

# Olahraga dalam bahasa Portugis

129 kata, dari tingkat pemula hingga mahir.

| #  | KATA                                                                                            | TERJEMAHAN                                      | TINGKAT |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|
| 1  | <b>Fazer caminhada</b> A2<br><i>/fe'zer kemi'nade/</i>                                          | Mendaki                                         | B1-B2   |
| 2  | <b>Treinar</b> A2<br><i>/trej'nar/</i><br>treinei · treinado                                    | Berlatih                                        | B1-B2   |
| 3  | <b>Fazer ginásio</b> A2<br><i>/fe'zer zi'nazju/</i>                                             | Berlatih di pusat kebugaran                     | B1-B2   |
| 4  | <b>Fazer musculação</b> B1<br><i>/fe'zer muʃkule'sẽw/</i>                                       | Latihan beban                                   | B1-B2   |
| 5  | <b>Praticar pilates</b> B1<br><i>/preti'kar pi'latif/</i>                                       | Latihan pilates                                 | B1-B2   |
| 6  | <b>Jogar andebol</b> A2<br><i>/ʒu'gar ẽdi'bɔt/</i>                                              | Bermain bola tangan                             | B1-B2   |
| 7  | <b>Jogar xadrez</b> A2<br><i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>                                               | Bermain catur                                   | B1-B2   |
| 8  | <b>Praticar karaté</b> A2<br><i>/preti'kar kere'tɛ/</i>                                         | Berlatih karate                                 | B1-B2   |
| 9  | <b>Combater o sedentarismo</b> B2<br><i>/kôbe'ter u sidẽte'rizmu/</i>                           | Memerangi gaya hidup yang tidak banyak bergerak | C1      |
| 10 | <b>Monitorizar os batimentos cardíacos</b> B2<br><i>/munituri'zar uʒ beti'mẽtuʃ ker'diekuʃ/</i> | Memantau detak jantung                          | C1      |
| 11 | <b>Jogar futebol</b> A1<br><i>/ʒu'gar futi'bɔt/</i>                                             | Bermain sepak bola                              | A1-A2   |
| 12 | <b>Praticar boxe</b> A2<br><i>/preti'kar 'bɔksi/</i>                                            | Latihan tinju                                   | B1-B2   |
| 13 | <b>Correr na passadeira</b> A2<br><i>/ku'ʁer ne pese'dejɾɐ/</i>                                 | Berlari di atas treadmill                       | B1-B2   |
| 14 | <b>Fazer flexão</b> B1<br><i>/fe'zer flek'sẽw/</i>                                              | Melakukan push-up                               | B1-B2   |
| 15 | <b>Fazer agachamento</b> B1<br><i>/fe'zer egeʃe'mẽtu/</i>                                       | Melakukan squat                                 | B1-B2   |
| 16 | <b>Fazer prancha</b> B1<br><i>/fe'zer 'prẽʃɐ/</i>                                               | Melakukan plank                                 | B1-B2   |
| 17 | <b>Treino de força</b> B1<br><i>/'trejnu di 'fɔɾse/</i><br>o · jamak os treinos de força        | Latihan kekuatan                                | B1-B2   |
| 18 | <b>Jogar ao mata</b> B1<br><i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>                                             | Bermain dodgeball                               | C1      |
| 19 | <b>Treino anaeróbico</b> B2<br><i>/'trejnu enee'ɾɔbiku/</i><br>o · jamak os treinos anaeróbicos | Latihan anaerobik                               | C1      |

