

Quarentena com AAAEZ

Jornal semanal da Associação Atlética Acadêmica Euryclides Zerbini

NOTÍCIAS DA SEMANA

**O TOURO NÃO PARA
#53TAMBÉMTREINA**

**DESTAQUES DA
SEMANA**

QUARENTREINOS

TOURO SOLIDÁRIO

AVISOS

ESPORTE E

IMUNIDADE

AAAEZ INDICA

QUIZ MED RIO PRETO

RECORDAÇÕES

PALAVRA DO SEXTO



No final do mês de março, o isolamento social nos impôs diversas barreiras, a principal: o distanciamento físico. No entanto, ele não pode resultar em um distanciamento afetivo, tanto entre nós alunos como entre nós e a Med Rio Preto. Neste momento, não temos os treinos e a salinha da atlética para catalisar a integração, um dos objetivos mais nobres e essenciais da AAAEZ, participando na criação de vínculos dentro da faculdade.

Além de conversas divertidas e jogos como o trunfo com as carteirinhas dos alunos, nós discutíamos a faculdade em si, aperfeiçoando nossos hábitos, treinos e a relação com a Med Rio Preto. É por causa da participação dos alunos na construção dessa faculdade e da necessidade que temos em mantê-los próximos de nós, que apresentamos a iniciativa: Quarentena com AAAEZ.

Nas seções da Quarentena com AAAEZ teremos os desempenhos dos nossos atletas e futuros atletas nas campanhas #OTOURONAOPARA e #53TAMBÉMTREINA, os destaques da semana, entretenimento com quiz e histórias da faculdade, além de avisos para mantê-los antenados com o que se passa na Atlética neste período.

Vamos enfrentar esse período de turbulências, sabemos que juntos somos mais fortes, porque juntos nós somos a Med Rio Preto!

Por: Peruca (LI)



#O TOURO NÃO PARA



#OTOURONÃOOPARA

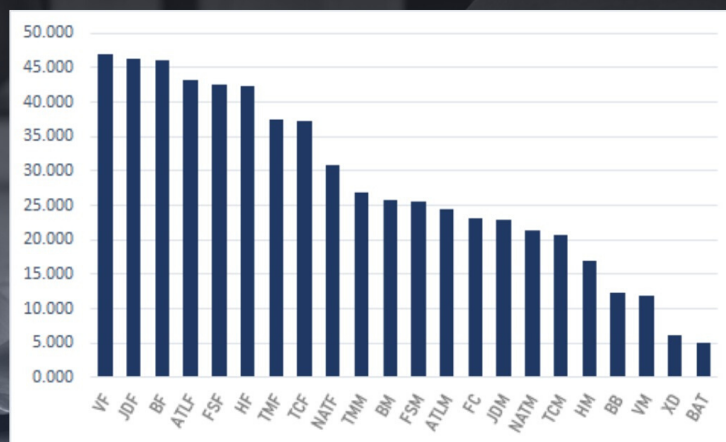
Top 10 times que mais treinaram em 10 semanas de campanha

- 1º - Vôlei Feminino
- 2º - Judô Feminino
- 3º - Basquete Feminino
- 4º - Atletismo Feminino
- 5º - Futsal Feminino
- 6º - Handebol Feminino
- 7º - Tênis Mesa Feminino
- 8º - Tênis Campo Feminino
- 9º - Natação Feminina
- 10º - Tênis Mesa Masculino



#OTOURONÃOOPARA

Desempenho geral dos times



Texto sobre a semana

Por Mininim (LI) e Alpaca (LI)

A 10ª semana da campanha #OTOURONÃOOPARA foi disputada. O Vôlei Feminino levou a melhor nessa semana, mas o Judô Feminino apareceu colado logo atrás, quase junto do Basquete Feminino. Como novidade, o Handebol Feminino mostrou sua força vencendo um desafio de treinos contra o time de Bragança. Fora isso, estamos vendo alguns times aumentando cada vez mais o volume de treinos, como o Basquete Masculino e a Batorada. Essa é a pegada! Em meio a tantas incertezas, devemos manter nosso ritmo de treinos e tentar evoluir cada vez mais, mesmo nesse período complicado de quarentena.

