

ค่านิยมในตนเองของผู้ออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอ Self-esteem of Regular Zumba Dance Training Exercisers

ธวัชชัย กาญจนะทวีกุล

Thawatchai Kanchanathaweekul

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

Sport Science, Faculty of Sport Science and Technology Bangkokthonburi University

e-mailktwc1954@hotmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาระดับค่านิยมแห่งตนของผู้ที่มีการออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอโดยให้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้เป็นนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีจำนวน 58 คนที่มีการฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าเป็นประจำ 3-วันต่อสัปดาห์เป็นเวลาอย่างน้อย 12-สัปดาห์เข้าร่วมในการวิจัยนี้โดยตอบแบบสอบถามที่เกี่ยวกับค่านิยมแห่งตนของโรเซนเบิร์กซึ่งมีความเที่ยงตรงภายในเท่ากับ 0.77-0.88 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82-0.85 จากการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษานี้พบว่า คะแนนค่านิยมแห่งตนสูงสุดในการศึกษาครั้งนี้ คือ 28 คะแนน ซึ่งมีจำนวน 3-คน และ คะแนนค่านิยมแห่งตนต่ำสุด 18-คะแนน จำนวน 1-คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนค่านิยมแห่งตนอยู่ระหว่าง 15-25 คะแนน จำนวน 39-คน ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติและกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนค่านิยมแห่งตนมากกว่า 25 คะแนน จำนวน 19 คนซึ่งอยู่ในเหนือเกณฑ์ปกติโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 23.7931 ± 2.7323 คะแนน ทั้งนี้เนื่องจากการเต้นรำสามารถบำรุงรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกาย สามารถเผาผลาญพลังงาน สร้างความอดทนและสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดตลอดจนสามารถปรับเปลี่ยนสัดส่วนร่างกายและที่สำคัญคือการออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอยังส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนแอนโดฟินซึ่งจะช่วยให้สมองสามารถรองรับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Rath, L, 2018; Kelly, E and D, Bubnis, 2018; Ljubojevic, A, et. al, 2014, pp. 29-33; Fuhr, L, 2015) การศึกษานี้สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าสามารถเสริมสร้างค่านิยมแห่งตน

คำสำคัญ: ค่านิยมแห่งตน การฝึกออกกำลังกาย การเต้นซุมบ้า

Abstract

This study purposed to determine self-esteem level of Zumba for regular dance exercisers. Samples of this study were 58-female students of Bangkokthonburi University who has been exercised regularly 3-days a week for more than 12 weeks.

Each sample has been assigned for checking the Rossenberg's Self-esteem Scales with Internal consistency ranged from 0.77 to 0.88. Test-retest reliability ranged from 0.82 to 0.85. As the data collection and analyzation, thus study found that maximal self-esteem score for this study was 28 gained by 3-samples, while maximal self-esteem score was 18 gained by 1-sample. Self-esteem score between 15-25 was gained by 39 samples. Self-esteem score over 25 was gained by 19 samples. Mean score and standard deviation for this study were 23.7931 ± 2.7323 . Thus, dancing has been redistributed and maintained body and mental health by using all body parts, burning energy, improving endurance, cardiovascular fitness, and body image transformation. Essentially, Activity with Zumba dance regularly has facilitated Endorphin hormone secretion that supported brain for stress coping (Rath, L, 2018; Kelly, E and D, Bubnis, 2018; Ljubojevic, A, et. al, 2014, pp. 29-33; Fuhr, L, 2015). This study has concluded that Regular Zumba Dance Training Exercise has maintained and improved Self-esteem