| #  | KATA                                                                                              | TERJEMAHAN                      | TINGKAT |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------|
| 20 | <b>Treino intervalado</b> B2<br><i>/ˈtrejnu ʔtirveˈladu/</i><br>o · jamak os treinos intervalados | Latihan interval                | C1      |
| 21 | <b>Participar num campeonato</b> A2<br><i>/pertisiˈpar nũ kɛpjuˈnatu/</i>                         | Berpartisipasi dalam kejuaraan  | B1–B2   |
| 22 | <b>Perder uma partida</b> A2<br><i>/pɨrˈder ˈume perˈtide/</i>                                    | Kalah dalam pertandingan        | B1–B2   |
| 23 | <b>Empatar o jogo</b> B1<br><i>/ẽpeˈtar u ˈʒogu/</i>                                              | Bermain seri                    | B1–B2   |
| 24 | <b>Usar ténis apropriados</b> B1<br><i>/uˈzar ˈteniz epruˈprjadu/</i>                             | Kenakan sepatu kets yang sesuai | B1–B2   |
| 25 | <b>Ter disciplina</b> B1<br><i>/ˈter difiˈpline/</i>                                              | Memiliki disiplin               | B1–B2   |
| 26 | <b>Ter foco</b> B1<br><i>/ˈter ˈfɔku/</i>                                                         | Memiliki fokus                  | B1–B2   |
| 27 | <b>Manter o ritmo</b> B1<br><i>/mẽˈter u ˈɾitmu/</i>                                              | Pertahankan kecepatannya        | B1–B2   |
| 28 | <b>Caminhar</b> A2<br><i>/kemiˈnar/</i><br>caminhei · caminhado                                   | Berjalan                        | A1–A2   |
| 29 | <b>Correr</b> A1<br><i>/kuˈwɐr/</i><br>corri · corrido                                            | Berlari                         | A1–A2   |
| 30 | <b>Perder peso</b> A2<br><i>/pɨrˈder ˈpezu/</i>                                                   | Menurunkan berat badan          | A1–A2   |
| 31 | <b>Saltar</b> A2<br><i>/seɫˈtar/</i><br>saltei · saltado                                          | Melompat                        | A1–A2   |
| 32 | <b>Fazer exercício</b> A2<br><i>/feˈzer ɨzɨrˈsisju/</i>                                           | Berolahraga                     | A1–A2   |
| 33 | <b>Ir ao ginásio</b> A2<br><i>/ˈir aw ʒiˈnazju/</i>                                               | Pergi ke pusat kebugaran        | A1–A2   |
| 34 | <b>Andar de bicicleta</b> A1<br><i>/ẽˈdar dɨ bisiˈklete/</i>                                      | Bersepeda                       | A1–A2   |
| 35 | <b>Nadar</b> A1<br><i>/neˈdar/</i><br>nadei · nadado                                              | Berenang                        | A1–A2   |
| 36 | <b>Partida</b> A2<br><i>/perˈtide/</i><br>a · jamak as partidas                                   | Pertandingan                    | A1–A2   |
| 37 | <b>Alongar</b> B1<br><i>/elõˈgar/</i><br>alonguei · alongado                                      | Meregangkan otot                | B1–B2   |
| 38 | <b>Fazer alongamento</b> B1<br><i>/feˈzer elõgeˈmêtu/</i>                                         | Melakukan peregangan            | B1–B2   |
| 39 | <b>Alongar antes do treino</b> B1<br><i>/elõˈgar ˈẽtiʒ du ˈtrejnu/</i>                            | Peregangan sebelum latihan      | B1–B2   |