#53 TAMBÉM TREINA

TIME MASCULINO X TIME FEMININO

METAS ATINGIDAS

1ª ☒

2ª ☒

3ª ☒

DESTAQUES DA SEMANA

Ana Cláudia

Luiza Roschel

Gi Marchini

Felipe Curi

Maria Izabella

Songo

Mayara Longano

Delicinha



Destaques da semana



Carol Castro (XLVIII)



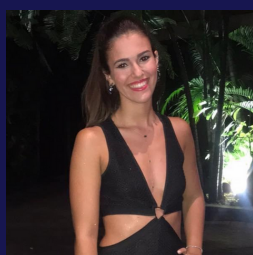
Peppa (XLVIII)



Jéssica (XLVIII)



Carol Sant'Anna (XLIX)



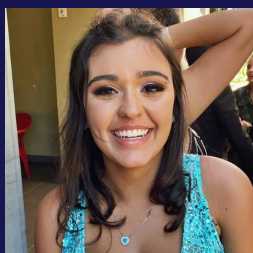
Bibi (L)



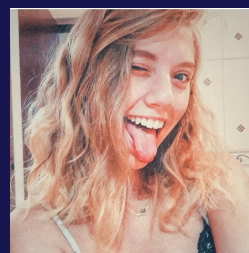
Vit (L)



PeJota (LI)



Fumaça (LII)



Gi Dias (LII)



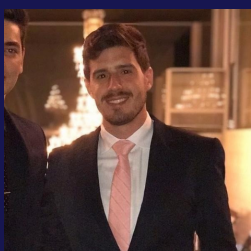
Maria (LII)



Mari Lima (LII)



Mari Gal (LII)



Tropeço (LII)



Zoreia (LII)



DESAFIO DO GRAMPO

Da série: quarenteinos

Alongamento:

Alongamentos básicos de membros inferiores e superiores

Aquecimento:

Exercícios educativos parada - 1 minuto cada.

Skiping

Aviãozinho

Pé no glúteos

Skiping 1.2.3 e segura a perna

Treino (3x):

20x meio agachamento segura 5 segundos com peso

20x rosca bíceps unilateral com peso

20x afundo com deslocamento lateral de pernas com peso

30x abdominal infra

20x posterior de perna

20x flexão de braço com elevação lateral de tronco com peso

20x dorsal

15x salto grupado

30x abdominal supra

1 minuto de corrida de 10 metros - vai de frente e volta de costas

Pausa de 5 minutos a cada série.

#FICAEMCASA



TOURO SOLIDÁRIO

O TOURO SOLIDÁRIO é uma iniciativa da Associação Atlética Acadêmica Euryclides Zerbini - AAEEZ, que nesse projeto tem o objetivo de arrecadar dinheiro para compra de utensílios básicos de higiene e alimentos para distribuir às famílias em situação de vulnerabilidade de Rio Preto durante o período de quarentena.

Dados governamentais mostram que existem cerca de 71.712 mil pessoas vivendo em condições de vulnerabilidade na cidade de São José do Rio Preto, contudo sabemos que na prática existem mais, uma vez que nem todos os domicílios estão cadastrados e nem todas as pessoas desse município possuem condições de habitação, vivendo em situação de rua. Diante desse cenário, a Defesa Civil de Rio Preto auxilia, em média, 20 mil famílias que estão cadastradas no sistema, no entanto, no cenário atual da pandemia, ela tem ajudado cada vez mais famílias que se estabelecem em condições vulneráveis.

Tendo em vista esse cenário, agravado pela situação do COVID-19, nós contamos com a sua ajuda para arrecadar verba para compra de itens para confecção de kits. A AAEEZ irá se responsabilizar pela arrecadação das doações e compra desses itens, enquanto a Defesa Civil de São José do Rio Preto, a qual disponibilizou boa parte dos dados apresentados, será responsável pela distribuição dos produtos às famílias mediante às necessidades por elas apresentadas.

