pero de forma indirecta en el discurso de las informantes se han podido observar diversos mecanismos tales como la pérdida de peso que les ayuda a tener más autoestima y estar más felices con ellas mismas, la disminución del estrés, la amplificación de las redes sociales de la persona, etc.

Por lo tanto, la hipótesis que era “Las mujeres adultas que practican regularmente Zumba sienten que esta práctica les aporta beneficios para la salud y el bienestar” queda comprobada y confirmada tras la elaboración de este trabajo de campo.

## **7. AGRADECIMIENTOS**

---

El presente trabajo de investigación ha sido realizado bajo la supervisión de Lourdes Rubio, a quien me gustaría expresarle mi más profundo y sincero agradecimiento por hacer posible la realización de este trabajo. Sobre todo destacar su dedicación, su entusiasmo, motivación y eficacia en todo momento.

Dar las gracias también a la directora del gimnasio Vilarec Aqua por dejarme captar a sus inscritas y hacerme posible la entrega de las entrevistas.

A todas aquellas informantes que aceptaron participar el estudio, y contestaron todas mis preguntas. Gracias por dedicar vuestro tiempo y ganas en esto.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

---

1. Organización mundial de la salud [Internet] USA: OMS; 2015 [actualizado 8 de set 2015, citado 25 set 2015]. Disponible en: [//http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/)
2. Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Med clínica (Barc)*. 2003; 121(17), 665-672.
3. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [Sede web]. Madrid: Gobierno de España; 2013 [acceso 5 de setiembre de 2015]. Datos Estadísticos. Disponible en: <http://www.ine.es/prensa/np770.pdf>
4. Garzón, M. J. C., Porcel, F. B. O., & Ruiz, J. R. Mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento. *Med Clin (Barc)*. 2005; 124(4):146-155.
5. Davidson K, Mostofsky E, Whang W. Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey. *European Heart Journal*. 2010;31(9):1065-1070.
6. Córdoba R, Cabezas C, Camarellas F, Gómez J, Herráez D, López A et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*. 2012;44:16-22.
7. Flores, R. Dance for health: improving fitness in African American and Hispanic adolescents. *Public health reports*. 1995; 110(2);189.
8. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [Sede web]. Madrid: Gobierno de España; 2014 [acceso 6 de setiembre de 2015]. Datos Estadísticos. Disponible en: <http://www.ine.es/jaxi/tabla.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2011/p06/l0/&file=06130.px>

9. Sternlicht, E, Frisch, F, Sumida, K. Zumba® Fitness workouts: are they an appropriate alternative to running or cycling?. *Sport Sciences for Health*. 2013; 9(3): 155-159.
10. Macdonald, P. Dance Is For Everyone. *Practical Nurse*.2010; 39: 31-32.
11. De Rueda Villén, B., Aragón, C. Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.2013; 24: 141-148.
12. Kiepe, S., Stöckigt, B., Keil, T. Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*. 2012; 39(5): 404-411.
13. Guijarro, E. V., García, M. F. Efecto de la danza en los enfermos de Parkinson. *Fisioterapia*. 2012; 34(5): 216-224.
14. The Cochrane Database, Issue 3, 2009. [base de datos en Internet]. Oxford: Update Software Ltd; 1998- [fecha de consulta 17 de setiembre de 2016]. Xia, J., Grant, T. J. . Terapia de baile para la esquizofrenia. (Cochrane Review) [aproximadamente 2 pantallas]. Disponible en: <http://www.cochrane.org/es/CD006868/terapia-de-baile-para-la-esquizofrenia>
15. Novo, J. P., Pereira, A. E., García, A. R., Martín, R. S., Méndez, B. G. Guía para la rehabilitación de la fibromialgia. *Rev Cuba Reumatol*. 2015;17(1):1817-5996.
16. Luetngen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., Porcari, J. ZUMBA®: Is the “fitness-party” a good workout. *Journal of Sports Science and Medicine*.2012; 11(2): 357-358.
17. Zumba [internet] USA: Zumba® Fitness 2016[acceso 10 de setiembre de 2015]. Disponible en: <https://www.zumba.com/es-ES/>

18. Maraz A, Király O, Urbán R, Griffiths M, Demetrovics Z. Why Do You Dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). PLOS ONE. 2015;10(3):e0122866.
19. Bernardes M. Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. Eureka. 2011; 8(2):241-253.
20. Taberner B, Gerardo J, Márquez R, García J.Juan. Cambios en el nivel de condición física relacionados con la salud en mujeres participantes en un programa de baile aeróbico. Educación física y deportes. 2000; 61:74-79.
21. Franco-Martín M, Parra-Vidales E, González-Palau F, BernateNavarro M, Solis A. Influencia del ejercicio físico en la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores: revisión sistemática. Rev Neurol. 2013; 56: 545-54.
22. Grazziano E, Ferraz Bianchi E. Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros. Enfermería Global. 2010;(18).
23. Clark N. La guía de nutrición deportiva. Badalona: Paidotribo; 2010.
24. Elizalde A, Martí M, Martínez F. Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. Rev de la universidad Bolivariana.2006; 5(15).

**EFFECTOS DEL ZUMBA EN LA MUJER ADULTA: UN ANÁLISIS  
CUALITATIVO**

**Lidia Díaz Casanova**

**Grado de Enfermería. Universidad Rovira i Virgili**

**RESUMEN**

**Introducción:** La actividad física tiene numerosos beneficios físicos y psicológicos además de ayudar a prevenir las principales causas de morbimortalidad de los países occidentales. En la edad adulta se incrementa el porcentaje de mujeres sedentarias. Conocer los beneficios del Zumba, modalidad que cohesiona la música y el baile, podría servir como argumento para promocionar la actividad física entre las mujeres sedentarias.

**Objetivo:** Conocer los beneficios que las practicantes habituales del Zumba asocian a dicha práctica.

**Metodología:** Estudio cualitativo de carácter fenomenológico con fines descriptivos e interpretativos. Se estudiaron las percepciones de las mujeres adultas que practicaban zumba en el gimnasio Vilarenc Aqua mediante el análisis de quince entrevistas escritas estructuradas con preguntas abiertas. Para contrastar las percepciones de las practicantes habituales y completar la muestra, se incorporaron los testimonios de dos informantes que dejaron la práctica. En este caso, los datos se recogieron mediante la entrevista oral semiestructurada.

**Resultados:** Surgieron cuatro conceptos de análisis con diferentes categorías en cada uno de ellos. Dichos conceptos son: motivaciones personales, efectos físicos, psicológicos y sociales. Además se aportaron propuestas para mejorar la adherencia a la actividad que se agruparon bajo el concepto: aspectos de mejora.

**Conclusiones:** Las practicantes del Zumba perciben numerosos beneficios asociados a su práctica relacionados con la salud y el bienestar.

**Palabras clave:** Zumba, actividad física, mujeres, sedentarismo, salud y bienestar.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Physical activity has numerous physical and psychological benefits, in addition to helping prevent major causes of morbidity and mortality in Western countries. The percentage of sedentary adult women is currently increasing. Knowing the benefits of Zumba, a modality that involves both music and dancing, could serve as an argument for introducing physical activity to sedentary women.

**Objective:** to determinate the benefits that regular Zumba practitioners associate with that practice.

**Methodology:** Qualitative study of phenomena for descriptive and interpretive purposes. The perceptions of adult women practicing in the gym Vilarenc Aqua were investigated by analyzing fifteen written and structured interviews with open questions. To contrast the usual perceptions of practitioners and complete the sample, the testimony of two informants who left practice were incorporated. In this case, data were collected by a semistructured oral interview.

**Results:** Four concepts emerged from the analysis, with different categories in each. These concepts are: personal motivations and physical, psychological and social effects. In addition, proposals were made to improve adherence to the activity, which were grouped together under the concept: areas for improvement.

**Conclusions:** Zumba practitioners receive numerous benefits associated with their practice, as well as related health and wellness.

**Keywords:** Zumba, physical activity, women, sedentary lifestyle, health and wellness

## INTRODUCCIÓN

Según la OMS una actividad física regular en la persona adulta reduce el riesgo de sufrir numerosas patologías no transmisibles.<sup>1,2</sup>

Además, la actividad física tiene un papel primordial en la reducción de grasa abdominal y en el mantenimiento del peso por lo que puede prevenir el sobrepeso y la obesidad, lo que es un hecho interesante, teniendo en cuenta que la obesidad en España ha aumentado del 7,4% al 17% en los últimos 25 años<sup>2,3</sup>.

La actividad física, por lo tanto, es una de las medidas más efectivas para prevenir y tratar las principales causas de morbimortalidad de los países occidentales<sup>4</sup>. Siendo también un factor clave para obtener niveles más altos de felicidad y bienestar<sup>5</sup>.

