

ZUMBA: DA DANÇA CASUAL A TRANSIÇÃO PARA A MODALIDADE *FITNESS*

Raysa Lopes da Silva¹
Wanderson Weslei de S. Fonseca¹
Wanessa Winter de S. F Brito¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO: O presente estudo objetivou apresentar a transição da Zumba de uma dança casual para uma modalidade fitness. Foram consultados artigos publicados na internet, manual de formação de instrutores, publicações em site e entrevistas que foram à base para a construção deste. Os resultados evidenciaram que a Zumba passou por períodos de aprimoramento, mudanças e ampliação para se tornar uma modalidade *fitness* e acabou indo além se convertendo em uma marca praticada e vendida em todo o mundo.

Palavras-chave: Zumba. Transição. *Fitness*

ZUMBA: A CASUAL DANCE TO A FITNESS MODALITY

ABSTRACT: This study aimed to demonstrate the Zumba transition: a casual dance to a fitness modality. Were consulted articles published on the internet, instructor training manual, publications on websites and interviews that were the basis for the construction of it. The results revealed that the Zumba went through improvement periods, changes and applications to turn a fitness modality and became a mark, which is practiced and sold all around the world.

KEYWORDS: Zumba. Transition. *Fitness*

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física pela Faculdade União de Goyazes

² Professor Orientador da Faculdade União de Goyazes

1- INTRODUÇÃO

A Zumba é uma novidade no mundo *fitness* que vem conquistando todos os públicos por sua facilidade de execução e diversão em praticar, ela consiste em uma aula de dança - ginástica com inspiração latina que incorpora a música latina e internacional e movimentos, criando um sistema de ginástica dinâmico, excitante, divertido e eficaz (PEREZ, 2010). Nesse sentido,

dançar é vivenciar e exprimir, com o máximo de intensidade, a relação do homem com a natureza, com a sociedade, com o futuro e com seus deuses (GARAUDY, 1980, p. 14).

Diniz (2008) acrescenta que a dança é constituída como uma tentativa de comunicação, como uma forma de expressão, através da linguagem gestual e também como forma de ritual. Além disso, é a linguagem artística que utiliza o corpo e seus movimentos a fim de expressar sentimentos e sensações. Assim, pode-se afirmar que está intrinsecamente ligada ao modo como entendemos os limites e possibilidades do corpo humano (RENGEL; LANGENDOCK, 2006).

Segundo o dicionário Priberam (2013) da Língua Portuguesa “Ginástica é arte de exercitar, de fortificar, de desenvolver o corpo por certo número de exercícios físico”, já de acordo com a Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira, a Ginástica é caracterizada como uma forma ou modalidade de educação física, isto é, uma maneira de formar fisicamente o corpo humano, sendo as restantes, além dela, os jogos e os desportos. A definição científica diz-nos que a ginástica é a exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e à atitude), por intermédio de exercícios corporais, de “forma” precisamente determinados e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as grandes funções orgânicas vitais e sistemas anatômicos.

Uma modalidade *fitness* está ligada a combinação de ginástica clássica com dança e ritmos, é um treinamento dinâmico com movimentos rítmicos vinculados com música motivadora. As modalidades *fitness* suprem interesses e objetivos diversos, que vão desde a estética, à melhora do desempenho atlético e saúde. Devido a

grande diversificação de público atualmente existem várias modalidades como: Jump, Step, Pump, Ball Dance, Gap, Aeroboxe, Aeromix e a Zumba.

Por esses motivos a Zumba tornou-se a sensação do momento na dança e no *fitness*. Suas variações em diversos locais procuram atender indivíduos das mais diferentes características que podem desfrutar das aulas queimando calorias e se divertindo.

A paixão de Alberto Perez³ co-fundador da Zumba pela música latina fez com que ele fosse além dos protocolos das aulas de ginásticas convencionais, e buscou inovar unindo o útil ao agradável, o que seria uma aula de ginástica divertida. Assim, todos poderiam participar de forma satisfatória e não somente quem já possuía habilidades para a dança.

Por esses motivos, a Zumba ganhou notoriedade no mundo *Fitness* saindo da condição de mera modalidade casual para uma grande marca, que atualmente vende mais que uma atividade rítmica. Desta maneira, o presente estudo tem por objetivo retratar como se deu essa transição de modalidade casual para uma grande marca vendida e praticada em todo o mundo.