Metas atingidas

1000 - 20 KITS	<input checked="" type="checkbox"/>
2000 - 40 KITS	<input checked="" type="checkbox"/>
3000 - 60 KITS	<input checked="" type="checkbox"/>
4000 - 80 KITS	<input checked="" type="checkbox"/>
5000 - 100 KITS	

Conteúdo dos KITS

- 5 kg arroz
- 2 kg Feijão Carioca
- 900 mL óleo de soja
- 500 g espaguete
- 1 L detergente
- 2 Sabonetes em barra
- 1 L Álcool limpeza 70%

Apoiadores

Ana Paula Castilho - @anapaulacastilhooficial

Luiza Masquesa - @luizamarquesa

Mari - @marivluchezi

Dr. Pedro Albuquerque -

@dr.pedroalbuquerque

Bruno César - @brunocesar

AXIS UFABC - @axisufabc

@voosriopreto

CAEZ - @caezfamerp

@professorboaro

@medicinaefoda

@profjeangrafia

@dr.ivanrollemberg

TV Record- Balanço Geral

Diário da Região



AVISOS

Nossas mensalidades estão sendo 100% direcionadas para o pagamento dos técnicos durante o período de quarentena! Qualquer problema quanto a isso pode ser conversado com os DMs ou com os tesoureiros da futura gestão (51). Você pode pagar sua mensalidade e/ou suas dívidas via transferência para os bancos Santander, Itaú, BB, Caixa, Bradesco ou por boleto bancário pelo Nubank.

TESOURARIA

PRÉ

Devido à Pandemia do COVID-19 e ao atual adiamento da Pré para uma data indeterminada, a AAAEZ irá ressarcir o valor da competição àqueles que já a haviam pago. Para isso, por favor, chamem a Naná ou o Snoopy.

Naná: (11) 95868-4211

Snoopy: (11) 96156-3494

Tendo em vista o atual cenário de pandemia do COVID-19, a AAAEZ vem informar que, de acordo com seu Estatuto, prorroga a Gestão Kaizen (2019-2020) até o fim da quarentena. A eleição e a posse da nova Gestão (2020-2021) ocorrerão no retorno das atividades presenciais da Famerp.

POSSE DA GESTÃO



ESPORTE E IMUNIDADE

Por: Alpaca (LI), Alê (LII) e Juliana (LII)

A A.A.A.E.Z. trouxe esse post com a intenção de esclarecer a relação entre o esporte e a imunidade. Aqui vamos explicar como nos manter ativos durante a quarentena pode fortalecer o nosso sistema imunológico..

Há diversos estudos que comprovam a eficácia da atividade física no desenvolvimento das funções imunológicas. Quando comparadas com indivíduos sedentários, pessoas que praticam exercícios físicos regularmente apresentam uma melhora significativa na fisiologia do sistema imune, dado que esse hábito está relacionado à possibilidade de atrasar ou até mesmo limitar a senescência das células imunológicas, o que é muito benéfico para a nossa saúde. À curto prazo, devemos pensar em mais uma variável: a intensidade com que executamos os treinos. Exercícios de intensidade moderada impactam positivamente o nosso corpo, dado que o estímulo aos diferentes grupos musculares potencializa a ação de linfócitos T e células natural-killers (NK), produz miocinas com ação imunomoduladora positiva, como a interleucina-6, a interleucina-10, a interleucina-4, além de um antagonista de receptor de interleucina-1-alfa. Além disso, a redução do estresse foi uma resposta apontada reiteradamente nos estudos, sendo muito importante nessa ocasião de distanciamento social e EAD. Mas, por outro lado, as pesquisas alertavam para o fato de que sessões de treinos com intensidade muito alta e prolongadas podem prejudicar a função imune do nosso organismo, provocando aumento das susceptibilidade aos microorganismos invasores e diminuição no número de células imunológicas no sangue periférico, principalmente neutrófilos e linfócitos.