Hace siglos la especie humana estaba en continuo movimiento, pero en este último siglo, por todos los avances tecnológicos, dicha actividad física se ha visto tan disminuida que incluso ha dado pie a que emergiese un nuevo problema de gran magnitud llamado sedentarismo<sup>2,6</sup>. Según la OMS el sedentarismo está detrás del 6% de las muertes registradas en todo el mundo, y es una de las 10 causas principales de discapacidad a nivel mundial<sup>1</sup>. A nivel mundial es un problema de gran dimensión, pero a nivel estatal también es preocupante, ya que España es uno de los 4 países más sedentarios de Europa.<sup>1,7</sup>

En la actualidad, según las últimas encuestas del Instituto Nacional de Estadística (2011-2012), el 46,6% de las mujeres y el 35,9% de los hombres son sedentarios<sup>8</sup>. El porcentaje de sedentarismo en ambos sexos aumenta en la edad adulta, sobre todo en las mujeres<sup>8</sup>. Más de la mitad de la población femenina (el 50,2%) de entre 35 y 44 años mantiene una actitud sedentaria<sup>8</sup>.

Existen diferentes maneras de realizar actividad física como el ciclismo y el “running” pero no hay que olvidarse de una forma de entrenarse que ha estado presente desde la prehistoria, el baile<sup>9</sup>. El baile es único, no solo nos proporciona los beneficios que

ofrecen todas aquellas actividades físicas, sino que combina la música y junto a ésta, nos aportan una gama inmensa de beneficios emocionales, sociales o culturales,....<sup>10</sup>

y11,

A lo largo de la historia se han investigado los efectos de diferentes tipos de baile en diferentes enfermedades, sin embargo, el estudio del baile desde un enfoque promocional de salud, es bastante más escaso, sobre todo si nos referimos solo a un tipo de baile.

El Zumba es una actividad presente desde finales del 1980 en América que involucra la danza (salsa, merengue, bachata, cumbia, rumba,...) y diferentes movimientos aeróbicos acompañados de diversos géneros de música<sup>12</sup>.

La práctica del Zumba podría ser una estrategia para introducir al colectivo de mujeres sedentarias a la actividad física, ayudándoles así a su mejora para la salud y calidad de vida.

## MATERIAL Y MÉTODOS

### Objetivos

**Objetivo general:** Conocer los beneficios que las practicantes habituales del Zumba asocian a dicha práctica.

**Objetivos secundarios:**

Averiguar las motivaciones personales que tuvieron las mujeres para iniciarse al Zumba.

Identificar las sensaciones de bienestar asociadas a la práctica de Zumba.

Descubrir mediante qué mecanismos las mujeres atribuyen que tienen una mejora en su salud y bienestar.

**Diseño:** estudio cualitativo de carácter fenomenológico con fines descriptivos e interpretativos.

**Muestra del estudio:** mujeres adultas practicantes del Zumba en el gimnasio Vilarenc Aqua de Calafell y mujeres del mismo gimnasio que ya habían cesado la práctica del Zumba.

**Criterios de inclusión:** mujeres que en el momento de la recogida de datos practicaban Zumba o alguna de sus modalidades como Aqua Zumba o Zumba Toning, mujeres que antes de la recogida de datos habían estado practicando Zumba o alguna de sus modalidades y que, en el momento de la recogida de datos, lo habían dejado. Y mujeres que reuniendo los criterios de inclusión descritos, aceptaron participar voluntariamente en el estudio y firmaron el consentimiento informado.

**Criterios de exclusión:** mujeres con patologías crónicas y mujeres que no sabían escribir ni leer

**Recogida de datos:** se repartieron 40 entrevistas estructuradas escritas con preguntas abiertas para las practicantes del Zumba y se realizaron dos entrevistas semiestructuradas orales para las que ya habían cesado el Zumba.

Se pidió permiso al gimnasio de Vilarenc Aqua de Calafell informando a la directora de éste de forma oral y escrita de los fines de este estudio de investigación. (ANEXO 1)

Antes del inicio de una sesión de Zumba, se les explicó a las practicantes de Zumba en qué consistía el estudio de forma breve y clara y se les solicitó que participasen. Se explicó que el propósito del estudio tenía solo fines académicos y de investigación, y que se respetaría el anonimato en todo momento. Se les pidió que si querían participar debían firmar el consentimiento informado. (ANEXO 2).

Para contactar con aquellas que habían dejado el Zumba, se contactó directamente por la red social del Facebook del gimnasio. De igual manera, se les solicitó que participasen en el estudio. (ANEXO 3).

El análisis de los resultados fue simultáneo a la recogida de datos, de manera que pudiesen ser detectadas nuevas necesidades de información emergente, y poder implementar nuevas estrategias de muestreo y recogida de datos para darles respuesta. El análisis de resultados se llevó a cabo mediante un análisis de contenido que permitiese interpretar los datos y consiguiese descifrar el significado más oculto de entre estos. Se buscaron unidades mínimas de significado y se procedió a la codificación de dichas unidades mediante sistema de codificación abierto. Las unidades mínimas de significado se agruparon en categorías y todas las categorías que formaban parte de una misma familia temática se agruparon en conceptos.

Simultáneamente al proceso de categorización y conceptualización se prestó atención al establecimiento de relaciones entre códigos, categorías y conceptos y entre códigos y categorías.

## RESULTADOS

Se repartieron 40 entrevistas escritas, de las cuales solo 20 fueron devueltas y 5 excluidas por estar incompletas y/o tener respuestas muy simples (monosílabos,...).Y se realizaron dos entrevistas orales.

Tras el análisis de las entrevistas los resultados fueron agrupados en diferentes conceptos: motivaciones personales, efectos físicos, efectos psicológicos y sociales. Además, surgió un nuevo concepto, los aspectos de mejora.

Las motivaciones personales quedan reflejadas en la TABLA I:

Tabla I: Motivaciones personales para iniciarse al Zumba

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INFORMANTE	CITAS
CONCEPTO A: Motivacion es personales	a.1 Por experimentar cosas nuevas	K	<i>“Por casualidad con una amiga, porque habíamos oído hablar mucho de este estilo de baile y nos animamos a probarlo”</i>
	a.2 Mantenimiento físico/por salud	C	<i>“Porque quería practicar deporte, para cuidarme y así encontrarme mejor físicamente”</i>
	a.3 Por recomendación	B	<i>“Fue una clase que me recomendaron y una vez que la probé me encantó”.</i>
	a.4 Por placer de bailar	N	<i>“Me encanta el baile y la única manera de salirse de la rutina del baile aeróbico era buscar un nuevo tipo de deporte relacionado con el baile (...)”</i>
	a.5 Por rápida satisfacción	Q	<i>“ Pues empecé en verano porque habían clases en la playa y como eran gratuitas me anime a probarlo y me encantó”</i>
	a.6 Actividad completa	E	<i>“Porque lo considero una mezcla de ritmos latinos y ejercicios aeróbicos y una disciplina fitness que me apetecía probar.”</i>

	a.7 Rechazar cualquier otra actividad física	Q	<i>“Es el único deporte que me apetecía hacer (...)”</i>
--	--	---	--

Los efectos físicos que percibieron las participantes tras la realización del Zumba están descritos en la TABLA II:

Tabla II: Efectos físicos asociados a la práctica del Zumba

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INFORMANTE	CITAS
CONCEPTO B: Efectos físicos	b.1 Mayor resistencia	N	<i>“Des de que hago zumba he notado que mi fondo es mayor y respiro mejor (...)”</i>
	b.2 Mayor elasticidad/agilidad	G	<i>“Me noto más ágil y más flexible, (...)”</i>
	b.3 Pérdida de peso	M	<i>“Encuentro que me ha mejorado el aspecto físico (me he adelgazado bastante des de que he empezado y estoy muy contenta por esto).”</i>
	b.4 Mejora en la coordinación	A	<i>“(...)con más movimiento en el cuerpo y más coordinación”</i>
	b.5 Incremento de la energía/disminución del cansancio	P	<i>“(...) Me sentía viva, pero viva de verdad, con más energía y actividad que nunca.”</i>
	b.6 Tonificación/Aumento de la fuerza	N	<i>“Fortalece la musculatura de mis piernas, caderas, abdominales, brazos,... es decir, cada músculo de tu cuerpo trabaja (incluso los de tu cara, ¡por no poder para de sonreír!).”</i>
	b.7 Reducción de la celulitis	Q	<i>“(...) perdí una de celulitis increíble...”</i>
	b.8 Transpiración y rojez en las mejillas	P	<i>“(...) sino que soy de sudar mucho, a la primera canción ya estaba roja como un tomate y muy sudada”</i>

Los efectos psicológicos percibidos por las practicantes del Zumba se muestran en la TABLA III:

Tabla III: Efectos psicológicos asociados a la práctica del Zumba

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INFORMANTE	CITAS
CONCEPTO C: Efectos psicológicos	c.1 Incremento de la autoestima	D	<i>“He modelado mi cuerpo y me gusto más cuando me miro al espejo, cosa que antes me daba mucha vergüenza.”</i>

	c.2 Distracción/Diversión	B	<i>“Es una manera muy divertida de hacer ejercicio”</i>
	c.3 Evasión	N	<i>“Puedo estar agotada después de todo el día de trabajo, pero cuando llego a la clase lo olvido todo (...)”</i>
	c.4 Desinhibición/Libertad	N	<i>“(...) Lo bueno es que hay momentos en los que no piensas en nada, solo te dejas llevar por la música y los pasos. Este momento de liberación, te permite disfrutar de ti y llegas a sentir que solo está la música, el espejo y tú (...)”</i>
	c.5 Incremento de la memoria	A	<i>” Mejoro (...) y la memoria”</i>
	c.6 Bienestar y felicidad	F	<i>“ En mí día a día estoy mucho más alegre, animada y feliz”</i>
	c.7 Relajación y calma/Reducción del estrés	B	<i>“Para mí el zumba es como una terapia en la que uno entra bien o mal y sale relajada”</i>
	c.8 Incremento de la libido y/o erotismo	E	<i>“Estoy muy activa sexualmente en mi vida privada desde que empecé.”</i>
	c.9 Antidepresivo	B	<i>“Yo creo que las clases de Zumba son el antidepresivo más natural que puede existir.”</i>
	c.10 Sentimiento de rejuvenecimiento	H	<i>“(...)a menudo se me descontrola el esqueleto y me olvido de los años que llevo en la tierra”</i>

Los efectos sociales que se han observado quedan plasmados en la TABLA IV:

Tabla IV: Efectos sociales asociados a la práctica del Zumba

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INFORMANTE	CITAS
CONCEPTO D: Efectos sociales	d.1 Incremento de las relaciones sociales	I	<i>“(...) socialmente, me relaciono más y hace que ir a clase sea más motivador.”</i>
	d.2 Reencuentro con personas conocidas	Q	<i>“Conocí a mucha gente y además me reencontré con algunas antiguas amigas, cosa que también me hizo mucha ilusión.”</i>
	d.3 Sentimiento de exclusión por parte del grupo	P	<i>“Además, me acordé que en la clase eran todas un grupo, y yo como había ido tan poco no estaba en ese grupo. Solo iba, bailaba y me iba. Me sentía un poco excluida”</i>

Los aspectos de mejora identificados por las participantes que cedieron la práctica del Zumba se encuentran en la tabla V:

Tabla V: Aspectos de mejora en la práctica del Zumba

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INFORMANTE	CITAS
CONCEPTO E: Aspectos de mejora	e.1 Ampliación de horarios	P	<i>“Pediría que ampliasen los horarios. Más días y más horas, a poder ser también por la mañana”</i>
	e. 2 Reducción del precio	Q	<i>“Sinceramente no tenía suficiente dinero para todo y como quitaron aquel gratis de verano tuve que dejarlo.”</i>
	e.3 Monitor que transmita energía	Q	<i>“El monitor también influye mucho, me acuerdo una vez en la playa que la de siempre se puso mala y vino un chico nuevo, la verdad que no me gustó nada y me fui al agua sin acabar la hora. No fue lo mismo. Por eso, creo que lo que transmiten los monitores también es muy importante”</i>
	e.4 Incremento de hombres	P	<i>“(…)estaría bien ver a más hombres y podernos alegrar más la vista jojana”</i>

## DISCUSIÓN

Se aprecian algunas similitudes con los resultados de este estudio y el de Aniko Maraz (2015) *Why do you dance? Development of Dance Motivation Inventory (DMI)*<sup>13</sup>, en el cual se encuestaron a 447 alumnas de salsa y baile de salón y explicaron que algunas de sus motivaciones para iniciarse al baile fueron por mantenimiento físico, por sociabilizarse más, como medio de evasión, intimidad, mejora del estado de ánimo, autoconfianza, ... Muchas de las practicantes de Zumba comenzaron por mantenerse físicamente y por salud, pero continuaron con la práctica por los grandes beneficios experimentados, muchos de los cuales idénticos con los expuestos previamente.

Los numerosos efectos beneficiosos del Zumba tanto en la esfera física, como psicológica y social demuestran que la actividad física y en concreto el baile debería de ser una herramienta fundamental para la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. El estudio de María Gabriela Bernardes Soljancic (2011) *Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas*<sup>14</sup> también considera el baile como un método de promoción de la salud por sus grandes aportaciones en el bienestar de las personas, la flexibilidad, el fortalecimiento, la coordinación, la expresividad, la estética, etc.

No es infrecuente encontrar en la bibliografía relaciones entre los niveles de felicidad y la actividad física, tal como se muestra en el estudio *Don't Worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries*<sup>5</sup> de Justin Richards el cual asocia a las personas que practican actividad física con niveles más altos de felicidad y bienestar. Aunque en este trabajo no se cuantificado el bienestar ni el grado de felicidad, ni como estos se asocian a la actividad física, sí que se ha constatado la actividad física como una fuente de felicidad y bienestar.

Los efectos físicos que han manifestado experimentar las practicantes de Zumba son numerosos, como la ganancia de fuerza y resistencia muscular y la disminución de la grasa, igualmente identificados en el estudio de Sara Márquez *Cambios en el nivel de condición física relacionados con la salud en mujeres participantes en un programa de baile aeróbico*<sup>14</sup>. La pérdida de peso es uno de los efectos más deseados del Zumba. Se observa en los resultados de este trabajo la gran relación existente entre la autoestima de la mujer y aspectos morfológicos.

La pérdida de peso es un efecto que se obtiene a largo plazo, pero la percepción de ligereza y la disminución de la fatiga, según exponen las entrevistadas, están presentes desde el inicio. Se puede observar por lo tanto, que el Zumba ofrece beneficios a largo plazo y otros más inmediatos.

Manuel J en *Mejora de la forma física como terapia anti envejecimiento*<sup>4</sup> ya exponía que el ejercicio era la mejor manera de prorrogar el envejecimiento. Se puede ver además en las participantes del Zumba, que hay un gran sentimiento de rejuvenecimiento, ya que para muchas la edad cronológica no corresponde con la psicológica sintiéndose ellas mismas más jóvenes y vitales. El aumento de la memoria que han comentado también podría relacionarse con la prevención del deterioro cognitivo del que trata Manuel Franco-Martin en *Influencia del ejercicio físico en la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores*<sup>15</sup>. Y es que quizás el hacer diferentes coreografías que se van repitiendo ayuda a activar la memoria. Podría por lo tanto el Zumba ser un aliado para la prevención de tanto el envejecimiento físico como psicológico. Sería interesante como futuras líneas de investigación encontrar más asociaciones entre la prevención del envejecimiento y el Zumba.

Los movimientos latinos presentes en el Zumba que intercalan sutileza y atrevimiento podrían ser los causantes del incremento de la libido y erotismo experimentado por las

participantes. La sexualidad es una necesidad básica tal como se ilustra en la pirámide de Maslow<sup>16</sup>. La confianza, la seguridad y la pasión que se experimenta durante la práctica del Zumba podrían contribuir a una sexualidad más satisfactoria. Este dato, podría ser interesante para prevenir o tratar la disminución de la libido en mujeres, en especial, en el climaterio. Por lo que otra propuesta de estudio podría ser indagar en este ámbito.

Además el Zumba puede ayudar a cubrir la necesidad de pertenencia que todas las personas tenemos. A veces, en la edad adulta, por las obligaciones familiares y laborales las relaciones sociales pasan a un segundo plano y pueden llevar al olvido. El Zumba puede funcionar como hilo conductor de dichas relaciones, contribuyendo de una forma indirecta de nuevo en la salud de las participantes.

Cuando se les preguntó a las participantes sobre los mecanismos a los cuales atribuían los beneficios del Zumba, la gran mayoría no contestó de forma clara a ésta. Esto ha podido ser causado por varias limitaciones de este estudio, la primera por el tipo de instrumento de recogida de datos, ya que al ser por un canal escrito, la persona respondía sin la presencia del investigador, hecho que impidió que el informante fuese interpelado. De igual manera que las participantes no pudieron pedir aclaraciones sobre las preguntas que no entendían, ni pudo el entrevistador demandar aclaraciones de respuestas poco profundas o que dejaban aspectos sin contestar. Además, a juzgar por los resultados y observando la gran dificultad para responder a dicha pregunta, ésta puede no haber estado bien formulada.

El Zumba además de incluir diferentes modalidades de baile incorpora la música, la cual por si sola ya ofrece numerosos beneficios. Como expone Belen Rueda Villén en *Music and creative dancing programme as a tool to transmit emotions*<sup>9</sup> la música actúa de forma directa en nuestro sistema límbico y nos ayuda a conectar con nuestras

emociones y con nosotros mismos, ayudándonos a entenderlas mejor. Esto se corresponde a lo que muchas de las mujeres de este trabajo han expuesto, las cuales salen de Zumba con otra perspectiva, afrontando los problemas de manera diferente, con diferente ánimo.... Los efectos del Zumba sobre el estado de ánimo sugieren una cierta utilidad de la práctica del Zumba como herramienta educadora de las emociones humanas que merecería ser estudiada en el futuro.