2-METODOLOGIA

A metodologia do presente estudo consiste em uma revisão bibliográfica referente ao tema proposto. Para tal, foi realizado um levantamento sobre o que há disponível na literatura acerca da criação da modalidade e do processo de transição da Zumba que saiu de uma casualidade para uma modalidade *fitness*. Foram consultados artigos publicados na internet, o manual de Instrutor da Zumba, publicações em site e entrevistas que possibilitaram a fundamentação teórica deste datados entre 06/10/2014 e 09/05/2015.

³Informações retiradas do Sítio: Otto, R.M., MANIGUET, E., PETERS, A., BOUTAGY, N., GABBARD, A., WYGAND, J.W. AND YOKE, M. (2011) The energy cost of Zumba exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43(5), S329

O manual de Instrutor da LLC®Zumba foi o ponto inicial para a coleta dos dados, por se tratar de uma fonte escrita pelo criador desta modalidade *fitness*, as entrevistas cedidas pelos responsáveis pela modalidade Zumba á revistas e jornais online(HEALTH & FITNESS JOURNAL® do ACSM e BUSINESS INSIDER) contribuíram para a descrição desse processo de transição. Sendo assim, o site oficial da modalidade Zumba (www.zumba.com/pt-BR) nos possibilitou concluir com informações referentes às regras de uso da marca.

2- A ZUMBA

Zumba é um dos programas de fitness mais praticados na atualidade, contando com mais de 12 milhões de participantes, em 125 países do mundo (ZUMBA: MANUAL DE INSTRUTOR, 2012). É uma dança que

foi inspirada em ritmos latinos e acaba por chamar atenção de um publico maior devido a pratica simples e descomplicada, sua estrutura é formada por uma diversidade de ritmos, Salsa, Merengue, Cumbia, Reggeaton, Samba e outros. (PEREZ; GREENWORD; ROBINSON, 2009).

A mistura de ritmos é o que faz com que a zumba se torne atraente, pois há diversificação gerando prazer em praticar, os ritmos que compõem a zumba são:

Salsa que se define por uma mistura de ritmos afro-americanos com o mambo, cha-cha-chá e a rumba cubana; Reggeaton é o som que se deriva do reggae e é influenciado pelo hip hop, salsa e música eletrônica; Cumbia é somente instrumental e executada pelo conjunto de tambores: chamador, alegre, tambora, flauta e outros; Merengue é a dança na qual um dos pés marca o tempo e o outro é arrastado no chão; Samba é a dança popular brasileira a dois tempos, de ritmo sincopado.

Perez (2010) queria algo que fosse divertido e eficaz que substituísse as aulas de ginásticas, e buscou inovar criando uma aula de ginástica divertida, então surgiu a Zumba. Não tendo um público específico para a tal pratica no quais todos são capazes de desenvolvê-la com êxito, demonstrando assim ser uma atividade atrativa.

4- HISTÓRIA DA ZUMBA

O programa Zumba surgiu na Colômbia, em 1991 ,quando Alberto Perez (Beto), o criador da Zumba um dia se esqueceu dos Cd's de música para aeróbica,e resolveu usar o que tinha , as suas musicas favoritas e proporcionou uma aula diferente na qual os alunos dançaram ao som de ritmos latinos e a adesão foi total. Além de fascinados, eles mostraram-se ainda mais motivados para fazer exercícios físicos.

Perez decidiu melhorar a rotina e treino, criando assim o treino de fitness dinâmico e revolucionário. E em apenas um curto espaço de tempo, a classe Zumba a aula improvisada, virou um sucesso e tornou-se a mais popular nas instalações de Beto.

A empresa criada em 2011, em parceria com Alberto Pearlman e Alberto Aghion, vendia inicialmente vídeos instrutivos que levava os adeptos a se exercitar através da dança e ao mesmo tempo se divertir.

A designação Zumba surge por sugestão de Pearlman depois de misturar as palavras Samba e Rumba, significando “festa”. Mais tarde em 2003 é criado o primeiro curso de instrutores de Zumba Fitness, dado o interesse de muitos praticantes dos vídeos da modalidade. (PEREZ E GREENWOD-ROBINSON, 2009) Assim, tornando a Zumba uma modalidade que vem se espalhando por se eficaz assim como outras, seu treino é dinâmico facilitando a prática.