O que queremos ressaltar aqui é a importância da atividade física no nosso cotidiano, ainda mais necessária em tempos de quarentena. Entretanto, sabemos que o sistema imunológico é complexo e multifatorial, sendo o exercício físico apenas uma variável que devemos levar em conta, não esquecendo de uma boa rotina de sono e uma alimentação saudável.

Apesar de todo o lado positivo que o exercício físico pode proporcionar ao nosso sistema imunológico, é uma questão individual, não abrangendo o seu vizinho ou alguém próximo a você... Portanto, #FICAEMCASA.

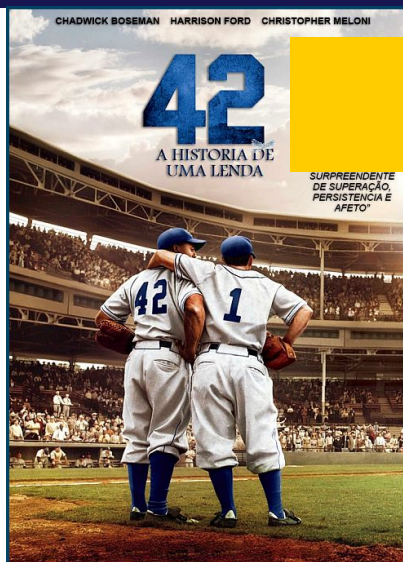
#OTouroNãoPara

Referências bibliográficas:

- GLEESON, Michael et al. Influence of training load on upper respiratory tract infection incidence and antigen-stimulated cytokine production. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, v. 23, n. 4, p. 451-457, 2013.
- SILVA, Fernando Oliveira Catanho da; MACEDO, Denise Vaz. Exercício físico, processo inflamatório e adaptação: uma visão geral. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 13, n. 4, p. 320-328, 2011.



AAAEEZ INDICA



42 - A HISTÓRIA DE UMA LENDA

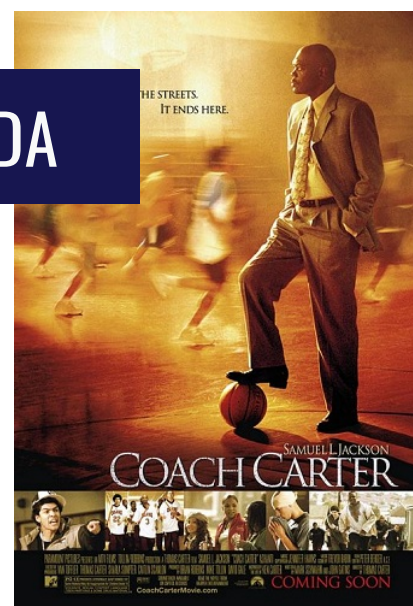
O filme conta a história de Jackie Robinson (Chadwick Boseman), o primeiro jogador negro de beisebol a disputar a Major League - a competição americana de beisebol com maior destaque e que até então era disputada apenas por atletas brancos - na era moderna. A obra retrata os fenômenos sociais e as significativas transformações que o esporte possibilita.

Disponível em: Youtube e Google Play

COACH CARTER: TREINO PARA A VIDA

O filme baseado em uma história real conta a história de Ken Carter (Samuel L. Jackson), que aceita o desafio de treinar o time da escola em que havia estudado e jogado. Com esse enredo, a obra retrata o poder de uma liderança transformadora, e mostra que valores como resiliência, comprometimento e coragem são fundamentais no esporte e na vida.

Disponível em: Netflix, Youtube e Google Play



THE ENGLISH GAME

A série acompanha a história da invenção do futebol e como ele se tornou o esporte mais popular do mundo, a partir da luta de dois jogadores de classes sociais diferentes. Para mudar o jogo, eles tiveram que enfrentar os próprios dramas pessoais e profissionais.

