

# ESPINAFRES & DESPORTO

Venha testar os seus limites e saber o que precisa para ter um estilo de vida saudável e divertido!

Ao percorrer todas as áreas da exposição, da cozinha ao parque e à zona de fitness, vai experimentar dezenas de módulos interactivos onde a actividade física e o corpo humano estão em destaque.

Ao passear pelo parque, miúdos e graúdos vão poder saltar, correr, pedalar e descobrir o que acontece ao seu corpo quando fazem exercício.

Na cozinha, como somos o que comemos, é tempo de testar os seus hábitos alimentares e ver até que ponto tem uma alimentação equilibrada.

Na zona de fitness descobrirá como está a sua tensão arterial, fará um check-up, e levará para casa todos os seus resultados no cartão de saúde que recolheu na exposição.

A exposição Espinafres & Desporto é uma experiência maravilhosa, que não vai querer perder.

Para visitar até Setembro de 2016.

PAVILHÃO DO  
CONHECIMENTO  
CIÊNCIA VIVA

CIÊNCIA VIVA 20<sup>anos</sup>

Marcações online de visitas de grupos/escolas  
(+351) 218 917 104  
Telefone Geral: (+351) 218 917 100  
Fax: (+351) 218 917 171

Morada:  
Pavilhão do Conhecimento – Ciência Viva  
Alameda dos Oceanos, Lote 2.10.01  
1990-223 Lisboa

22-01-2016





## ADIVINHA QUAL O CONDIMENTO (8)

Gira as prateleiras para fazer a correspondência entre os diferentes condimentos. Existem inúmeras especiarias e ervas aromáticas com todo o tipo de aromas. Podem ser extraídas de várias partes da planta: da casca (canela), das folhas (tomilho), das raízes (gingibre), dos estames (açafraão) ou das flores (cominhos). Se usares muitos condimentos, poderás cozinhar refeições saborosas mas com pouca gordura.

## BATAK (2)

Quantas luzes consegues apagar em 30 segundos?

Testa o teu tempo de reação a uma sequência imprevisível de luzes. Os bons atletas conseguem reagir muito rapidamente ao que acontece à sua volta.

## CINTO ABDOMINAL (4)

Exercita os músculos da barriga e das costas e deixa-os controlar os teus movimentos. O cinto abdominal estimula alguns dos músculos usados com menos frequência, incluindo vários pequenos músculos concentrados em redor da coluna e da barriga. Estes músculos ajudam-te a manter o corpo ereto e devem ser exercitados para possibilitar uma boa postura e evitar dores de costas.

## CONSOLA DE JOGOS (11)

Os computadores e os jogos de vídeo são considerados em parte responsáveis pela falta de atividade física das crianças, roubando também tempo a outros jogos e desportos. No entanto, existem alguns jogos de computador que requerem bastante movimento. Nestes, o teu corpo substitui o rato do computador. Usa os teus movimentos corporais para jogar!

## ESTÁS EM FORMA? (16)

Aqui vais ter de subir e descer o degrau, acompanhando o ritmo marcado. O ritmo começa lento e vai aumentando. Quanto melhor o teu corpo for a transportar oxigénio, mais tempo consegues aguentar neste exercício. Pronto?

## FAZ PIRUETAS (23)

Todos nós já vimos um patinador artístico iniciar uma pirueta, ou seja, um rápido movimento giratório do corpo executado sobre a ponta do patim, colocando para isso as mãos junto ao corpo. É exactamente esse fenómeno que podes experimentar aqui.

## FORÇA E RAPIDEZ (12)

A que velocidade trabalham os músculos das tuas coxas? São fortes? Sem os teus músculos serias semelhante a uma estátua: imóvel e rígido. Todos os teus movimentos saffo, na verdade, movimentos musculares.

## JOGO DA MACACA (20)

A macaca é um bom exercício. Não só fortalece os músculos e melhora a condição física em geral, como também permite treinar a coordenação e o equilíbrio.

