



FOTOS CLAUDIO ROSSI

## Ginástica

# Meia hora e pronto

Novas academias oferecem circuito em que a pessoa entra, sua, se alonga e vai embora

Bel Moherdaui

**N**ão faz ginástica por falta de tempo? Pois saiba que a desculpa está ficando esfarrapada. Na contramão das grandes academias, que, em troca de uma mensalidade, oferecem sauna, piscina, quadra poliesportiva, lanchonete e outros atrativos a quem vai lá para se exercitar, começam a aterrissar no Brasil, por enquanto exclusivamente para mulheres, as redes de ginástica expressa: uma seqüência de meia hora de exercícios quase ininterruptos em torno de um circuito de aparelhos e plataformas para atividade no chão. São salas simples, de 150 metros quadrados, acrescidas de banheiro, vestiário e só. Preço: 100 reais por mês, em média, contra 250 reais nas megaacademias. A primeira a chegar foi a gigante americana Curves. Criada na década de 90, a rede hoje tem mais de 3 milhões de alunas, que frequentam 8 000 clubes espalhados por dezessete países — é uma das franquias que mais crescem no mundo. No Brasil, a primeira filial foi aberta no fim

de 2003, em São Paulo. Hoje, são quatro unidades, sendo duas no Rio de Janeiro e duas em São Paulo, e a previsão é chegar a dez até o fim do ano.

Em todas elas, oito aparelhos hidráulicos (que funcionam como um exercício na piscina: quanto mais rápido é feito, mais difícil fica) são intercalados por plataformas para exercícios sem impacto, orientados por uma professora. A cada trinta segundos, a música diminui e uma voz avisa que é hora de trocar de "estação". São três voltas completas no circuito, com pausas a cada sete minutos para controle da pulsação e mais cinco minutos de alongamento. "Nosso objetivo é fazer a aluna se sentir em casa. Queremos que seja um ambiente aconchegante, que incentive a vir treinar", explica Silvia Mankel, proprietária da filial do bairro de Moema, em São Paulo. Na parede, nada de espelhos, e desfile de roupinhas de ginástica caprichadas é raríssimo. Na mesma filosofia trabalha a rede Contours Express, que fincou sua primeira bandeira em Fortaleza, em junho. Uma segunda será aberta na cidade nesta semana e, em setembro, deve ser inaugurada a primeira em São Paulo. "O objetivo é chegar a oitenta academias no Brasil até o fim de

Curves: em cada aparelho ou "estação" são gastos apenas trinta segundos; com três voltas inteiras, o treino está feito