

Instituto Brasileiro de Línguas – [IBL Mooca](#)

Dicas de inglês: 5 expressões usadas em academias

Academias são muito populares atualmente, não somente pela questão estética e de culto ao corpo, mas, principalmente, pela questão da qualidade de vida. Afinal, exercícios físicos de diversas modalidades ajudam realmente com que você tenha mais equilíbrio mental e físico no dia a dia ao lidar com o stress que vem de diversas formas: trabalho, trânsito, saúde, além de outras questões pessoais diversas.



Pensando nisso, elaboramos uma lista com 5 [dicas de inglês](#) focadas em expressões usadas em academias:

1. No pain, no gain

Esta é muito usada em diversos contextos de nossa vida. Principalmente, quando o assunto em questão são as academias ou outras atividades físicas ou modalidades esportivas, que na maioria dos casos exigem uma disciplina rígida, foco em objetivos e muita força de vontade.

A expressão da língua inglesa “No pain no gain” significa em tradução livre “Sem sacrifício, não há ganho” ou literalmente “Sem dor, sem ganho”. É quase um lema, cuja principal mensagem é: para alcançar os seus objetivos será necessário muito trabalho ou esforço.

Ex.: You won't get physically strong if you don't go to the gym. Remember: no pain, no gain!
(Você não ficará forte se não for para academia. Lembre-se que se não se esforçar, não atingirá seus objetivos.)

2. In bad shape

Muitas vezes simplesmente perdemos o foco na questão da saúde e “nos tiramos de férias” das atividades físicas. Neste caso, você pode ficar “fora de forma”.

Ex.: Diana is in bad shape since she stopped working out.
(Diana está fora de forma desde que parou de malhar.)

3. To work out

Para ficar fisicamente, você deve “malhar” ou se exercitar.

Ex.: Paulo needs to work out at the gym because he is in bad shape.
(Paulo precisa se exercitar na academia porque está fora de forma.)

4. Back into shape

O oposto de ficar fora de forma ou “in bad shape” é ficar em forma ou voltar a ficar em forma.

Ex.: José decided he'd have to get back into shape before inviting Aline out.
(José decidiu que teria que entrar em forma antes de convidar Aline para sair.)

5. Do push-up

Significa “flexão de braço”.

Ex.: I did some push-ups today.
(Eu fiz algumas flexões de braço hoje.)

Artigo escrito por Instituto Brasileiro de Línguas Mooca