Los únicos aspectos negativos fueron encontrados por las entrevistadas que ya habían dejado el Zumba. Estos han sido el hecho de la gran transpiración y el de no ser integradas por el grupo, relacionados con el Zumba pero no exclusivos de éste.

En *Impacto del estrés ocupacional y burnout en enfermeros*<sup>17</sup> de Grazziano y Ferraz Bianca se explica que enfermería tiene una gran incidencia de personal con estrés y burnout y una de las medidas para prevenir o tratar estos dos fenómenos es el de buscar técnicas de relajación y renovación. El Zumba por lo tanto, podría contribuir a prevenir, paliar o resolver estos dos fenómenos.

Por todo lo expuesto, el Zumba va más allá del baile de moda, y podría considerarse una actividad de promoción de la salud, preventiva e incluso terapéutica. En este estudio se han estudiado las percepciones de las alumnas mujeres por tener mayor prevalencia de sedentarismo, pero a priori, no hay nada que haga pensar que los hombres no puedan beneficiarse de la práctica del Zumba. Serían necesarios nuevos estudios para contrastarlo y observar si hay diferencias en la percepción de los efectos según el género.

## **CONCLUSIÓN**

El Zumba ofrece diferentes beneficios a sus practicantes, tanto a nivel físico como psicológico y social, asociados a una mejora en la salud, el bienestar y la felicidad de las participantes.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Organización mundial de la salud [Internet] USA: OMS; 2015 [actualizado 8 de set 2015, citado 25 set 2015]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
2. Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Med clínica (Barc)*. 2003; 121(17), 665-672.
3. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [Sede web]. Madrid: Gobierno de España; 2013 [acceso 5 de setiembre de 2015]. Datos Estadísticos. Disponible en: <http://www.ine.es/prensa/np770.pdf>
4. Garzón, M. J. C., Porcel, F. B. O., & Ruiz, J. R. Mejora de la forma física como terapia antienvjecimiento. *Med Clin (Barc)*. 2005; 124(4):146-155.
5. Davidson K, Mostofsky E, Whang W. Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: The Canadian Nova Scotia Health Survey. *European Heart Journal*. 2010;31(9):1065-1070.
6. Córdoba R, Cabezas C, Camarellas F, Gómez J, Herráez D, López A et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Atención Primaria*. 2012;44:16-22.
7. Flores, R. Dance for health: improving fitness in African American and Hispanic adolescents. *Public health reports*. 1995; 110(2);189.
8. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [Sede web]. Madrid: Gobierno de España; 2014 [acceso 6 de setiembre de 2015]. Datos Estadísticos. Disponible en: <http://www.ine.es/jaxi/tabla.do?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2011/p06/l0/&file=06130.px>
9. De Rueda Villén, B., Aragón, C. Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2013; 24: 141-148.

10. Kiepe, S., Stöckigt, B., Keil, T. Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*. 2012; 39(5): 404-411.
11. Guijarro, E. V., García, M. F. Efecto de la danza en los enfermos de Parkinson. *Fisioterapia*. 2012; 34(5): 216-224.
12. Zumba [internet] USA: Zumba® Fitness 2016[acceso 10 de setiembre de 2015]. Disponible en: <https://www.zumba.com/es-ES/>
13. Maraz A, Király O, Urbán R, Griffiths M, Demetrovics Z. Why Do You Dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). *PLOS ONE*. 2015;10(3):e0122866.
14. Taberero B, Gerardo J, Márquez R, García J.Juan. Cambios en el nivel de condición física relacionados con la salud en mujeres participantes en un programa de baile aeróbico. *Educación física y deportes*. 2000; 61:74-79.
15. Franco-Martín M, Parra-Vidales E, González-Palau F, BernateNavarro M, Solís A. Influencia del ejercicio físico en la prevención del deterioro cognitivo en las personas mayores: revisión sistemática. *Rev Neurol*. 2013; 56: 545-54.
16. Clark N. *La guía de nutrición deportiva*. Badalona: Paidotribo; 2010.
17. Elizalde A, Martí M, Martínez F. Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. *Rev de la universidad Bolivariana*. 2006; 5(15).

## ANEXOS

---

### ANEXO 1. CARTA DE PERMISO A LA INSTITUCIÓN

Sra. Anabel Morales

Saludos,

Expongo que soy alumna de 4º curso del Grado de Enfermería de la Universidad Rovira i Virgili y estoy realizando el trabajo de fin de grado. El trabajo que voy a realizar es una investigación sobre los efectos del zumba en la mujer adulta y me gustaría dirigirlo a las practicantes de zumba del gimnasio de Calafell Vilarenc Aqua. Con mi estudio, mediante una investigación cuantitativa, quiero entregar entrevistas estructuradas a las mujeres que practican zumba habitualmente.

Decirle que los datos tendrán un trato confidencial, que se mantendrá en todo momento el anonimato las practicantes siguiendo en todo momento la Ley de Protección de Datos y que éstos solo serán utilizados para esta investigación. Asimismo, también solicitaré a cada participante el consentimiento informado oportuno. Pido su autorización en el proyecto para llevarlo a cabo.

Esperando noticias tuyas, solo me queda expresarle mi agradecimiento para tener en consideración mi solicitud.

Atentamente,

Lidia Díaz Casanova.

Calafell, 5/10//2015

## **ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO PRACTICANTES DEL ZUMBA**

Estimada participante, mi nombre es Lidia Díaz y soy estudiante de 4º de enfermería de la Universidad Rovira i Virgili. Actualmente me encuentro llevando a cabo un trabajo de investigación el cual tiene como objetivo describir como sienten las mujeres adultas que la práctica habitual del Zumba les afecta a su salud y bienestar.

Usted ha sido invitada a participar de este estudio. A continuación se entrega la información necesaria para tomar la decisión de participar voluntariamente:

- Si usted accede a estar en este estudio, su participación consistirá en contestar a las preguntas de la entrevista que se le entregará por vía electrónica o en papel. Para contestarlas de una forma idónea para este proyecto, debería dedicarle su tiempo para poder reflexionar las respuestas (pensando en todos los aspectos de la persona tanto el físico, como el psicológico, como el social,...) y formular contestaciones largas y/o profundas (un simple si o no, no serían útiles para los objetivos de esta investigación).
- Usted no podrá beneficiarse directamente por participar en este estudio. La investigadora, sin embargo, podrá saber más sobre los posibles beneficios que ofrece el Zumba y la sociedad en general se beneficiará de este conocimiento. La participación en este estudio no conlleva costo para usted, y tampoco será compensada económicamente.
- La investigadora mantendrá su confidencialidad y el anonimato en todos los documentos que realice.
- Los resultados del estudio se analizarán con fines solamente académicos

Si usted tiene preguntas sobre su participación en este estudio puede comunicarse conmigo en cualquier momento al teléfono móvil: 610808153

Si acepta participar en el estudio y contestar a las preguntas de la entrevista, **escriba su nombre y apellidos aquí:**

### **ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO EX PRACTICANTES DEL ZUMBA**

Estimada participante, mi nombre es Lidia Díaz y soy estudiante de 4º de enfermería de la Universidad Rovira i Virgili. Actualmente me encuentro llevando a cabo un trabajo de investigación el cual tiene como objetivo describir como sienten las mujeres adultas que la práctica habitual del Zumba les afecta a su salud y bienestar. Como usted cesó la práctica del Zumba, estoy interesada en saber los motivos, si observó algún inconveniente en dicha práctica y demás.

A continuación se entrega la información necesaria para tomar la decisión de participar voluntariamente:

- Si usted accede a estar en este estudio, su participación consistirá en contestar a las preguntas de la entrevista sabiendo que estas quedaran grabadas para su posterior transcripción.
- Usted no podrá beneficiarse directamente por participar en este estudio. La investigadora, sin embargo, podrá saber más sobre los posibles beneficios que ofrece el Zumba y la sociedad en general se beneficiará de este conocimiento. La participación en este estudio no conlleva costo para usted, y tampoco será compensada económicamente.
- La investigadora mantendrá su confidencialidad y el anonimato en todos los documentos que realice.
- Los resultados del estudio se analizaran con fines solamente académicos

Si usted tiene preguntas sobre su participación en este estudio puede comunicarse conmigo en cualquier momento al teléfono móvil: 610808153

Si acepta participar en el estudio y contestar a las preguntas de la entrevista, **escriba su nombre y apellidos aquí:**

#### **ANEXO 4. ENTREVISTAS PRACTICANTES DEL ZUMBA**

##### **Entrevista A**

**Nombre y apellidos:**

**Edad:** 24

**Profesión:** recepcionista

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Por probar las diferentes clases de baile en el gimnasio y hacer deporte

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Si, hace pasar un buen rato durante una hora al día y me divierte, aparte de que mejoro la coordinación, la memoria y hago estiramientos.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Es baile, poder divertirme, desatarme y bailar mientras hago deporte. Mejoro mi físico junto a otras actividades

***¿Qué sientes cuando bailas?***

Alegría y diversión. Olvidarme de los problemas y desahogarme.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Mejor, con más movimiento en el cuerpo y más coordinación.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual, ....)***

Mejor también, he conocido a nuevas personas, tengo más elasticidad, etc.