Disponível em: Netflix

THE LAST DANCE (ARREMESSO FINAL)

A série gira em torno da carreira de Michael Jordan, com foco em sua última temporada pelo Chicago Bulls (1997/1998), colocando em evidência a mentalidade e a dedicação diferenciadas que o fazem ser considerado por muitos como o melhor jogador de basquete de todos os tempos.

Disponível em: Netflix



Bernardinho



TRANSFORMANDO SUOR EM OURO



TRANSFORMANDO SUOR EM OURO

O livro retrata a história do maior técnico de vôlei da história do Brasil e um dos grandes treinadores do esporte coletivo em todo mundo, desde o banco de reservas quando era jogador até a consagração como técnico com o ouro olímpico. Sua trajetória, contada pelo próprio Bernardinho, ressalta a importância da cooperação, da solidariedade e do trabalho em equipe no esporte, com enfoque no papel dos líderes.

Disponível em: diversas livrarias físicas e online, e na forma de e-book

GUGA, UM BRASILEIRO

O livro retrata a história do maior técnico de vôlei da história do Brasil e um dos grandes treinadores do esporte coletivo em todo mundo, desde o banco de reservas quando era jogador até a consagração como técnico com o ouro olímpico. Sua trajetória, contada pelo próprio Bernardinho, ressalta a importância da cooperação, da solidariedade e do trabalho em equipe no esporte, com enfoque no papel dos líderes.

Disponível em: diversas livrarias físicas e online, e na forma de e-book



???

QUIZ MED RIO PRETO

1) Em que ano a Batorada Vaca Magra foi criada?

- a) 1991
- b) 1996
- c) 2000
- d) 2004

2) Em que ano a Famerp se estadualizou?

- a) 1979
- b) 1988
- c) 1994
- d) 2000

3) Quantos times medalharam na Intermed 2018?

- a) 2
- b) 3
- c) 4
- d) 5

4) Quem foi Euryclides Zerbini?

- a) Médico e atual professor formado pela Famerp
- b) Cirurgião que realizou o primeiro transplante cardíaco da América Latina
- c) Aluno que lutou pela estadualização da Famerp
- d) Um dos expoentes da anatomia brasileira

5) De que turma o Professor Cacau, de Saúde Coletiva, foi?

- a) 9
- b) 12
- c) 18
- d) 20

QUAL TURMA SABE MAIS SOBRE A MED RIO PRETO?

Respondam o quiz acima no forms até sexta-feira para participar! Na próxima edição de "Quarentena com AAEEZ", além de divulgarmos as respostas desse quiz, colocaremos um ranking de acerto das salas e um novo quiz! Bora jogar? [Clique aqui para acessar o forms](#)