5- A PRÁTICA DA ZUMBA

A Zumba tem como intuito o aumento do gasto calórico e para tal utiliza-se do treino aeróbico de força, resistência muscular e treino intervalado (PEREZ e GREENWOD-ROBINSON, 2009). A aula em si

é caracterizada pela mistura de diversos ritmos, mesclados com movimentos do fitness e a diversão, basicamente é uma aula organizada e coreografada que não exige do aluno a execução perfeita dos passos, pois não existe conotação de passos certos ou errados (Zumba, 2010).

Segundo American College of Sports Medicine (ACSM) um individuo adulto deve praticar pelo menos 150 minutos de exercício cardiovascular por semana, esta recomendação podem ser atingida através de 30 a 60 minutos de exercícios de intensidade moderada (64-76% FC Máx), 5 vezes por semana ou 20 a 60 minutos de exercícios de intensidade vigorosa (77- 95 % FC Max) 3 vezes por semana.

No programa de Zumba fitness inclui o treino de resistência muscular, e este envolve o uso de resistências para aumentar a capacidade de exercer e resistir uma força (PEREZ e GREENWOD-ROBINSON, 2009).

O treino da Zumba é de modo intervalado, composto por séries de exercícios alternados com períodos de descanso. Esses períodos são constituídos por exercícios de intensidade baixa, permitindo que as reservas de ATP-CP sejam restabelecidas através do sistema aeróbio, assim como parte das reserva de mioglobina. Nesse sentido,

ATP-CP, fornece ao músculo em contração, grande quantidade de energia num período de tempo muito curto, sendo a fonte primária para os eventos de força de alta intensidade e curta duração. A recuperação da creatina fosfato exige ATP e ocorre somente durante a recuperação do exercício (CANAVAN, 2001; POWERS; HOWLEY, 2000).

Possibilitando para a próxima fase de exercício a disponibilidade de ATP e mioglobina, diminuindo a depleção de glicogênio pela via anaeróbia e consequentemente uma menor produção de ácido láctico, isto previne o aparecimento precoce de fadiga durante a sessão de exercícios (BILLAT, 2001).

No programa Zumba fitness, o sistema de treino intervalado é aplicado nas faixas musicais com ritmos mais intensos e seguido de uma música mais lenta com menor intensidade, promovendo a recuperação ativa.

Com a combinação destes três tipos de treinos: cardiovascular, treino muscular e treino intervalado, o programa Zumba fitness permite um maior gasto energético por sessão, podendo ser gastos 600 Kcal á 1000 Kcal em uma hora, dependendo da intensidade que o individuo coloca nos seus movimentos (PEREZ E GREENWOD-ROBINSON, 2009).

Apesar de a Zumba ser uma mescla de variedades de ritmos a base deste programa é formado por quatro ritmos que são a Salsa, Merengue, Reggaeton e

Cumbia. A salsa é uma dança de rua que se popularizou por imigrantes porto-riquenhos em Nova York nos anos 50, era dançada nos guetos.

Os passos são uma combinação de Mambo com Rumba. Entre os quatro ritmos base da Zumba, salsa e o mais rápido, contendo poucas regras e constituído por 4 batidas sendo 3 mais fortes e 1 última quase silenciosa (PEREZ E GREENWOD-ROBINSON, 2009)

O aquecimento é a primeira parte de uma aula de Zumba, ele deve ter no mínimo entre 5 a 10 minutos de trabalho cardiovascular, ele compete o tempo de uma á três musicas dependendo do tempo de duração total da Zumba, que leva

a parte fundamental da aula é composta por uma fórmula onde a musica determina o método coreográfico, que não é contado os tempos musicais, cada faixa é dividida por sessões: introdução, verso, coro e ponte. A fórmula da Zumba determina que seja atribuída a cada sessão musical um movimento, pois sempre que repetir a seção repete também o movimento (Zumba, 2010).

O retorno à calma deve ser realizado ao som de uma música mais lenta buscando assim a promoção gradativa da baixa nos batimentos cardíacos neste momento deverá conter técnicas de respiração e alongamentos que durarão no mínimo de 5 a 10 minutos (ACSM, 2009). Uma aula de Zumba bem elaborada seguida de uma estrutura composta por aquecimento, parte fundamental e volta à calma promove variados benefícios.

6- PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ZUMBA

Apresentar benefícios no decorrer de sua execução é próprio das atividades físicas em geral, com a Zumba não poderia ser diferente, a sua prática rotineira proporciona aos seus praticantes:

- Melhora da autoestima (por ser uma prática alegre e divertida)
- Autoconfiança (por não necessitar de habilidades específicas)
- Autoimagem (redução de peso e autoestima)

- Motivação (melhoram o astral e aliviam o estresse)
- Tonicidade (fortalecendo musculatura)
- Queima calórica (500 a 1000 calorias em uma aula, dependendo da intensidade do treino).
- Melhora do sistema cardiorrespiratório (A atividade provoca uma melhora no sistema cardiovascular por meio do aumento das batidas do coração e devido ao maior volume de sangue que o coração leva para o corpo, principalmente para os músculos)
- Reduções significativas na pressão arterial (por haver adaptação do condicionamento físico)
- Reduções dos níveis de triglicerídeos (A partir da queima do colesterol ruim)
- Melhorar o bem-estar (por integração social e atividade física)
- Condicionamento aeróbico (por aumentar a aptidão física)
- Menor risco de lesões (exercícios dinâmicos e simples)
- Postura corporal e coordenação motora (por execução de exercícios simples)

Além dos benefícios citados, o praticante da Zumba entra em contato com pessoas, com um grupo maior, aumenta as interações sociais e favorece a distração e a diversão. Não que as outras práticas convencionais não consigam isto, mas a Zumba, por seu caráter recreativo se torna mais atrativa que outras modalidades fitness.

7- MODALIDADE *FITNESS*

Modalidade *fitness* está relacionada com a combinação de ginástica clássica com dança e ritmos, é um treinamento dinâmico com movimentos rítmicos ligados

com música motivadora. As modalidades *fitness* atendem a interesses e objetivos diversos, que vão desde a estética, exigida socialmente, à melhora do desempenho atlético e da saúde.

Os aspectos para fundamentar a importância das modalidades *fitness* são: Inclusão de programas básicos e mistos, caracterizando uma homogeneidade de respeito ao corpo de cada aluno; Consciência corporal como um todo; Sugerir um programa com predominância aeróbica, neuromuscular, flexibilidade, exercícios posturais, relaxamento, e atividades de criação, de pensar, de interagir consigo, com o ambiente e com o próximo, levando assim necessidade de diferentes modalidades como: Jump, Step, Pump, Ball Dance, Gap, Aeroboxe, Aeromix e a Zumba.

8. CRONOLOGIA HISTÓRICA DA ZUMBA

8.1. FITNESS

De origem inglesa a palavra *Fitness* significa aptidão física e/ou bom condicionamento, também conhecido como "malhado (a)" ou "em forma". A expressão também pode se apresentar com uma conotação de exercício físico ou nível de treinamento de acordo com a frase ou situação em inglês.

De acordo com a publicação Longman - Dictionary of American English (1983), a palavra *Fit*, isolada, significa literalmente "boa forma", que deve ser remetida ao objetivo de alcance do equilíbrio corporal e espiritual.

O Fitness tem como função básica traçar um padrão de treinamento para que um indivíduo possa chegar ao estado de bom condicionamento físico, através dos seguintes componentes: flexibilidade, força, eficiência cardiovascular, resistência aeróbica e resistência muscular localizada. E para treinar esses componentes o Fitness, entendido aqui como um conjunto de estudos específicos em torno da saúde, aplica determinados princípios de treinamento embasados no balanceamento de uma boa composição corporal, ou seja, sem excessos na porcentagem de gordura e de um bom índice de massa magra.

Desta forma, o verdadeiro conceito Fitness incentiva a busca do equilíbrio entre dedicação e o prazer, nos apresentando, como consequência, o sentido de "bem

Certo dia Perez esqueceu suas músicas de aeróbica em casa e a única fita que ele tinha na mochila era de músicas que havia gravado das rádios, explicou para os alunos que executariam uma aula diferente e começou a improvisar por uma hora. Ao fim da aula, as pessoas estavam felizes, sorridentes e suando, e o mais importante era que ele estava muito contente. Perez notou que uma hora de aula passou como se fossem 20 minutos. Naquele momento ele pensou: "É isto que eu quero fazer pro resto da minha vida: dançar e ser pago por isso" (PEREZ, 2013)

Perez decidiu partir para a conquista da América quando chegou a este país dos sonhos teve até de dormir na rua mais de uma vez até que começou a dar aulas novamente e conheceu a mãe (sua aluna), de um dos seus futuros sócios, que são Alberto Pearlman e Alberto Aghion os três "Betos" criaram a marca de renome mundial Zumba Fitness LCC.