**Entrevista B**

**Nombre y apellidos:**

**Edad:** 32

**Profesión:** camarera

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba:** 4

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Fue una clase que me recomendaron, una vez que la probé me encantó. La verdad es que uno se distrae, se divierte, hace amistades, y sobre todo es un momento que uno se dedica a sí mismo, donde no pensamos ni en los problemas ni en los deberes, etc. Es un método de desahogo y de relajación

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Sí, para mí el zumba es como una terapia en la que uno entra bien o mal y sale relajada, es el momento del día que cojo para mí y que disfruto del baile, lo que me pone alegre, cambia siempre mi estado de ánimo a mejor, siento que reduce mi estrés, además de haber bajado de peso (ayudado con dieta) y esto ha aumentado mi autoestima.

***¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?***

Para mí las clases son muy importantes y siempre intento asistir. Porque es la manera que tengo de por un rato dejarlo todo de lado, pasarlo muy bien, relajarme y disfrutar de la música, del baile y de mi misma. Es una manera muy divertida de hacer ejercicio. Yo creo que las clases de Zumba son el antidepresivo más natural que puede existir.

***¿Qué sientes cuando bailas?***

Siento que desconecto de todo, que dejo todo en la puerta de entrada y una vez bailando mí ánimo siempre es positivo. Me motiva muchísimo. Me siento totalmente relajada y feliz. Bailando me siento liberada, divertida, a gusto. Soy yo misma.

***¿Cómo te sientes físicamente des de que empezaste?***

Me siento mucho más ágil físicamente, además de que poco a poco una se va sacando la vergüenza y se libera más a la hora de bailar. Cada día se coordina mejor y las clases se hacen más fáciles y divertidas.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual, ....)***

Después de empezar a hacer zumba siento que tengo más ánimo de hacer cosas, mi estado de ánimo es mucho más positivo, me siento más relajada, me relaciono más con la gente, me siento menos cohibida, tengo mi autoestima mucho más elevada e intento tomarme los problemas de otra manera. Los afronto des de otra perspectiva, pensando que tienen solución...siempre intentando ver lo positivo de todo.

***¿Hay algo más que quieras aportar para este estudio en referencia al Zumba? Tus apreciaciones serán bien recibidas para el estudio.***

Creo que todo el mundo tendría que probar hacer zumba para saber lo que se siente ya que es difícil expresarlo.

**Entrevista C**

**Edad: 39**

**Profesión: administrativa**

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua**

**Zumba: 3**

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

**SI**  **¿Cuál?**  **NO**

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

**SI**  **NO**

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Porque quería practicar deporte, para cuidarme y así encontrarme mejor físicamente

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Me encuentro mucho más ágil, y cuando sales de las clases estás mucho más motivada para hacer las cosas, además de que te encuentras más animada.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

El momento del día que dedico solo para mí y para hacer algo que me gusta como es bailar. Es el rato del día donde desconectas de todo y de la rutina del día.

**¿Qué sientes cuando bailas?**

Me siento feliz, me encanta bailar todo tipo de música, me hace sentir físicamente y mental mucho mejor

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Menos cansada y más ágil

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,...)***

Mucho más motivada en todos los aspectos de la vida cotidiana, menos triste y más enérgica, etc.

**Entrevista D**

**Edad:** 39

**Profesión:** abogada

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Por practicar algo diferente, y al gustarme bailar y hacer body jam pensé que podría estar bien.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Sí, no soy tan tímida Voy a clase a bailar y divertirme y me dan igual el resto de personas que están alrededor, ellos también están en clase por sus motivos. En el día a día, empecé a relacionarme más con la gente y dejarme de complejos.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Desinhibirme, diversión, bailar,...En mi día a día, me ayudan a desconectar, a respirar aire fresco, a coger energías para el día siguiente,... Las endorfinas se disparan y todo coge otra perspectiva.

***¿Qué sientes cuando bailas?***

Me siento bien, contenta, llena de energía.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

He modelado mi cuerpo y me gusta más cuando me miro al espejo, cosa que antes me daba mucha vergüenza.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,...)***

Para mi es beneficioso en todos los aspectos de la vida practicar cualquier tipo de deporte y el zumba tiene mucha versatilidad y no hay una edad concreta, desde niños a mayores, todo el mundo puede hacerlo...incluso algunos hombres y el ejemplo están en los buenos monitores de zumba tan atrevidos.

**Entrevista E**

**Edad:** 40

**Profesión:** cartera

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua**

**Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Porque lo considero una mezcla de ritmos latinos y ejercicios aeróbicos y una disciplina fitness que me apetecía probar.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Es una clave para perder peso. Libero endorfinas, que son las hormonas claves de la felicidad, reduce el estrés y mejora mi autoestima. La energía que se desprende es increíble, es la adicción más sana que existe.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Me aportan mucha felicidad y bienestar físico. Olvido los problemas, felicidad, amor, sensualidad, alegría, no al estrés, no a los malos rollos, mucha autoestima,...

***¿Qué sientes cuando bailas?***

Felicidad. Una paz interior brutal. Una libertad. Y mucha sensualidad.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Muy bien, muy ágil y más joven.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,...)***

Psicología: sin complejos, autoestima muy alta, más amor a mí misma

Sexualidad: estoy muy activa sexualmente en mi vida privada desde que empecé..

Social: La cantidad de amistades que se hacen, el buen rollo que traen las clases, en general el buen ambiente que existe en el zumba, etc.

**Entrevista F**

**Edad:** 21

**Profesión:** estudiante

**universitaria**

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Porque el baile siempre me ha encantado, quería perder peso y era la mejor manera.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Sí, me siento más activa, más fuerte y con más autoestima.

Cuando bailo dejo las preocupaciones en casa y disfruto completamente de este arte al que llaman bailar.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

En mí día a día estoy mucho más alegre, animada y feliz. Para mí las clases son un mecanismo para evadirme.

***¿Qué sientes cuando bailas?***

Emoción, adrenalina, ganas de vivir al máximo,..

***¿Cómo te sientes físicamente des de que empezaste?***

Mucho mejor, más fuerte y con más resistencia.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,...)***

Me siento más fuerte psicológicamente, más sexy, más abierta a la gente,...

***¿Hay algo más que quieras aportar para este estudio en referencia al Zumba? Tus apreciaciones serán bien recibidas para el estudio.***

Todas las personas necesitan una desconexión con la realidad y el zumba es un buen método.

**Entrevista G**

**Edad:** 28

**Profesión:** oficina

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua**

**Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Porque me gusta, va muy bien para liberar tensiones y quemar calorías.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Físicamente me encuentro mejor y bastante más animada. La Zumba me desconecta de la monotonía de la vida diaria.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Para mí las clases de zumba son divertidas y positivas para tonificar el cuerpo. La relevancia: mejora mi estado de ánimo.

**¿Qué sientes cuando bailas?**

Me siento alegre y llena de energía (dibuja dos caras felices).

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Mucho mejor de ánimos, me noto más ágil y más flexible.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,...)***

Muy bien en todos los aspectos de mi vida me siento mucho mejor.

***¿Hay algo más que quieras aportar para este estudio en referencia al Zumba? Tus apreciaciones serán bien recibidas para el estudio.***

Que aparte de quemar kcal aumenta el buen humor y es un excelente antidepresivo.

**Entrevista H**

**Edad:** 54

**Profesión:** funcionaria

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua**

**Zumba: de 1 a 3**

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Siempre me ha encantado bailar y empecé a probarlo en el vilarenc y me pareció una variante más del baile con la particularidad de poder ser practicado a cualquier edad, puesto que el nivel no es exigido, sino que cada uno da lo que puede y lo que quiere. La música que se acostumbra a utilizar en las clases de zumba suele ser conocida tanto a nivel actualidad como clásico, y esto es una cosa que agrada.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Si parto de que la música amansa las fieras, y que el deporte colabora en una vida más sana, el zumba, como la mayoría de los deportes que practico, ha mejorado y contribuido en un mayor equilibrio tanto físico como psíquico de mí día a día.

***¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?***

Expresión, bienestar, alegría, equilibrio y salud en todos los ámbitos. En mí día a día tiene el peso suficiente como compensación a mis obligaciones, tanto laborales como familiares y personales, puesto que se caracteriza por lo lúdico.