| #  | KATA                                                                       | TERJEMAHAN                  | TINGKAT |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| 40 | <b>Aquecimento</b> A2<br><i>/ekisi'mētu/<br/>o · jamak os aquecimentos</i> | Pemanasan                   | B1–B2   |
| 41 | <b>Fazer artes marciais</b> B1<br><i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>         | Melakukan seni bela diri    | B1–B2   |
| 42 | <b>Praticar judo</b> A2<br><i>/preti'kar 'zudu/</i>                        | Berlatih judo               | B1–B2   |
| 43 | <b>Ser o árbitro</b> B1<br><i>/'ser u 'arbitru/</i>                        | Menjadi wasit               | B1–B2   |
| 44 | <b>Jogar na defesa</b> B1<br><i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>                    | Bermain bertahan            | B1–B2   |
| 45 | <b>Jogar no ataque</b> B1<br><i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>                     | Bermain menyerang           | B1–B2   |
| 46 | <b>Ser titular</b> B1<br><i>/'ser titu'lar/</i>                            | Menjadi pemain utama        | B1–B2   |
| 47 | <b>Melhorar o desempenho</b> B1<br><i>/mi'lu'rar u dizê'peɲu/</i>          | Meningkatkan kinerja        | B1–B2   |
| 48 | <b>Aumentar a resistência</b> B1<br><i>/awmẽ'tar e ɐzizj'tẽsje/</i>        | Meningkatkan daya tahan     | B1–B2   |
| 49 | <b>Controlar a respiração</b> B1<br><i>/kõtru'lar e ɐʃpire'sẽw/</i>        | Kendalikan pernapasanmu     | B1–B2   |
| 50 | <b>Cuidar da postura</b> B1<br><i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>                | Jaga postur tubuhmu         | B1–B2   |
| 51 | <b>Evitar lesões</b> B1<br><i>/ivi'tar li'zõj/</i>                         | Menghindari cedera          | B1–B2   |
| 52 | <b>Ganhar massa muscular</b> B1<br><i>/ge'ɲar 'mase muʃku'lar/</i>         | Mendapatkan massa otot      | B1–B2   |
| 53 | <b>Queimar calorías</b> B1<br><i>/kej'mar kelu'rief/</i>                   | Membakar kalori             | B1–B2   |
| 54 | <b>Manter o corpo em forma</b> A2<br><i>/mẽ'ter u 'korpu ej 'fɔrme/</i>    | Menjaga tubuhmu tetap bugar | B1–B2   |
| 55 | <b>Ter equilíbrio</b> B1<br><i>/'ter iki'librju/</i>                       | Memiliki keseimbangan       | B1–B2   |
| 56 | <b>Ter coordenação</b> B1<br><i>/'ter kuurdine'sẽw/</i>                    | Memiliki koordinasi         | B1–B2   |
| 57 | <b>Ter flexibilidade</b> B2<br><i>/'ter fliksibili'dadi/</i>               | Memiliki fleksibilitas      | B1–B2   |
| 58 | <b>Ter força muscular</b> B1<br><i>/'ter 'fɔrse muʃku'lar/</i>             | Memiliki kekuatan otot      | B1–B2   |
| 59 | <b>Ultrapassar limites</b> B1<br><i>/uʔtrepe'sar li'mitiʃ/</i>             | Melampaui batas             | B1–B2   |
| 60 | <b>Superar desafios</b> B1<br><i>/supi'rar dize'fiuʃ/</i>                  | Mengatasi tantangan         | B1–B2   |
| 61 | <b>Ser atleta amador</b> B1<br><i>/'ser e'tlete eme'dor/</i>               | Menjadi atlet amatir        | B1–B2   |