Keywords: Self-esteem, Training Exercisers, Zumba Dance

บทนำ

จากการศึกษาทฤษฎีต่างๆทางด้านจิตวิทยาพบว่า ค่านิยมแห่งตน (self-esteem) เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์โดยแบ่งพิจารณาออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ 1. ความต้องการการยอมรับจากผู้อื่นในรูปแบบของการรู้จักคุ้นเคย (recognition) ความสำเร็จ (success) และความยกย่องนับถือ (admiration) และ 2. การนับถือตนเอง (self-respect) ในแบบฉบับของการรักตนเอง (self-love) ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) ทักษะ (skill) หรือ ความสามารถพิเศษ (aptitude) (McLeod, S, 2018, Online; Kendra. C. and S. Gans, 2019, Online) อย่างไรก็ตาม การที่จะได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น (Respect from others) นั้น เป็นที่รับรู้และยอมรับกันโดยทั่วไปว่ามีความอ่อนไหวและอาจสูญเสียค่านิยมในตนเอง (inner self-esteem) นอกจากนี้ หากไม่บรรลุความต้องการตามค่านิยมในตนเองจะถูกผลักดันให้บุคคลแสวงหาค่านิยมในตนเองและไม่สามารถก้าวไปสู่สัจธรรมแห่งตน (self-actualization) ทั้งนี้ ความพึงพอใจอย่างแรงกล้าในค่านิยมแห่งตน คือ สิ่งที่น่าไปสู่การยอมรับนับถือที่บุคคลต้องการจากผู้อื่นมากกว่าความมีเกียรติ (renown) มีชื่อเสียง (fame) และ การชื่นชมยินดี (flattery) (Greenberg, J, 2008, Online)

การเต้นซุมบ้าเป็นการออกกำลังกายที่คิดค้นขึ้นโดยนักเต้นรำและออกแบบท่าเต้นรำชาวโคลัมเบียในปี ค.ศ. 1998 โดย Alberto 'Beto' Perez โดยมีนักร้องเพลงป๊อปชาวบราซิล Claudia Leitte เป็นผู้เผยแพร่ซุมบาสู่นานาชาติ (Bedinghaus, T. 2019, Online) ทั้งนี้ การฝึกซุมบ้าจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงสามารถเผาผลาญพลังงานร่างกายได้ 600 กิโลแคลอรีโดยประมาณขึ้นอยู่กับ

พลังงานในร่างกาย การเต้นซุมบ้าเป็นการออกกำลังกายที่ส่งผลด้านต่างๆของสมรรถภาพร่างกาย (Steven, 2011, Online; Alexander, J, 2009, Online)

ทั้งนี้ การฝึกออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายหรือรูปลักษณ์ให้เป็นอย่างดีเหมาะสม เช่น การมีสมรรถภาพ พลังร่างกาย ความมั่นใจในตนเอง หรือ ความรู้สึกทั่วไปเกี่ยวกับพลาสมาและสุขภาพที่ดีทำให้มีรูปร่างที่ดูดีขึ้นรู้สึกถึงความแข็งแรงและมีทัศนคติด้านบวกกับค่านิยมแห่งตน นอกจากนี้ การเต้นซุมบ้าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหากมีการการออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าเป็นประจำสม่ำเสมอประมาณ 1-ชั่วโมงจะใช้พลังงานร่างกายระหว่าง 300-600 กิโลแคลอรีและส่งผลดีต่อสมรรถภาพระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด (Luettgen, M, et.al, 2012, pp.357-358; Ferreira, L, 2019, Online) การเต้นซุมบ้ามีผลดีหลายประการสำหรับทุกเพศวัย หากออกกำลังกายด้วยซุมบ้าซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างความแข็งแรง การเคลื่อนไหว บุคลิก และ สังคมเป็นต้น (Garcia, D, 2012, Online)

การเต้นซุมบ่านั้น นอกจากจะก่อให้เกิดผลดีด้านการเผาผลาญพลังงานสูง การเต้นซุมบายังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ (heart diseases) ความดันเลือด (blood pressure) ไขมันเลว (bad Cholesterol) และเพิ่มไขมันดี (good cholesterol) (Getz, L, 2012, Online) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงจะช่วยเสริมสร้างสภาพจิตใจปรับเปลี่ยนอารมณ์ไปในทางที่ดี มีความมั่นใจและสร้างเสริมค่านิยมแห่งตนให้ดีขึ้น (Mayam, S, 2019; Online)

จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การเต้นรำสามารถเสริมสร้างค่านิยมแห่งตน เนื่องจากเกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ร่วมกับการพัฒนารูปลักษณ์ของตนเอง การวิจัยที่ผ่านมายังพบอีกด้วยว่าการเต้นรำในจังหวะลาตินเพียง 12-สัปดาห์เพียงพอต่อการเสริมสร้างค่านิยมแห่งตนของผู้เต้นให้เพิ่มขึ้นได้ (Lauren, J, 2017, Online) ทั้งนี้ ซุมบ้า (Zumba) เป็นการเต้นรำเพื่อออกกำลังกายในจังหวะลาตินอเมริกันที่สนุกสนานละเป็นที่นิยมต้นกันเป็นกลุ่มอย่างต่อเนื่องเพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การเต้นรำเป็นกลุ่มสามารถปรับได้ตามระดับสมรรถภาพของสมาชิกในกลุ่ม แม้ว่าการเต้นซุมบ้าจะมีแรงกระแทกมากจากการเคลื่อนไหวร่างกาย แต่สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมได้ตามความต้องการ (Wheeler, T., and J. Helmer, 2018, Online)

อย่างไรก็ตาม การศึกษาในด้านที่เกี่ยวกับค่านิยมแห่งตนในผู้ออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอ นั้นยังไม่เป็นรูปธรรมชัดเจน ดังนั้น ผู้วิจัยได้เล็งเห็นความสำคัญโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาในระดับค่านิยมแห่งตนของผู้ที่มีการออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอว่าเป็นไปในทิศทางใดและอย่างไร

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อการศึกษาในระดับค่านิยมแห่งตนของผู้ที่มีการออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอว่าเป็นไปในทิศทางใดและอย่างไร

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้รวบรวมจากศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาตามแนวคิดทฤษฎี ดังนี้

ค่านิยมแห่งตน (self-esteem) เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์โดยแบ่งพิจารณาออกเป็น 2 องค์ประกอบ (McLeod, S, 2018, Online; Kendra. C. and S. Gans, 2019, Online) คือ

1. ความต้องการ การยอมรับจากผู้อื่นในรูปแบบของการรู้จักคุ้นเคย (recognition) ความสำเร็จ (success) และ ความยกย่องนับถือ (admiration)

2. การนับถือตนเอง (self-respect) ในแบบฉบับของการรักตนเอง (self-love) ความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) ทักษะ (skill) หรือ ความสามารถพิเศษ (aptitude)

การดำเนินงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาระดับของค่านิยมแห่งตนอันเป็นผลจากการฝึกออกกำลังกายด้วยการเดินซุ่มบ่าอย่างสม่ำเสมอในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มอาสาสมัครซึ่งเป็นนักศึกษาเพศหญิงของมหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีจำนวน 58 คน อายุระหว่าง 18-22 ปี ที่มีการฝึกออกกำลังกายด้วยการเดินซุ่มบ่าเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ 3-วัน/สัปดาห์เป็นเวลาอย่างน้อย 12-สัปดาห์

ระเบียบวิธีวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมแห่งตนของ Morris Rosenberg (Rosenberg self-esteem Scale)

กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษารายละเอียดของแบบสอบถาม (questionnaires) ซึ่งการวิจัยนี้ใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับค่านิยมแห่งตนของ Morris Rosenberg (Rosenberg self-esteem Scale) ซึ่งมีความเที่ยงตรงภายในเท่ากับ 0.77-0.88 และมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.82-0.85 โดยมีคะแนนรวมของค่านิยมแห่งตนรวม 0-30 คะแนน โดยที่มีคะแนนระหว่าง 15 – 25 คะแนน เป็นคะแนนของค่านิยมแห่งตนที่อยู่ในเกณฑ์ปกติและต่ำกว่า 15 คะแนน เป็นคะแนนของค่านิยมแห่งตนที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ

2. ขอความร่วมมือ นัดหมาย และ แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มอาสาสมัครเพื่อกรอกแบบสอบถาม

3. เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มอาสาสมัครตอบแบบสอบถาม

4. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย (Mean; \bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.)