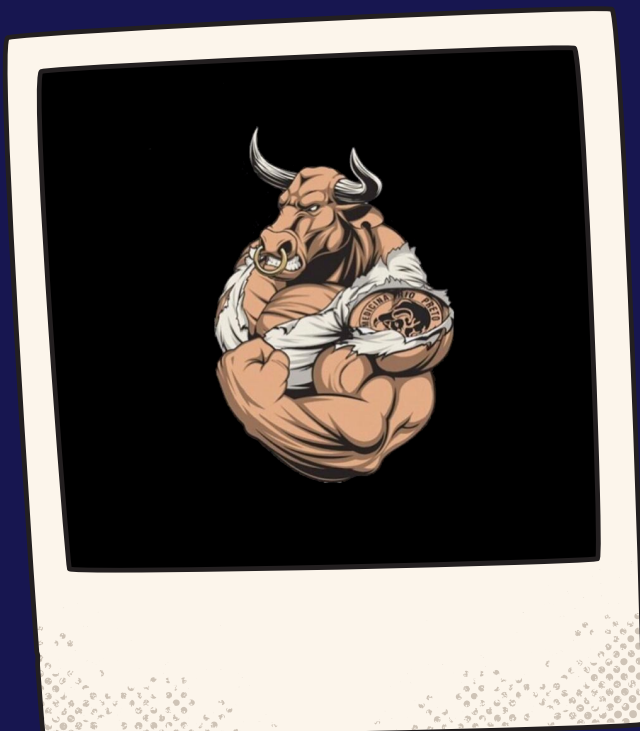




RECORDAÇÕES

Esse espaço será destinado à lembranças que temos dos eventos da Med Rio Preto, pra ajudar com a saudade que a quarentena está deixando em todos nós! Cada semana será sobre um tema diferente e, para começar, o tema da próxima semana será a Intermed 2018! Envie sua foto e/ou conte sua história na Intermed pra gente através do forms e semana que vem publicaremos as melhores lembranças! [Clique aqui para acessar o forms.](#)

EXEMPLO:



"Essa foto foi tirada depois do jogo do futcampo contra Mogi, na Intermed de 2018, que acabou 4x0. Rapaziada alucinada na grade, depois de passar o carro em cima do mesmo time que tinha ganhado da gente na Pré daquele ano por 3x0."

6

PALAVRA DO SEXTO ANO

Por: Carol Castro (XLVIII)



"Fala Med Rio Preto..."

Que ano hein! Ano em que todas as nossas expectativas foram viradas de cabeça pra baixo, em que todos nossos planos deixaram de fazer sentido e a vida parou por alguns meses, e sabe-se lá quando volta ao normal. Ano em que nos planejamos para o nosso normal. Nossas aulas, provas, festas, churrascos e nossa desejada Pré.

Tempos difíceis em que temos que abrir mão dos nossos quereres individuais por um bem coletivo.

Ano que, em especial para nós, sexto ano, seria aquele no qual nos matariamos na nossa última Pré, aproveitaríamos absurdamente nosso último churrasco de sala, aproveitaríamos com nossos bixos e mostrariamos pra eles o que é amar essa faculdade. Amar a ponto de doer só de pensar em abrir mão de tudo isso.

Em pensar que esse é o ano o qual todos sonham. Mesmo chegando ao fim, você tem certos momentos nos quais vê tudo que construiu, o quanto cresceu e como formou uma família. O quanto a faculdade faz parte da sua vida.

Nós tivemos que abrir mão de tudo isso esse ano. Estamos aqui, parados.

Mas quem sabe tudo isso só nos prove o quanto cada momento valeu a pena. Fico muito triste de saber que tudo isso não existirá esse ano, fico triste principalmente por nossos bixos. Só que aí, é só olhar pra trás e ver que esse sentimento só acontece porque já vivemos muito, já construímos muito e deixamos nossas marcas aqui. E me conforta saber que todos terão mais tempo pra aproveitar tudo que a faculdade tem a oferecer.

À minha sala, só a agradecer por esses anos incríveis e por toda parceria, humildade e escrotidão juntos.

À turma 53, meu sinto muito por esse ano que era pra ser tão especial para vocês. Mas já conhecendo muitos, dá pra ver que vocês estão encarando com muita leveza tudo isso. Saibam que vocês tem tempo pra viver tudo que a faculdade tem a oferecer.

À toda faculdade, o meu muito obrigada a todos que fazem parte dessa família incrível e lutam loucamente por nosso Touro.

Aos meus times, QUE DOR! É um amor que não cabe em mim, não tenho palavras pra expressar o quanto vocês fazem parte de mim. Vocês são minha família e saibam que sempre estarei torcendo por vocês de onde estiver!

No mais pra acabar a falação, vamos todos continuar treinando e nos incentivando. Esse ano tudo está incerto, mas quando tudo se resolver, quero ver todos os times suando sangue em quadra!! O nosso Touro merece.

Obrigada a todos de coração!!"

CRÉDITOS

Edição:

Fumaça (LII)
Mari Lima (LII)
Maria Bucci (LII)
Luana Mari (LII)

Idealização:

Pandora (LI)
Batata (LI)
Meninin (LI)
Alpaca (LI)
Peruca (LI)
Miçanga (XLIX)



Gestão Gaman - 2020/2021