8.3. A AULA *FITNESS*

Em uma entrevista ao *"The Wall Street Journal"* Perlman e Aghion que passavam por um momento de crise na empresa e que por isso necessitavam de um novo negócio e certo dia jantando na casa dos pais, ouviu sua mãe falar sobre uma classe de dança-*fitness* chamada Rumba, ela sugeriu que seu filho Perlman conversasse com seu instrutor para iniciar uma academia, o empresário não achou uma boa ideia, mas não a descartou pois pensou que 'Isso poderia ser o próximo TaeBo (Aeróbica em casa)" (PERLMAN, 2013).

Em seu primeiro encontro com o cofundador Alberto "Beto Perez" Perlman notou que todos estavam muito felizes com a aula, e então resolveu investir e encontrou-se com o proprietário de um ginásio, que lhe apresentou a uma empresa chamada Quest da aptidão que fez o Total Gym com Chuck Norris eles viram o carretel VHS de uma classe que haviam filmado na praia, e eles adoraram (PERLMAN, 2013).

8.4. VIDEO AULA

Eram realizadas formação de instrutor a cada dois ou três meses e não conseguiam suprir os gastos, foi quando observou que as pessoas estavam filmando as sessões de treinamento, porque eles queriam a coreografia e também queriam a lista de reprodução de música; Então Perlman e Aghion uniram-se com Perez e criaram uma fita demo e licenciaram a marca para vender em forma de informecial (comercial feito como programa de TV), para o comercio das fitas VHS estas consistiam em aulas de Zumba para realizar em casa (PERLMAN, 2013).

Não demorou muito para que as pessoas de todo o país começassem a chamar o *call center*, que em sua maioria foram diretamente para o celular de Aghion na época, para obter informações sobre como adquirir mais produtos envolvidos com Zumba. E eles não queriam apenas as fitas, queriam ir a uma classe ou tornar-se um instrutor. Então pensamos “Não, pode ser um grande negócio aqui”.

Dada a popularidade de sua linha de VHS gravadas com treinos de Zumba, eles decidiram criar um curso de formação chamado de *Zumba Academy* em Miami, em 2003. “Nós pensamos que 20 pessoas iriam aparecer”, nos disse Perlman: “Tivemos 150 pessoas.” Dentro de dois anos, *Zumba Academy* tinha treinado cerca de 700 novos instrutores e transformou-os em empresários. Depois de certificado, os instrutores poderiam ensinar suas próprias classes, vender Zumba vestuário e CDs para os seus alunos (PERLMAN, 2013).

8.5. MODALIDADE E MARCA

LLCZumba® *Fitness* é uma marca global de estilo de vida que mistura fitness, entretenimento e cultura para oferecer uma malhação com dança e festa.

Fundada em 2001, a *Zumba Fitness* é hoje o maior programa de fitness do mundo, levando mais de 14 milhões de participantes às aulas toda semana, em mais de 140 mil lugares e 150 países. Além do seu programa original, a empresa também oferece outros formatos de aulas, incluindo:

- *Zumba Gold®* (para adultos mais velhos e ativos);
- *Zumba®Toning* (aulas para esculpir o corpo com *Toning Sticks*);
- *Acqua Zumba®* (malhação e festa na água);
- *Zumbatomic®* (exercícios de rotina para crianças);
- *Zumba® Sentao* (aulas que usam uma cadeira como base para a mistura de dança e *fitness* que irá trabalhar o condicionamento físico);
- *Zumba® in the Circuit* (um exercício de 30 minutos com movimentos Zumba e intervalos de treinamento de circuito).

O estilo de vida *Zumba® fitness* se torna ainda mais completo com a oferta de produtos da que incluem DVDs, coleções musicais, acessórios e itens de vestuários, jogos para videogame, eventos *Fitness-Concert™* e uma revista sobre estilo de vida e comportamento.