***¿Qué sientes cuando bailas?***

Felicidad, evasión, alegría y bienestar.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

En forma! Hasta el punto que a menudo se me descontrola el esqueleto y me olvido de los años que llevo en la tierra.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,....)***

Supongo que cuando alcanza un nivel satisfactorio en todos los ámbitos, cualquier ocupación y actividad que metódicamente se realiza como es en éste caso de la zumba, tiene su peso positivo.

**Entrevista I**

**Edad: 49**

**Profesión: camarera**

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba: 3**

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

**SI**  **¿Cuál?**  **NO**

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

**SI**  **NO**

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Me parecía divertido, es sencillo y va muy bien para activar la coordinación y por eso quería probarlo.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Cambiar algo en mi vida no, pero si la motivación de ir a la clase a quemar calorías y coordinar. Pues personalmente me llena ir a clase a pasar un buen rato.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Divertidas e intensas.

En mí día a día, las clases significan pasar un buen rato aparte de quemar Kcal.

***¿Qué sientes cuando bailas?***

Cuando bailo me siento feliz, sobre todo cuando se me las coreografías y es cuando disfruto.

***¿Cómo te sientes físicamente des de que empezaste?***

Me siento con más energía y más fuerza, no me canso tanto,

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,...)***

Como en el punto uno, me siento más feliz, y socialmente, me relaciono más y hace que ir a clase sea más motivador.

Buena música, buenas compañeras y buenas risas.

**Entrevista J**

**Edad:** 22

**Profesión:** en paro

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Vi una clase y me animé a probarlo

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Llevo pocas clases, pero me encanta la clase y me lo paso muy bien. Estoy más activa y salgo más contenta de las clases.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Para mí las clases son una manera de desahogarme y de hacer ejercicio divirtiéndome.

**¿Qué sientes cuando bailas?**

Que estoy haciendo algo que me gusta y que me tengo que esforzar para bajar de peso. Me siento muy alegre.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Pues llevo solo tres clases, pero después del Zumba tengo más resistencia. También me siento más ligera.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,....)***

Salgo con más ánimos después de la clase, estoy más contenta, me siento más activa. Hace también que por un rato no piense en nada más que hacerlo lo mejor que sé.

***¿Hay algo más que quieras aportar para este estudio en referencia al Zumba? Tus apreciaciones serán bien recibidas para el estudio.***

Si, recomiendo a todo el mundo a que se anime a probar este deporte ya que además de pasártelo bien y conocer a gente es un gran antidepresivo.

**Entrevista K**

**Edad:** 27

**Profesión:** dependienta

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua**

**Zumba:** 2

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Por casualidad con una amiga, porque habíamos oído hablar mucho de este estilo de baile y nos animamos a probarlo.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

He cambiado en la forma de coordinar un baile y he perdido peso y me siento más ágil.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Para mí las clases son una forma de distracción, desconectar del trabajo y mantenerme en forma.

**¿Qué sientes cuando bailas?**

Diversión, distracción, adrenalina y me siento contenta.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Me siento mucho mejor y cuando hay días que estoy sin asistir a clase me siento más cansada y pesada.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,....)***

Siento que estoy haciendo algo que siento bien. Paso la tarde distraída, conozco a gente y a veces me siento genial por poder descargar la mala leche del día.

**Entrevista L**

**Edad:** 33

**Profesión:** dependienta

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Porque me gusta bailar y había probado otras actividades de baile así como de deporte, y decidí probar zumba.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Desde que practico zumba sí que he notado un cambio, es mi vía de escape para desconectar y desinhibirme de mis problemas personales. Cuando practico zumba me siento bien y después de la clase, siento una sensación de paz y relajación que me viene muy bien.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Para mí las clases son una necesidad, no solo física sino también psicológica. El baile te mantiene en forma, pero no es solo eso....El ambiente y como te hacen sentir es lo mejor. Desconectar de lo que te rodea y solo pensar en disfrutar y pasártelo bien. Si un

día tienes un día malo o de estrés, la clase de zumba te llena de energía para seguir adelante.

***¿Qué sientes cuando bailas?***

Me siento libre, que puedo ser yo misma...

Solo siento la música, el ambiente que se transmite y me dejo llevar,... sin tener que pensar en nada.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Me siento en forma, poco a poco he ido consiguiendo tonificación.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,...)***

Respecto a lo social, he conocido a gente nuevo con lo cual he podido compartir momentos fuera de las clases con ellas.

Psicológicamente, me ha ayudado para desconectar de las cosas que me preocupan y sentir un aire nuevo. Y también después de quemar kcal bailando puedo ver las cosas de otra manera.

***¿Hay algo más que quieras aportar para este estudio en referencia al Zumba? Tus apreciaciones serán bien recibidas para el estudio.***

Practicar zumba así como otra actividad o deporte considero que es muy bueno para motivarte, sentirte mejor con uno mismo así como mantenerte físicamente.

**Entrevista M**

**Edad:** 34

**Profesión:** médico

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba:** 2

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Me gusta la música y los bailes latinos sobre todo. Me invitaron unos amigos y fui. Además tenía mucha curiosidad. Es una forma diferente de practicar actividad física. .

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Tengo más resistencia a la hora de practicar actividades físicas. Tengo mejor humor sobre todo al salir de las clases. Y he mejorado mi aspecto físico.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Es un momento de desconexión y de anti stress.

**¿Qué sientes cuando bailas?**

Alegría, libertad, intensidad y relajación.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Me siento más activa, mejor humor y encuentro que me ha mejorado el aspecto físico (me he adelgazado bastante desde que he empezado y estoy muy contenta por esto)

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,....)***

Psicológicamente, me siento más alegre y con mejor humor... más feliz.

**Entrevista N**

**Edad:** 33

**Profesión:** profesora

**de biología**

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

**SI**  **¿Cuál?**  **NO**

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

**SI**  **NO**

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Me encanta el baile y la única manera de salirse de la rutina del baile aeróbico era buscar un nuevo tipo de deporte relacionado con el baile, pero sin ser la obligación de una academia exclusivamente de baile. Y por casualidad lo encontré.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Primero, la zumba te permite desconectar, disfrutar, reír, moverte, activar todo tu cuerpo y pasar un buen rato. Al ser pequeñas coreografías, te da la libertad de disfrutar de la música y el baile.

A nivel personal me aporta:

- Bienestar mental y físico.
- Mejora mi capacidad pulmonar y frecuencia cardíaca.

- Fortalece la musculatura de mis piernas, caderas, abdominales, brazos,... es decir, cada músculo de tu cuerpo trabaja (incluso los de tu cara, ¡por no poder para de sonreír!).

### ***¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?***

No sé si se han convertido en una necesidad o en una obsesión, pero el saber por la mañana que por la tarde tendré clase de Zumba me da una alegría y una motivación,... Puedo estar agotada después de todo el día de trabajo, pero cuando llego a la clase lo olvido todo.

El ir a Zumba no es una obligación, sino una necesidad. Recomendaría a todas las mujeres que probasen Zumba, sobre todo a mujeres un poco más mayores, ya que les haría recobrar la confianza en sí mismas.

### ***¿Qué sientes cuando bailas?***

Siento ser repetitiva, pero sobre todo alegría y bienestar, tanto físico como mental. Lo bueno es que hay momentos en los que no piensas en nada, solo te dejas llevar por la música y los pasos. Este momento de liberación, te permite disfrutar de ti y llegas a sentir que solo está la música, el espejo y tú... Creo que la gente no es consciente de los beneficios que nos aportan la música y el baile.

### ***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Me siento mucho mejor, no solamente a nivel anímico. Ya que a nivel físico el Zumba te aporta trabajar tu cuerpo, tu frecuencia cardíaca, la capacidad pulmonar,... Hago otros deportes, pero desde que hago zumba he notado que mi fondo es mayor y respiro mejor. Además el flato que tenía antes ya no lo tengo y he fortalecido muchísimo mis piernas.

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,....)***

A nivel psicológico, te permite desconectar de todo y estás más alegre y relajada.

A nivel sexual, te hace sentir más sexy y vuelves a hacer más movimientos sensuales que tal vez no te atrevías a hacer, de manera que te vuelven a dar cierta confianza y elasticidad,...

A nivel social, te permite relacionarte con más gente, permitiéndote desconectar de la rutina diaria.

***¿Hay algo más que quieras aportar para este estudio en referencia al Zumba? Tus apreciaciones serán bien recibidas para el estudio***

Recomiendo el Zumba a todo el mundo, sobre todo a los mayores, en edades un poco más avanzadas. Siempre adaptando el nivel, deberían todos experimentar la sensación que te aporta. Tanto para fortalecer el cuerpo y evitar el sedentarismo, como para fortalecer su confianza y bienestar mental.