5. อภิปรายและสรุปผลการวิจัย
6. จัดทำรายงานการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าเฉลี่ย (Means; \bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation; S.D.) และ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาได้แล้วนั้นพบว่าค่านิยมแห่งตนในผู้ออกกำลังกายด้วยการเดินชুমบ่าอย่างสม่ำเสมอแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่านิยมแห่งตนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ออกกำลังกายด้วยการเดินชুমบ่าอย่างสม่ำเสมอ 3-วัน/สัปดาห์เป็นเวลาอย่างน้อย 12-สัปดาห์

ลำดับที่	คะแนน	ลำดับที่	คะแนน
1	23	30	24
2	20	31	19
3	22	32	26
4	25	33	23
5	23	34	18*
6	24	35	20
7	20	36	24
8	26	37	26
9	28*	38	23
10	22	39	27
11	23	40	19
12	26	41	25
13	21	42	23
14	19	43	27
15	20	44	24
16	24	45	26
17	27	46	27
18	25	47	25
19	26	48	28*
20	20	49	22
21	19	50	27
22	23	51	26
23	21	52	24
24	26	53	26
25	24	54	19
26	25	55	24
27	27	56	25
28	25	57	25
29	28*	58	26

จากตารางที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่านิยมแห่งตนที่ระดับคะแนนสูงสุด 28 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนสูงสุด จำนวน 3-คน และ มีระดับคะแนนต่ำสุด 18 คะแนน จำนวน 1-คน จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 58-คน โดยมีค่านิยมส่วนตนเฉลี่ยเท่ากับ 23.7931 ± 2.7323 คะแนน ซึ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับปกติ (15-25 คะแนน)

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยแสดงว่า การฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอสามารถรักษา ระดับของค่านิยมแห่งตนให้อยู่ในระดับปกติได้ ทั้งนี้เนื่องจาก การฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้า เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอสามารถเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ เนื่องจาก การเต้นซุมบ้าเป็นประจำช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิต คลายเครียดและเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ลดอัตราเสี่ยงของโรค ระบบไหลเวียนเลือด ซึ่ง Rath, L. (2018) อธิบายว่า จากผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการเต้นรำ สามารถบำรุงรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยศึกษาจากผลของการฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นรำในรูปแบบต่างๆเช่น การเต้นรำบอลรูมไปจนถึงการเต้นรำพื้นเมืองในกลุ่มตัวอย่างที่ หลากหลายและผลทางด้านสุขภาพการทำงานของร่างกาย ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นรำมีผลดีต่อคุณภาพชีวิตคลายเครียดและลดความวิตกกังวล ประกอบกับ Kelly, E and D, Bubnis,(2018, Online) ยังพบว่า การฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าอย่างสม่ำเสมอเป็นการฝึก ออกกำลังกายด้วยการใช้ทุกส่วนของร่างกาย สามารถเผาผลาญพลังงาน สร้างความอดทนและ สมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดโดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ljubojevic, A, et. al, (2014, pp. 29-33) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าที่มีต่อการ เปลี่ยนแปลงสัดส่วนร่างกายของสตรี ผลปรากฏว่าการฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าสามารถ เปลี่ยนแปลงสัดส่วนร่างกายสตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง Fuhr, L (2015 การออกกำลังกายยังส่งผลต่อ การหลั่งฮอร์โมนแอนโดฟินซึ่งจะช่วยให้สมองสามารถรองรับความเครียดได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ

ผลของการวิจัยนี้สามารถสรุปได้ว่า การฝึกออกกำลังกายด้วยการเต้นซุมบ้าเป็นประจำอย่าง สม่ำเสมอเป็นการฝึกออกกำลังกายที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอันส่งผลให้เกิดภาพลักษณ์ที่ ดีต่อตนเองและสังคม

เอกสารอ้างอิง

- Alexander, J. 2009. "Get fit dancing: Dance to a different beat with Zumba". Daily Telegraph. Retrieved 12 Dec 2019. From <https://www.telegraph.co.uk/lifestyle/wellbeing/diet/5050441/Get-fit-dancing-Dance-to-a-different-beat-with-Zumba.html>
- Bedinghaus, T, 2019, An Introduction to Zumba Dance. Retrieved 2019, Dec. 2019, from <https://www.liveabout.com/zumba-basics-1007390>

- Ferreira, L. (2019). "How a missing tape launched the Zumba craze". Retrieved 12 Dec. 2019. from <https://www.bbc.com/news/business-49111612>
- Fuhr, L, 2015. **How Zumba Makes You a Happier Person**. Retrieved 2020, Jan. 22th from <https://www.popsugar.com/fitness/Dancing-Health-Benefits-37198476>
- Garcia, Darlin. 2019. "Zumba Is A Hit, But Is It Latin?". *Dancer, Salsa; instructor. NPR.org*. Retrieved 2019, January 22th from <https://www.npr.org/2012/03/05/147818919/zumbas-a-hit-but-is-it-latin>
- Getz, L. 2012. "Zumba Gold Program Attracts Elders". *Aging Well*. Retrieved 12 Dec 2019 from https://www.todaygeriatricmedicine.com/news/ex_032811_02.shtml
- Greenberg, J. (2008). "Understanding the vital human quest for self-esteem". *Perspectives on Psychological Science*. 3 (1): 48–55. doi:10.1111/j.1745-6916.2008.00061.x.
- Kelly, E and D, Bubnis, 2018. **The Surprising Health Benefits of Zumba**. Retrieved 2020, January 16th from <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/benefits-of-zumba#1>
- Kendra. C. and S. Gans, 2019, **The 5 Levels of Maslow's Hierarchy of Needs**. Retrieved 2020, January 16th, from <https://www.verywellmind.com/what-is-maslows-hierarchy-of-needs-4136760>
- Lauren, S, 2002. "The Trouble With Self-Esteem". *The New York Times*. Retrieved 27 Nov 2019 from <https://www.nytimes.com/2002/02/03/magazine/the-trouble-with-self-esteem.html>.
- Ljubojevic, A, Jakovljevic, V, and M. Popržen. 2014. **Effects of Zumba Fitness Program on Body Composition of Women**. *Sport Logia*, 10(1), 29-33
- Luetngen, Mary; Foster, Carl; Doberstein, Scott; Mikat, Rick; Porcari, John (1 June 2012). "Zumba®: Is the "Fitness-Party" a Good Workout?". *Journal of Sports Science & Medicine*. 11 (2): 357–358. ISSN 1303-2968. PMC 3737860. PMID 24137072. McLeod, S. 2018
- Mayam, S, 2019. **Zumba Dance For Fitness**. Retrieved 2019, January 21st from <https://myfacecolor.com/zumba-dance-for-fitness/Online>)
- Rath, L, 2018. **The health benefits of dancing**. Retrieved 2019, January 21st from <https://www.bupa.co.uk/newsroom/ourviews/health-benefits-dancing>
- Stevens, C. 2011 "Why You Should Give In to the Zumba Craze". 3 August 2011 Retrieved 2019, Dec 12 from <https://www.rodalewellness.com/fitness/why-you-should-give-in-to-the-zumba-craze>.

Wheeler, T., and J. Helmer, 2019. "**Zumba: Benefits and What to Expect**". Retrieved 2020, Jan. 22nd. from <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/zumba-workouts>