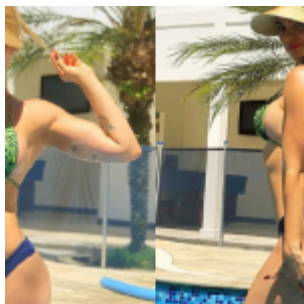


Kelly Key exhibe treino de glúteos e impressiona fãs: “Para o bumbum empinar”

Category: ARTISTAS E FAMOSOS, ENTRETENIMENTO, GERAL
escrito por Alice Ketllen | 17 de junho de 2026



Kelly Key compartilhou na manhã deste terça-feira sua rotina de treinos de glúteos na academia em uma publicação feita em sua conta no Instagram.

A cantora realizou exercícios para os glúteos utilizando a polia. Na publicação ela questionou a eficácia dos movimentos interagindo com seus seguidores: “Para o bumbum empinar basta exercícios multiarticulares, será?”.

No entanto, a postagem acabou gerando reações e comentários de diversos internautas na rede social sobre o condicionamento físico

Uma seguidora comentou que a famosa possui uma genética favorável desde o nascimento. “Acho que vc já tem a genética ótima e já nasceu empinada”.

Outra internauta destacou que o resultado é fruto de disciplina, constância e esforço. “Disciplina, constância, esforço”. Enquanto uma terceira fã definiu a artista como “fonte todinha de inspiração”.

Vida pessoal e carreira de Kelly Key

Kelly Key tem três filhos, e atualmente, é casada com o empresário angolano Mico Freitas, com quem se casou oficialmente em 2004.

Recentemente, em abril de 2026, Mico Freitas sofreu um AVC isquêmico súbito enquanto o casal estava em Portugal. Graças ao atendimento médico rápido, o quadro foi estabilizado e ele recebeu alta, seguindo em tratamento de longo prazo.

Após construir uma carreira musical de grande sucesso nos anos 2000 com hits nacionais como “Baba”, “Anjo” e “Adoleta”, Kelly Key decidiu se afastar dos palcos principais e da rotina intensa de shows no Brasil. Atualmente, ela tem focado no empreendedorismo e no mundo fitness.

Fonte: DIÁRIO DO PARÁ e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 17/06/2026/14:44:49

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)

- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
-Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*