**Entrevista O**

**Edad:** 23

**Profesión:** cajera

**Número de veces a la semana que practica Zumba o Zumba tonning o Aqua**

**Zumba:** 3

**¿Presenta alguna enfermedad crónica?**

SI  ¿Cuál?  NO

**¿Había realizado antes algún tipo de deporte?**

SI  NO

**¿Por qué comenzaste a bailar Zumba?**

Porque me atrajo la energía que tenía el profesor bailando y quise probar como era una clase.

**¿Crees que desde que empezaste a practicar Zumba ha cambiado algún aspecto de tu vida? En caso afirmativo, ¿Qué ha hecho que experimentases esos cambios (que mecanismos) y qué relación tienen con el Zumba?**

Sí, me siento más viva. Me he dado cuenta que bailar ha pasado a ser algo primordial para mi felicidad.

**¿Qué son para ti las clases? ¿Qué relevancia tienen en tu día a día?**

Para mí las clases es una vía para desconectar del trabajo y de mis problemas.

**¿Qué sientes cuando bailas?**

Felicidad, alegría, motivación y desconexión.

***¿Cómo te sientes físicamente desde que empezaste?***

Me siento más delgada, más sexy, más sana, más dura, menos celulitis, más fuerte,...

***A parte de los aspectos físicos, ¿Cómo te sientes en otros ámbitos? (estaría bien reflexionar sobre todas las esferas de la persona: la psicológica, la sexual, la social, la espiritual,...)***

Me siento más sociable, soy más feliz, más segura de mi misma, más energética, etc.

## **ANEXO 5. ENTREVISTAS EX PRACTICANTES DEL ZUMBA**

### ***Entrevista P***

**Día realización:** 15/01/2016

**Hora:** 18:00

**Durada:** 20 minutos.

**Lugar:** En una cafetería tranquila sin apenas ninguna interrupción ni ruidos.

### ***¿Por qué te apuntaste a Zumba?***

A ver yo en un principio me apunté al gimnasio porque quería bajar peso y descubrí que había Zumba al cabo de unos meses, no sé si ya estaba o no, pero la cosa está que tarde en descubrirlo lo mío...

Cuando iba solo al gym era como una obligación solo por y para adelgazar, para quemar kcal y ya está. Hacía lo que tenía que hacer sin disfrutar ni nada y luego me duchaba y me iba. Un suplicio en pura regla, para que nos vamos a engañar.

Pero cuando descubrí que había Zumba, y me animé a probarlo cosa que me costó bastante porque no conocía a gente, a mi hermana no le gustaba, ponía que era intensidad media alta y eso me daba miedo, porque mucho deporte no había practicado yo, por no decir ninguno. Pero afortunadamente, eso de la intensidad tengo que decir que no fue así para nada, porque cada una pone su ritmo, si no podía levantar la pierna como las demás pues no la levantaba y ya está. Es una clase donde la que más marca el ritmo eres tú.

Como decía, al probarlo me encantó ya que vi la posibilidad de quemar kcal y disfrutar... así que increíble, mejor imposible. Tenía al principio una monitora que no estaba mal, pero cuando empezó un monitor que lo sentía, que lo disfrutaba, que lo

transmitía todo y llenaba la clase de energía fue cuando empecé a disfrutarlo de verdad una barbaridad. Ese monitor era lo mejor, y encima todo, la música, los bailes,...Me sentía viva, pero viva de verdad, con más energía que nunca.

### ***Entonces, ¿Por qué dejaste el Zumba?***

Ha sido lo peor que he hecho en mi vida la verdad. Lo dejé en verano porque empecé a trabajar en una casa de colonias y no tenía apenas tiempo de ir. Luego cuando dejé de ir a la casa de colonias no me volví a apuntar supongo que por falta de motivación.

No conocía a nadie en el gimnasio, solo a mi hermana que solo hace spinning y odia el zumba porque odio bailar, así que no tenía una motivación externa que me incitase.

Además, me acordé que en la clase eran todas un grupo, y yo como había ido tan poco no estaba en ese grupo. Solo iba, bailaba y me iba. Me sentía un poco excluida. Y al haberme engordado un poco, me daba cosa volver. Tengo que decir que me daba bastante apuro bailar de espaldas porque entonces, yo que estaba en la última fila, todo el mundo me veía y me daba mucha vergüenza. Sé que no hace falta bailar bien para estar en Zumba, pero yo sentía que era la peor de toda la clase.

Y no solo eso, sino que soy de sudar mucho, a la primera canción ya estaba roja como un tomate y muy sudada y siempre había alguna que me preguntaba lo típico: “¿Estás bien?” y que viniese la gente para preguntarme eso me ponía muy nerviosa.

Otra cosa que me ponía nerviosa, era cuando el monitor tan majo venía a nuestro lado para motivarnos. Él lo hacía con toda su buena fe, pero la verdad, es que a mí me cohibía mucho.

**Ya... yo que también soy de sudar y ponerme roja, te entiendo a la perfección jajaja. Dices que es lo peor que has hecho en tu vida lo de borrarte del Zumba.**

**¿Qué te aportaba éste en tu vida?**

Pues que es el único deporte que no me cuesta nada... me dicen de ir a hacer Zumba y no me lo pienso. Sin embargo, baloncesto, bici, correr o incluso andar ya me mata.

Me aporta bailar con sentimiento, desconexión absoluta... se me olvidan todos los problemas no sé ni a qué día estamos cuando bailo.

Es una manera de sudar y quemar kcal sin sufrir y disfrutándolo al máximo pasándomelo bien.

Y luego la música es increíble, porque son canciones comerciales que todo el mundo habrá escuchado en algún momento y eso hace que además de bailar todas acabemos cantando, yo flojito como podrías imaginar jajaja. Hay que decir que la música ayuda mucho también y hace que nos lo pasemos genial.

**Podríamos decir que el balance era positivo por lo que veo, ¿no? ¿Podrías si cambiarías alguna cosa del Zumba?**

Y tanto que positivo, estoy pensando en apuntarme otra vez la verdad... Ahora que he empezado a ir con una dietista me ha dicho que tendría que hacer algo de deporte y no me apetece hacer otra cosa.

Inconvenientes, bueno, pediría que ampliaran los horarios. Más días y más horas, a poder ser también por la mañana. Porque yo que ahora trabajo cuidando niños por la tarde, la verdad que no me va muy bien. También puestos a pedir que siempre fuese con el mismo monitor, el enérgico que tanto transmite. Hay veces por ejemplo que una misma canción con dos monitores es diferente coreografía, y entre que a mí me cuesta un poco y el lio añadido pues imagínate. ¿Sigo? Mmm...

**Sí, si tienes algo más que te gustaría cambiar explícamelo. No significa que vaya a cambiar absolutamente nada, pero así al menos nos quedamos bien jajaja**

Pues a ver, por ejemplo... mmm.... muchas de las mujeres de atrás se quejan de que nunca pueden ir adelante. Yo si fuese monitora haría que se rotasen un poco las personas, hablo des de la inexperiencia y repito que a mí ya me va bien con lo vergonzosa que soy pero sí que es verdad que mucha gente se queja.

A mí me va bien, porque en nuestro gym no hay tarima y cuando no veo al monitor pues puedo seguir a las de delante que lo hacen muy bien, enserio bailan genial. Estaría bien una tarima la verdad también.

También incitaría a más hombres, cuando iba yo solo había un hombre y por ejemplo mi padre no quería venir conmigo por eso, decía que solo habían chicas. Entonces yo creo que esto es una cadena..., no vienen porque se asoman y solo ven a mujeres. Estaría bien ver a más hombres y podernos alegrar más la vista jajaja

**Jajajaja Bueno, pues muchísimas gracias enserio por contestarme y ayudarme a realizar este trabajo de campo. Si quieres añadir cualquier cosa más, ahora es tu momento.**

No hay de qué, y no... solo que ya me están entrando ganas de apuntarme y que creo que iré hoy mismo.

No creo que a nadie que le gusté bailar no le gusté el zumba. Yo solo conozco a una persona que no le gusta y es a mi hermana, que no baila ni que la maten.

Si te puedo ayudar en algo más, solo tienes que llamarme.

## **Entrevista Q**

**Día realización:** 23/01/2016

**Hora:** 20:00

**Durada:** 17 minutos.

**Lugar:** En el altillo de mi casa sin ruidos ni interrupciones.

### ***¿Por qué te iniciaste al Zumba?***

Pues empecé en verano porque habían clases en la playa y como eran gratuitas me anime a probarlo y me encantó, de manera que no me perdía ni un día. Era solo un día a la semana, los martes por la tarde, pero siempre intentaba ir y hacía lo que podía por no faltar. Al principio me daba cosa ir sola y siempre me llevaba a alguna amiga, a ti, ja ja (sonríe), pero después cuando tú ni podías porque hacías repasos o no estabas iba sin ti y me relacionaba. La verdad que me encantaba...