O *Zumba Fitness Join The Party* atingiu o primeiro lugar de vendas nos tops britânicos e americanos e A Digital Bros e a editora internacional 505 Games são as responsáveis pelo jogo, que sem comandos e sem limitações de movimentos, convida jogador a seguir os movimentos dos dançarinos nos ecrãs⁴, que surgem como se estivessem numa discoteca.

O jogo permite ainda planear um programa de *fitness* semanal, acompanhando a evolução do jogador ao longo das semanas. Ao realizar os movimentos corretos, no tempo e ritmo certos do instrutor de Zumba, o cenário transforma-se numa autêntica festa com efeitos especiais e múltiplos bailarinos a acompanhar. Sendo a Zumba uma festa, o jogo tem a possibilidade de ser jogado por oito jogadores. O *Zumba Fitness - Join The Party* está disponível para a Playstation, a Wii e a XBox 360 .

A marca já faz tanto sucesso que o artista Don Omar (Reggeaton) escreveu uma canção chamada Zumba, também há cinco anos já ocorre a Convenção de Zumba em Orlando, EUA, onde os fãs se reúnem para dançar por horas e a cada ano

⁴ Ecrãs = Superfície fluorescente sobre a qual se forma a imagem, o mesmo que monitor ou tela.

o número só aumenta, a última edição cita cerca de 8.000 pessoas estiveram presentes.

No futuro, o trio planeja comercializar seus vídeos e músicas através do *iTunes* e *Spotify*, abrindo um escritório no Reino Unido e querem garantir que América Latina e na Colômbia, o primeiro centro de marca oficial seja aberto, a Zumba tem que crescer no ritmo que se expande pelo mundo.

A Zumba não ganha dinheiro ajudando as pessoas a entrar em forma, faz o dinheiro, preparando as pessoas para um comércio - por licenciamento e apoia as pessoas que ensinam aulas da modalidade fitness. Embora a Zumba não seja grande o suficiente para diminuir a taxa de desemprego, porém criou milhares de postos de trabalho além de suas paredes. "Tudo o que fazemos é direcionar as pessoas para suas aulas, para que eles possam ser bem sucedidas" (ZIN,2012).

LLC Zumba não revela quantos instrutores que licenciou – pois teme que pudessem desencorajar e dizer que o mercado está saturado, porém o jornal *The New York Times* coloca o número em mais de 100 mil em um ano, com um modelo de negócios multifacetado e uma estratégia de crescimento agressiva os negócios internacionais de Zumba representa cerca de 50 por cento das receitas norte - americanas, esta porcentagem deverá crescer substancialmente.

No início, a empresa contratou pessoas de negócios para estabelecer escritórios no exterior. Agora, é tratado por instrutores de alto nível em cada país, com uma abundância de suporte on-line da sede. É uma estratégia incomum: em essência, contando com clientes para criar a sua presença global. Mas é de baixo custo e baixo risco assim só aumentando os lucros.

A necessidade de inovar nas coreografias e nas músicas levou a empresa a criar a ZIN (Zumba Instructor Network), uma rede através da qual os instrutores, por 30 dólares por mês, pudessem não só estar em contato uns com os outros mas também ficar a par das últimas novidades ligadas à modalidade através de músicas e DVDs com novas coreografias a cada dois meses. Assim, a ZIN proporciona uma comunidade onde os instrutores interajam e entrem em contato, mas que também seja uma oferta de emprego. É uma aula muito boa para os ginásios porque atrai muita gente e não tem licença. A licença está do lado do instrutor, o instrutor é que paga à empresa e tem direito à coreografia, à música e a elementos de marketing. O instrutor é que é o portador da marca.

9- CONCLUSÃO

Neste trabalho abordamos o assunto sobre a transição de uma dança casual nascida de um improviso, que se tornou uma modalidade *fitness* e atualmente é uma marca sustentada por franquias.

Criada por Alberto Perez e posteriormente divulgada através de Aghion e Perlman a modalidade *fitness* Zumba tornou-se um fenômeno a cada etapa de sua transição sendo ela iniciada através de uma aula improvisada que rendeu muito sucesso e virou dança-*fitness*, ao ponto de ser vendida em mídias e divulgada através de informercias (comercial feito como programa de TV).