| #  | KATA                                                                               | TERJEMAHAN                   | TINGKAT |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|
| 62 | <b>Ser atleta profissional</b> B1<br><i>/ˈsɛr eˈtlɛtɐ pɾofɨʃjuˈnal/</i>            | Menjadi atlet profesional    | B1–B2   |
| 63 | <b>Assistir a uma partida</b> A2<br><i>/esɨʃˈtɨr e ˈumɐ pɐrˈtɨdɨ/</i>              | Menonton pertandingan        | A1–A2   |
| 64 | <b>Sentir disposição</b> B1<br><i>/sɛ̃ˈtɨr dɨʃpuzɨˈsɛw̃/</i>                       | Merasa berenergi             | B1–B2   |
| 65 | <b>Seguir uma rotina de treinos</b> B1<br><i>/sɨˈɡɨr ˈumɐ kuˈtɨnɐ dɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i> | Mengikuti rutinitas latihan  | B1–B2   |
| 66 | <b>Ter um personal trainer</b> B1<br><i>/tɛr ũ ˈpɛrsənɐl ˈtɾɛjnɐr/</i>             | Memiliki pelatih pribadi     | B1–B2   |
| 67 | <b>Seguir um plano de treino</b> B1<br><i>/sɨˈɡɨr ũ ˈplɐnu dɨ ˈtɾɛjnu/</i>         | Mengikuti rencana pelatihan  | B1–B2   |
| 68 | <b>Usar aplicação de treinos</b> B1<br><i>/uˈzɐr ɐplɨkɐˈsɛw̃ dɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>      | Gunakan aplikasi pelatihan   | B1–B2   |
| 69 | <b>Ter metas</b> B1<br><i>/ˈtɛr ˈmɛtɐʃ/</i>                                        | Memiliki tujuan              | B1–B2   |
| 70 | <b>Respirar fundo</b> A2<br><i>/ʁɨʃpɨˈrɐr ˈfũdu/</i>                               | Tarik napas dalam-dalam      | A1–A2   |
| 71 | <b>Subir escadas</b> A1<br><i>/suˈbɨr ɨʃˈkadɐʃ/</i>                                | Menaiki tangga               | A1–A2   |
| 72 | <b>Fazer yoga</b> A2<br><i>/fɐˈzɛr ˈjɔɡɐ/</i>                                      | Melakukan yoga               | A1–A2   |
| 73 | <b>Jogar voleibol</b> A2<br><i>/ʒuˈɡɐr vuˌlɛjˈbɔʔ/</i>                             | Bermain bola voli            | A1–A2   |
| 74 | <b>Jogar basquetebol</b> A2<br><i>/ʒuˈɡɐr bɐʃkɨtɨˈbɔʔ/</i>                         | Bermain basket               | A1–A2   |
| 75 | <b>Jogar ténis</b> A1<br><i>/ʒuˈɡɐr ˈtɛnɨʃ/</i>                                    | Bermain tenis                | A1–A2   |
| 76 | <b>Jogar pingue-pongue</b> A2<br><i>/ʒuˈɡɐr ˌpĩɡɨˈpõɡɨ/</i>                        | Bermain pingpong             | A1–A2   |
| 77 | <b>Manter a motivação</b> B1<br><i>/mẽˈtɛr e mutɨvɐˈsɛw̃/</i>                      | Tetap termotivasi            | B1–B2   |
| 78 | <b>Sentir-se realizado</b> B2<br><i>/sɛ̃ˈtɨr sɨ ʁɨɐlɨˈzadu/</i>                    | Merasa puas                  | B1–B2   |
| 79 | <b>Competir em torneios</b> B1<br><i>/kõpɨˈtɨr ɐ̃ʃ turˈnɛjuʃ/</i>                  | Berkompetisi dalam turnamen  | B1–B2   |
| 80 | <b>Participar em maratonas</b> B1<br><i>/pɛrtɨsɨˈpɐr ɐ̃ʃ mɛrɐˈtõnɐʃ/</i>           | Berpartisipasi dalam maraton | B1–B2   |
| 81 | <b>Subir ao pódio</b> B1<br><i>/suˈbɨr aw ˈpõdju/</i>                              | Naik podium                  | B1–B2   |
| 82 | <b>Representar uma equipa</b> B1<br><i>/ʁɨpɾɨzɛ̃ˈtɐr ˈumɐ iˈkɨpɐ/</i>              | Mewakili sebuah tim          | B1–B2   |
| 83 | <b>Vestir a camisola</b> A2<br><i>/vɨʃˈtɨr e kemɨˈzɔlɐ/</i>                        | Memakai kaus tim             | B1–B2   |