### ***¿Y fue por eso por lo que te apuntaste más tarde al gym?***

No, me apunté al gym unos meses en verano pero era porque mi madre trabajaba para el gimnasio y entonces tenía un pase gratis. Ella como regalo me lo cedió porque decía que nunca hacía deporte y que estaba preocupada por mi flacidez jajaajaja. Yo al principio no lo veía muy claro porque a mí el deporte nunca me ha gustado, yo soy más de tele y sofá... pero como también habían amigas mías que iban pues pensé que era el momento.

### ***Flacidez dice...jajaja si estás muy bien (nos reímos). Y hacías Zumba en el gym también, ¿no?***

Sí, hacía Zumba y body jam..., me gustaba más el Zumba pero había días que no llegaba a tiempo y tenía que ir al jam.

***Y....cuéntame, ¿Qué te aportaba el Zumba en tu día a día?***

La verdad que mucho. Es el único deporte que me apetecía hacer... me divertía mucho. Aprendí a reírme más de mi misma, porque la verdad es que muy bien no bailo... pero bueno, me miraba en el espejo y no podía parar de reírme... Luego he aprendido a bailar más, que antes parecía un palo, me preguntaban en las discotecas si tenía problemas esqueléticos y todo jajajaja pero ahora, parece que coordino mejor porque no me lo han vuelto a decir.

Y bueno ahora enserio, me daba energía y alegría. Me lo pasaba muy bien en las clases, no me enteraba de que hacía deporte en el momento. Pero luego sin embargo sí... me daba cuenta en las cosas de cada día,...mmm... por ejemplo, cuando subo la cuesta para llegar a casa antes del Zumba me ahogaba viva, como ahora, vamos,...pero cuando estuve haciendo Zumba me sentía más viva, más enérgica...subía la cuesta como si de nada se tratase.... Sin esfuerzos, sin inmutarme apenas..., no como ahora...que me vuelvo a cansar y me falta el aire.

Luego las piernas mucho mejor, perdí una de celulitis increíble...ahora todo lo que tengo es grasa pero antes...se convirtió en músculo yo creo...

Después conocí a mucha gente y además me reencontré con algunas antiguas amigas, cosa que también me hizo mucha ilusión.

***Entonces, ¿Por qué no seguiste pasado ese mes?***

Sinceramente porque no tenía suficiente dinero para todo y como quitaron aquel gratis de verano tuve que dejarlo. Tenía o bien para la foto depilación o para el deporte, y me decanté por la depilación. Ahora la verdad que me arrepiento porque gran cosa no me ha hecho y yo echo de menos mucho el sentirme así de viva, sana y enérgica.

Además, la alegría que el zumba me daba era increíble... era un tipo de bienestar que echo bastante en falta.

***¿Le veías algún inconveniente al Zumba aparte del dinero?***

El principal era el dinero, porque yo sé que hay sitios más baratos pero la gasolina hasta allí ya me cuesta lo mismo que el gym.

Pondría más horarios, porque como he dicho, muchas veces tenía que hacer jam porque no llegaba al Zumba. Que no me desagradaba tampoco, pero no era lo mismo.

Luego el monitor también influye mucho, me acuerdo una vez en la playa que la de siempre se puso mala y vino un chico nuevo, la verdad que no me gustó nada y me fui al agua sin acabar la hora. No fue lo mismo. Por eso, creo que lo que transmiten los monitores también es muy importante.

***Ya... Entonces por lo que veo, realmente te borraste más que nada por temas económicos....***

Más que nada no! Solo fue por eso... también un poco por la falta de tiempo, pero básicamente porque no tenía suficiente dinero

***¿Volverás entonces este verano a las actividades de Zumba gratuitas?***

Depende...lo primordial es encontrar trabajo, pero si tengo tiempo sí que volveré.

***Bueno, pues esto es todo, muchas gracias por dedicar tu tiempo en ayudarme para este trabajo. Si quieres añadir cualquier cosa en relación al Zumba, este es tu momento.***

No, solo eso, que el Zumba me ayudo a estar mejor físicamente y también psicológicamente.



# Enfermería Global

## NORMAS DE PUBLICACIÓN

---

- La revista Enfermería Global está abierta a toda la enfermería docente o investigadora, de cualquier universidad, pública o privada, española o extranjera, así como a la que desarrolla su labor en el ámbito asistencial y de administración y gestión.
- La edición de la revista será únicamente electrónica y su copyright es propiedad de la Universidad de Murcia (Servicio de Publicaciones), reconocida con su ISSN y depósito legal, accediendo su validez al igual que una revista impresa.
- El idioma utilizado será el castellano. Se aceptan originales en inglés y en portugués.
- Los artículos, documentos o estudios que se remitan para la consideración de su publicación deberán estar relacionados con los campos generales correspondientes a investigación, docencia, asistencia y administración enfermera. Las distintas secciones de la revista son:
  - Enfermería clínica.- Estudios y trabajos sobre casos clínicos, actividades, procedimientos, protocolización, metodología, etc, de Enfermería.
  - Docencia y formación.- Trabajos, estudios y experiencias sobre docencia, metodologías educativas, contenidos curriculares y formación de pre y postgrado en Enfermería.
  - Administración, gestión y calidad.-Trabajos, estudios e investigaciones sobre organización, gestión, economía y administración de los servicios de salud, así como gestión de la calidad asistencial relacionada con la disciplina enfermera.
  - Ensayos y reflexiones.- Análisis teórico y reflexiones sobre la disciplina enfermera.
  - Revisiones.- Comentarios u observaciones sobre libros y otros documentos de actual o destacado interés relacionados con las funciones de Enfermería.
  - Miscelánea.- Contenidos varios relacionados con la disciplina enfermera.

Podrán proponerse otros campos, aparte de los indicados, si se entiende que pueden tener relación con la línea general de la revista.

- Los trabajos deberán ser inéditos.
- En el caso de que el trabajo se haya presentado en alguna Jornada, Congreso o similar se deberá indicar el nombre completo del congreso, fechas y lugar de celebración, si fue presentado como póster, comunicación oral o ponencia. Y también si se ha publicado el resumen en el libro oficial del congreso, número de página, etc.
- No se consideran inéditos si en el libro oficial del congreso se ha publicado el texto en su totalidad.
- No se aceptarán más de seis autores por trabajo, excepto si viene justificada su autoría y aportación personal de cada uno de ellos al trabajo.
- Los trabajos originales se ordenarán según los apartados habituales: introducción, material y método, resultados, discusión y conclusiones, siguiendo las Normas de Vancouver para publicaciones.

- El texto se enviará en formato HTML, Word 97 o 2000 o WordPerfect 5.1. Las notas no deberán ser automáticas e irán situadas al final del documento como parte del texto o en documento separado.
- No está limitada la extensión de los trabajos.
- Si van acompañados de material gráfico (tablas y figuras (gráficos, dibujos y fotografías)- los formatos electrónicos aceptados son .jpg o .gif. El tamaño máximo de las imágenes será de 800x800 píxeles en ambos formatos.
- Cada una estará impresa en hoja independiente. Deberán estar numeradas correlativamente, según el orden de aparición en el texto, con números romanos las tablas y arábigos las figuras.
- En cada una constará un título o nota aclaratoria. Se retocarán las fotografías para no ser identificados los pacientes.
- El nombre de los ficheros será el número (romano si es tabla y arábigo si es figura), punto y extensión. Por ejemplo: 1.jpg será la figura 1 en formato jpg.
- El autor situará mediante línea aparte, el lugar del texto donde desea sea incluida la tabla o figura. En dicha línea se colocará el nombre y número de la tabla o figura entre corchetes.
- Los trabajos, que deberán ser inéditos, pueden ser enviados por correo electrónico a la dirección indicada al pie de esta página.
- Los artículos, una vez recibidos, seguirán un proceso de evaluación por dos revisores especialistas en la materia objeto del artículo.
- La confirmación de la publicación se realizará antes de tres semanas desde la recepción.
- Los documentos deberán consignar los datos del autor (o autores), la institución a la que pertenece y una dirección de contacto (postal y/o electrónica) para su publicación e intercambio de información con la revista.
- La periodicidad de publicación será semestral, y se publicará únicamente por medio electrónico en la dirección: <http://www.um.es/eglobal/>
- La dirección de la revista no se responsabiliza de las opiniones de los autores
- El envío de artículos deberá realizarse a la dirección científica:
  - o Por correo ordinario a:

M<sup>a</sup> José López Montesinos  
Dpt<sup>o</sup> Enfermería. Campus de Espinardo. Universidad de Murcia.  
30100 Murcia (España)
  - o Por correo electrónico a:

[eglobal@um.es](mailto:eglobal@um.es)
- Cualquier otro tipo de correspondencia de índole administrativa se realizará en la dirección electrónica: [enfermeria\\_global@wanadoo.es](mailto:enfermeria_global@wanadoo.es)