Sua popularidade se expandiu a partir da criação de um curso de instrução sobre a nova dança, surge assim a nova modalidade *fitness* a Zumba, onde o número de interessados se multiplica a cada novo curso de instrução e formam assim milhares de instrutores que se licenciam através deste, tendo o direito á instruir a modalidade, divulga-la e vender seus diversos produtos.

A Zumba não é só mais uma nova modalidade *fitness*, mais se tornou um estilo de vida para seus praticantes e instrutores. Assim está marca se consolidou pela preferência de um público que visa se exercitar divertindo e tendo como resultado a qualidade de vida.

9- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARANETA MR, TANORI D. University of California San Diego, *do Departamento de Medicina Preventiva e Família*, La Jolla, Califórnia, EUA

BOA FORMA disponível em:

<www.boaforma.uol.com.br/noticias/redacao/2013/12/16/criador-da-zumba-credita-sucesso-as-coreografias-simples-e-divertidas.htm> Acesso em: 06/04/2015

BUSINESS INSIDER disponível em: <<http://www.businessinsider.com/how-zumba-became-the-largest-fitness-brand-in-the-world-2012>> Acesso em : 10/04/2015

CAESARD disponível em: < <http://www.caesard.com.br/> > Acesso em: 09/05/2015

Dicionário Online PRIBERAM disponível em: < www.priberam.pt > Acesso em: 18/06/2015

DINIZ, I. C. V. C. *A motivação humana e o gesto técnico no contexto da Dança*. 1998. 205 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, 1998.

FEDERAÇÃO DE GINÁSTICA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO/
www.ginasticario.com.br

FERREIRA, J. *Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de zumba fitness*, Porto, 2014.

GARAUDY, R. *Dançar a vida*. Prefácio de Maurice Bejárt. Tradução de Antônio Guimarães e Glória Mariani. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GYMN@STICANDO GERAL – ano I – nº3 – Rio de Janeiro, 01 de novembro de 2005- Editora: Profª Geísa Bernardes.

HEALTH & FITNESS JOURNAL® do ACSM/Lippincott Williams & Wilkins at 1-800-638-6423.

Inc. Revista-Por Leigh Buchanan/Editor-At-Large, Publicado Em: 04 DE DEZEMBRO DE 2012 disponível em: < <http://www.inc.com/magazine/201212/leigh-buchanan/zumba-fitness-company-of-the-year-2012.html> > Acesso em: 08/05/2015

INSTRUCTOR. *Training Manual: Basic steps level 1*. Florida, EUA: Zumba Fitness, 2011.

JOURNAL OF SPORTS SCIENCE AND MEDICINE (2012) 11, 357-358/www.jssm.org

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Ciência e conhecimento científico*. In: *Fundamentos da Metodologia Científica*. SP: Atlas, 2001.

MANUAL DE TREINAMENTO DE INSTRUTOR/ Zumba Fitness, LLC Nível 1.

NEGREIROS, D.: Repórter/Colunista da Editoria de Esportes - *Fitness & Bem estar* disponível em : www.geracaofitness.com.br Acesso em :15/04/2015

NOGUEIRA, D. *Dança e ginástica nos ritmos da Zumba*. Disponível em: <<http://www.correiodeuberlandia.com.br>>. Acesso em: 09/02/2015.

OTTO, R.M.; MANIGUET, E.; PETERS, A.; BOUTAGY, N.; GABBARD, A.; WYGAND, J.W. AND YOKE, M. (2011) *The energy cost of Zumba exercise*. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43(5), S329.

RENGEL, L.; e LANGENDONCK, R. *Pequena viagem pelo mundo da dança*. São Paulo: Moderna, 2006.

ZUMBA BRASIL disponível em: <<http://zumbabrasil.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 09/02/2015

Zumba, pare de treinar e junte-se a festa disponível em: <www.zumba.com/pt-BR> Acesso em: 10/03/2015

Zumba's Success Arose from Long-Term Trends/ Faculty of Management, Universiti Teknologi Malaysia/Jurnal Kemanusiaan (In-House Journal) of Denise Lee Yohn OCTOBER 14, 2014 disponível em: < <https://hbr.org/2014/10/zumbas-success-arose-from-long-term-trends>> Acesso em : 08/05/2015