| #   | KATA                                                                                  | TERJEMAHAN                     | TINGKAT |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|
| 84  | <b>Praticar desporto ao ar livre</b> A2<br><i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i> | Bermain olahraga luar ruangan  | B1–B2   |
| 85  | <b>Ter espírito desportivo</b> B2<br><i>/'ter iʃ'pɪritu diʃpur'tivu/</i>              | Memiliki sportivitas           | B1–B2   |
| 86  | <b>Respeitar o adversário</b> B1<br><i>/ʁiʃpej'tar u edvɨr'sarju/</i>                 | Menghormati lawan              | B1–B2   |
| 87  | <b>Jogar com fair play</b> B1<br><i>/ʒu'gar kɔ̃ ,fɛɾ 'plej/</i>                       | Bermain dengan adil            | B1–B2   |
| 88  | <b>Aplaudir o esforço</b> B2<br><i>/eplew'ðir u iʃ'forsu/</i>                         | Mengapresiasi usaha tersebut   | B1–B2   |
| 89  | <b>Aprender com a derrota</b> B1<br><i>/eprẽ'der kɔ̃ e ði'ʁɔtɐ/</i>                   | Belajar dari kekalahan         | B1–B2   |
| 90  | <b>Viver o desporto</b> B1<br><i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>                             | Jalani olahraganya             | B1–B2   |
| 91  | <b>Pedalar</b> A2<br><i>/pide'lar/</i><br>pedalei · pedalado                          | Mengayuh                       | A1–A2   |
| 92  | <b>Fazer natação</b> A2<br><i>/fe'zer nete'sẽw/</i>                                   | Pergi berenang                 | A1–A2   |
| 93  | <b>Jogar golfe</b> A2<br><i>/ʒu'gar 'ɡɔʎfi/</i>                                       | Bermain golf                   | A1–A2   |
| 94  | <b>Levantar peso</b> A2<br><i>/livẽ'tar 'pezu/</i>                                    | Angkat beban                   | A1–A2   |
| 95  | <b>Fazer parte de uma equipa</b> A2<br><i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kipe/</i>          | Menjadi bagian dari sebuah tim | A1–A2   |
| 96  | <b>Defender</b> B1<br><i>/dife'der/</i><br>defendi · defendido                        | Bertahan                       | A1–A2   |
| 97  | <b>Vestir o uniforme</b> A2<br><i>/viʃ'tir u uni'fɔɾmi/</i>                           | Memakai seragam                | A1–A2   |
| 98  | <b>Beber água durante o treino</b> A2<br><i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>      | Minum air selama latihan       | A1–A2   |
| 99  | <b>Usar capacete</b> A2<br><i>/u'zar kepe'seti/</i>                                   | Memakai helm                   | A1–A2   |
| 100 | <b>Ter uma vida ativa</b> B1<br><i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>                        | Memiliki kehidupan yang aktif  | A1–A2   |
| 101 | <b>Saltar à corda</b> A2<br><i>/seʎ'tar a 'kɔɾde/</i>                                 | Lompat tali                    | A1–A2   |
| 102 | <b>Ganhar uma partida</b> A2<br><i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>                         | Memenangkan pertandingan       | A1–A2   |
| 103 | <b>Ganhar medalha</b> A2<br><i>/ge'ɲar mi'daʎe/</i>                                   | Memenangkan medali             | A1–A2   |
| 104 | <b>Marcar golo</b> A2<br><i>/meɾ'kar 'ɡɔlu/</i>                                       | Mencetak gol                   | A1–A2   |
| 105 | <b>Marcar ponto</b> A2<br><i>/meɾ'kar 'põtu/</i>                                      | Mencetak poin                  | A1–A2   |

