

EXCLUSIVO Como o primeiro brasileiro a decifrar seu DNA pode mudar o próprio destino

ISTO É

www.isto.com.br



ISSN 0104-3243

R\$ 9,90
4 MAI/2011
ANO 35
Nº 2164



O projeto de poder de DELÚBIO

De volta ao **partido que o expulsou** em meio ao escândalo do Mensalão, o ex-tesoureiro do PT, após um exílio de cinco anos, traça um plano de projeção política que **passa pelas urnas**, pelo **controle da máquina petista** e por sua **absolvição na Justiça**

Medicina & Bem-estar

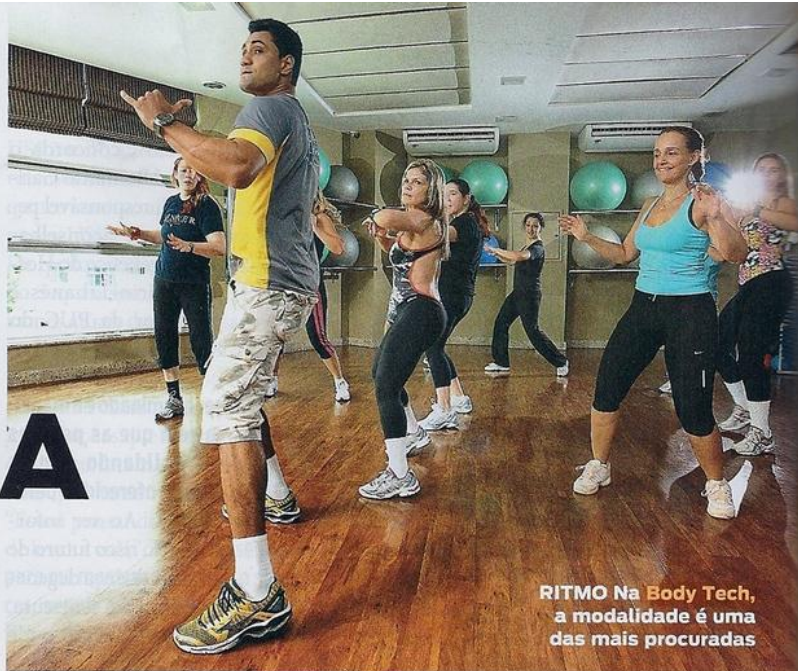
A NOVA FEBRE DO FITNESS É A ZUMBA

Aula que mistura aeróbica e ritmos latinos vira moda nas academias de todo o mundo

Luciani Gomes

Uma nova febre está tomando conta do mundo do fitness em todo o mundo. Ela se chama zumba e consiste em uma aula que reúne o ritmo da aeróbica com a cadência contagiante de músicas latinas. Academias em Londres, Nova York, Paris, Rio de Janeiro e São Paulo, só para citar algumas das cidades que se renderam à moda, estão lotadas de adeptos. E outras se preparam para lançá-la. Na Competition, rede paulista, por exemplo, a aula estará disponível neste mês. Famosos como a atriz Jennifer Lopez e a cantora Shakira aderiram. A onda é tão forte que a zumba já virou até jogo de videogame (Nintendo Wii, X-Box e PlayStation 3).

O segredo de tanto sucesso? Difícil explicar. Na essência, a aula não é lá tão diferente de outras invenções que, de tempos em tempos, invadem as academias. Os primeiros dez minutos lembram a aeróbica e ginástica localizada, embora a



RITMO Na Body Tech, a modalidade é uma das mais procuradas

música seja diferente. Trabalham-se muito as pernas e a contração abdominal. Depois, entram passos de danças latinas, como salsa e merengue.

É preciso um bom preparo físico para aguentar o ritmo. Em uma aula na academia **Body Tech**, no Rio de Janeiro, as alunas tiveram de dar uma pausa, após meia hora, para hidratação. “Parece uma aula light, mas cansa bastante”, diz a analista de sistemas Fabíola Barbosa, 39 anos. De fato, queimam-se cerca de 400 calorias durante os 60 minutos de duração. É o equivalente a uma aula de jumping, por exemplo (com minitrampolins).

O segundo bloco da aula é diferente em cada país. No Brasil, é comum a turma malhar ao som de ritmos nacionais. Esse toque de regionalidade explica, em parte, o sucesso da zumba nos 111 países em que está presente. É obrigatório que as aulas tenham 70% de ritmos internacionais, mas 30% são de músicas do

ELAS TAMBÉM FAZEM



EVA LONGORIA
atriz



SHAKIRA
cantora



JENNIFER LOPEZ
atriz e cantora

país onde a aula é ministrada. “Isso nos dá a possibilidade de adaptar. Se estourar uma música no Brasil, podemos usá-la”, explica Wesley Almeida, instrutor da aula. A palavra zumba não tem significado. O criador da modalidade é o colombiano Alberto “Beto” Perez, 41 anos, que mora nos EUA. “Zumba dá resultado físico e com alegria”, disse ele à ISTOÉ. ■

OS BENEFÍCIOS DA MODALIDADE

Uma aula de 60 minutos pode queimar entre 400 e 450 calorias, equivalente ao total gasto em uma aula de jump (na qual se usam minitrampolins), por exemplo



É também um exercício aeróbico (tem ação sobre o sistema cardiovascular)

Fortalece glúteos, pernas, braços e tonifica o corpo de maneira geral



Assista a uma aula de zumba em istoe.com.br

Ativa a sensação de bem-estar porque também tem passos de dança animados, embalados por músicas latinas, como salsa e merengue