## JOGO DO CARACOL (3)

O jogo do caracol é um bom exercício. Não só fortalece os músculos e melhora a condição física em geral, como também permite treinar a coordenação e o equilíbrio.

## MÁXIMA ENERGIA (7)

Alimenta o nosso robô e descobre se a tua comida possui uma boa distribuição energética.

Os alimentos são constituídos por diferentes tipos de nutrientes que o organismo pode transformar em energia: gordura, hidratos de carbono, proteínas e álcool. Nem todos proporcionam a mesma quantidade de energia.

## MEDE A TUA TENSÃO ARTERIAL (13)

Sabes qual é a tua tensão arterial? Sabes como é medida e que valores são considerados normais? Aqui podes descobrir.as rodeia.

## O PESO IDEAL (17)

O que é um peso saudável? É um peso adequado à tua idade, altura e sexo. Aqui podes verificar se o teu peso é saudável recorrendo ao Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC é uma fórmula internacional que permite verificar se um indivíduo está abaixo ou acima do peso ideal.

## O SALTO DA RÃ (21)

Neste módulo existem rãs que se iluminam uma de cada vez. Tens 60 segundos para “apagar” o máximo de rãs que conseguires, saltando-lhes em cima.

Quando saltas não estás apenas a usar os músculos das pernas. Estás também a usar os músculos da parte superior do corpo, como por exemplo quando te estás a equilibrar depois de teres mudado de direção. A velocidade, o equilíbrio e a força complementam-se uns aos outros. E quanto mais treinares, melhores serão os teus resultados!

## O SALTÓDROMO (22)

Aqui podes saltar até ficares em forma.

Quando saltas, usas seis vezes mais energia que quando vês televisão. Os músculos das pernas, por exemplo, têm que usar uma grande quantidade de energia para elevar o corpo no ar. Adicionalmente, ainda precisas de energia para manter a temperatura corporal a 37 °C.

## O SEGREDO DO CHEFE (10)

Aqui vais ter de descobrir os sabores ácido, doce, salgado, amargo e picante no prato. A comida saudável não tem de ser aborrecida. Podes usar menos gordura se adicionares um ingrediente ácido, doce, salgado, amargo ou picante à comida, que acabará por ficar saborosa e com os aromas bem desenvolvidos. A prová-lo estão algumas das cozinhas mais saudáveis do mundo, como a mexicana e a tailandesa.

## PAREDE DE ESCALADA (1)

## PNEUS SUPLENTES (19)

Cintura de vespa, pneu ou nem uma coisa nem outra? Uma barriguinha redonda pode roubar-te anos de vida!

Um perímetro de cintura elevado aumenta o risco de desenvolver doenças potencialmente fatais, como a diabetes, doenças cardiovasculares e cancro. Por isso, a fita métrica é taffo importante quanto a balança da casa de banho se quiseres descobrir se és saudável.

## QUAL A TUA PERCENTAGEM DE MASSA GORDA? (18)

Aqui podes calcular a tua percentagem de massa gorda. Tens um peso saudável?

## QUANTA ENERGIA GASTAS? (14)

Quanto mais te mexes, mais energia gastas. Quanta energia gastas no teu dia a dia? Será que fazes exercício suficiente?

## QUIZ APETITOSO (5)

Quanto sabes sobre aquilo que comes? Sozinho ou com um amigo, testa os teus conhecimentos com este quiz. reconhecemos é a forma da sua garganta e boca.

## RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS (6)

Descobre as oito recomendações dietéticas da Direção Geral de Saúde. Tudo é uma questão de equilíbrio, por isso, não percas a cabeça! ímpar, 3 ou 5.

## TELECOMANDO MUSCULAR (9)

Em tua casa, lutas pelo telecomando? Aqui só poderás ganhar se tiveres bons músculos nas pernas porque quem pedalar mais depressa, decide em que canal fica a televisão.



# ESPINAFRES & DESPORTO