| #   | KATA                                                                                                    | TERJEMAHAN                   | TINGKAT |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|
| 106 | <b>Usar proteção</b> A2<br><i>/u'zar prute'sẽw/</i>                                                     | Gunakan pelindung            | A1-A2   |
| 107 | <b>Usar luvas</b> A2<br><i>/u'zar 'luveʃ/</i>                                                           | Pakai sarung tangan          | A1-A2   |
| 108 | <b>Usar relógio desportivo</b> A2<br><i>/u'zar ʁi'ɔʒju diʃpur'tivu/</i>                                 | Memakai jam tangan olahraga  | A1-A2   |
| 109 | <b>Celebrar a vitória</b> A2<br><i>/silɨ'brar e vi'tɔɾje/</i>                                           | Merayakan kemenangan         | A1-A2   |
| 110 | <b>Libertar endorfina</b> B2<br><i>/libɨr'tar ẽdur'fine/</i>                                            | Melepaskan endorfin          | B1-B2   |
| 111 | <b>Medir o desempenho</b> B2<br><i>/mi'dir u dizẽ'peɲu/</i>                                             | Mengukur kinerja             | B1-B2   |
| 112 | <b>Praticar taekwondo</b> B1<br><i>/preti'kar tẽ'kwõdu/</i>                                             | Berlatih taekwondo           | B1-B2   |
| 113 | <b>Fazer capoeira</b> B1<br><i>/fe'zer kepu'ejeɾe/</i>                                                  | Melakukan capoeira           | B1-B2   |
| 114 | <b>Usar halteres</b> B1<br><i>/u'zar aɫ'tẽɾɨʃ/</i>                                                      | Menggunakan dumbel           | B1-B2   |
| 115 | <b>Usar barra</b> B1<br><i>/u'zar 'baʁe/</i>                                                            | Menggunakan barbel           | B1-B2   |
| 116 | <b>Usar elíptico</b> B1<br><i>/u'zar i'liptiku/</i>                                                     | Menggunakan mesin elliptical | B1-B2   |
| 117 | <b>Fazer circuito</b> B1<br><i>/fe'zer sir'kuʒtu/</i>                                                   | Melakukan latihan sirkuit    | B1-B2   |
| 118 | <b>Arrefecimento</b> B2<br><i>/ẽʁɨfisi'mẽtu/</i><br>o · jamak os arrefecimentos                         | Pendinginan                  | B1-B2   |
| 119 | <b>Praticar jiu-jitsu</b> B1<br><i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>                                            | Berlatih jiu-jitsu           | B1-B2   |
| 120 | <b>Usar bicicleta estática</b> B1<br><i>/u'zar bisi'klete iʃ'tatike/</i>                                | Menggunakan sepeda statis    | B1-B2   |
| 121 | <b>Usar o stepper</b> B1<br><i>/u'zar u 'steɾpeɾ/</i>                                                   | Menggunakan mesin stepper    | B1-B2   |
| 122 | <b>Apitar o jogo</b> B2<br><i>/epi'tar u 'ʒoɣu/</i>                                                     | Memimpin pertandingan        | B1-B2   |
| 123 | <b>Fazer treino de resistência</b> B2<br><i>/fe'zer 'trejnu di ʁiziʃ'tẽsje/</i>                         | Melakukan latihan ketahanan  | B1-B2   |
| 124 | <b>Treino de velocidade</b> B1<br><i>/'trejnu di vilusi'dadi/</i><br>o · jamak os treinos de velocidade | Latihan kecepatan            | B1-B2   |
| 125 | <b>Treino de agilidade</b> B2<br><i>/'trejnu di ẽʒili'dadi/</i><br>o · jamak os treinos de agilidade    | Latihan kelincahan           | B1-B2   |
| 126 | <b>Treino aeróbico</b> B2<br><i>/'trejnu ẽẽ'ɾɔbiku/</i><br>o · jamak os treinos aeróbicos               | Latihan aerobik              | B1-B2   |

| #   | KATA                                                       | TERJEMAHAN              | TINGKAT |
|-----|------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|
| 127 | <b>Correr a estafeta</b> B1<br><i>/ku'ʁer e iʃte'fɛtɐ/</i> | Lari estafet            | B1-B2   |
| 128 | <b>Usar joelheira</b> B1<br><i>/u'zar ʒue'ʎejɾɐ/</i>       | Memakai penyangga lutut | B1-B2   |
| 129 | <b>Fazer triatlo</b> B1<br><i>/fe'zer tri'atlu/</i>        | Melakukan triatlon      | B1-B2   |

Dengarkan setiap kata dan berlatih gratis: <https://languageminute.com/id/learn/pt/topic/223-olahraga>

Portuguese Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749543191>