

# Quarentena com AAAEZ

*Jornal semanal da Associação Atlética Acadêmica Euryclides Zerbini*

## NOTÍCIAS DA SEMANA

**O TOURO NÃO PARA  
#53TAMBÉM TREINA**

**DESTAQUES DA  
SEMANA**

**QUARENTREINOS**

**TOURO SOLIDÁRIO**

**AVISOS**

**ESPORTE E SAÚDE  
MENTAL**

**AAAEZ INDICA**

**QUIZ MED RIO PRETO**

**RECORDAÇÕES**



"Eu estava de auxiliar em um jogo de tênis campo e a oficial do jogo era da Pinheiros. Enquanto estávamos lá, estava rolando as quartas de final do basquete masculino Pinheiros x Taubaté. O time de Taubaté era o favorito para levar o título, já que havia sido campeão da série A da NDU no mesmo ano e da própria Inter no ano anterior. Enquanto o jogo rolava, a oficial da Pinheiros narrava para a gente. Ninguém acreditava que eles estavam na frente. Quando deu o final do jogo e a Pinheiros realmente ganhou de Taubaté, geral que estava comigo no tênis campo já começou a contar vitória e se autodeclarar campeão, falando que depois de tantos anos sem títulos seriam campeões. Então, ouvindo tudo aquilo, lembrei a oficial que ainda tinha a final contra o tourão. Ela, então, simplesmente riu da minha cara.

No dia da final, a gente manteve o foco, almoçamos todos juntos, o time unido como só a família basquete MED RIO PRETO é. Chegamos na quadra bem antes do jogo, para conseguir aquecer direito. Passado certo tempo, a gente começou a estranhar que o time da Pinheiros não aparecia no aquecimento. Descobrimos, então, que eles aqueceram do lado de fora, nem na mesma quadra que a gente quisera aquecer, tamanha era a certeza que iriam vencer. Não só isso, na noite anterior havia tido uma festa no alojamento comemorando que eles tinham sido campeões da Inter. Em compensação, o Tourão chegou humilde, "jogo por jogo". Resultado: o Touro Compressor atropelou a porcada. 20 x 4 só no primeiro tempo. Basquetão campeão da Intermed 2018!"

**Por: Preguiça (XLIX)**

*Mais na  
pág. 11*



# #O TOURO NÃO PARA



## #O TOURO NÃO PARA

Top 10 times que mais treinaram em 11 semanas de campanha

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



## #O TOURO NÃO PARA

Desempenho geral dos times



## Texto sobre a semana

Por Mininin (LI) e Alpaca (LI)

Depois de 3 semanas tentando tomar a frente, o Judô Feminino deu um gás conseguiu passar o Vôlei Feminino, retomando a liderança. A disputa promete ser emocionante até o final, vários times estão brigando pelo 1º lugar. O Futsal Feminino começou um desafio de treinos montados pelas próprias atletas do time, deixando as meninas bem animadas. Alguns times estão respondendo um quiz tático montado pelos DMs, como os times de Futsal, Handebol e Basquete, para manter o time sempre pensando no esporte, mesmo durante esse difícil período.

## #53 TAMBÉM TREINA

TIME MASCULINO X TIME FEMININO

METAS ATINGIDAS

1ª ☒

2ª ☒

3ª ☒

DESTAQUES DA SEMANA

Ana Cláudia  
Gi Marchini  
Maria Izabella

Luiza Roschel  
Mayara Longano  
Songo





# Destaques da semana



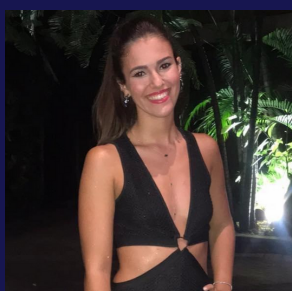
Jéssica (XLVIII)



Carol Sant'Anna (XLIX)



Giu (XLIX)



Bibi (L)



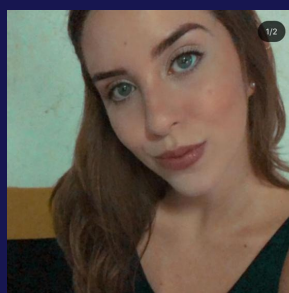
Vit (L)



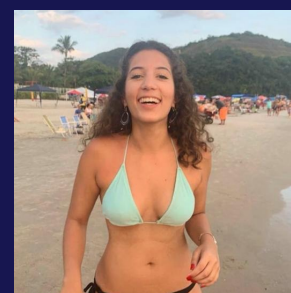
Gabi Molina (LI)



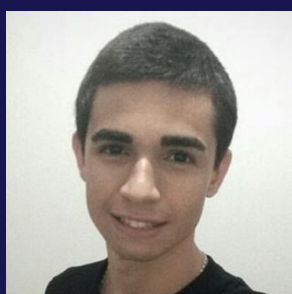
PeJota (LI)



Alê (LII)



Bel (LII)



Gaiola (LII)



Luana (LII)



# DESAFIO DA SENSEI

*Da série: quarenteinos*

**Fazer alongamento.**

**O treino será dividido em 3 séries, com descanso de 3 minutos entre as séries**

**Série 1 (20 repetições para 30 pulos de corda)**

**Série 2 (15 repetições para 30 pulos de corda)**

**Série 3 (10 repetições para 30 pulos de corda)**

## **Treino (uma série):**

- **Flexão aberta (braços mais abertos)**

**Pular Corda.**

- **Flexão (mãos na mesma linha do ombro)**

**Pular corda.**

- **Flexão (mãos apoiadas no banco)**

**Pular corda.**

- **Flexão (pés apoiados no banco)**

**Pular corda.**

- **Flexão (curtinha quase não tira o peitoral do chão)**

**Pular corda.**

**Obs: quem quiser pode adaptar apoiando o joelho no chão.**

**Bom Treino!**

**#FICAEMCASA**



# TOURO SOLIDÁRIO

O TOURO SOLIDÁRIO é uma iniciativa da Associação Atlética Acadêmica Euryclides Zerbini - AAAEZ, 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.

Após duas semanas de campanha, já atingimos 6 metas e já conseguimos arrecadar mais de 6.500 reais! Nós da AAAEZ agradecemos de coração toda ajuda, seja doando ou divulgando nossa ação social. Agradecemos especialmente aos ex-alunos, que contribuíram e elogiaram bastante nosso engajamento, graças a vocês já conseguimos ajudar mais de 130 famílias vulneráveis de Rio Preto!

Nosso trabalho, no entanto, não para. Segundo a Defesa Civil, são cerca de 20 mil famílias cadastradas no Cras (Centro de Referência em Assistência Social) que vivem em estado de vulnerabilidade. Essa semana faremos uma grande entrega de quase metade dos kits adquiridos até então. Além disso, algumas mães de alunos da nossa futura gestão estão costurando máscaras voluntariamente para distribuímos a essa população.

Para ajudar, você pode doar qualquer valor acima de R\$5,00 no site <https://apoia.se/tourosolidario>. Ainda contamos com vocês!

## Metas atingidas

1000 - 20 KITS	☑
2000 - 40 KITS	☑
3000 - 60 KITS	☑
4000 - 80 KITS	☑
5000 - 100 KITS	☑
6000 - 120 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%







# 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

Devido à pandemia, comunicamos que a quadra, a piscina, a pista e a academia do Complexo Esportivo Dr. Joel Nunes estão fechadas por tempo indeterminado. Reforçamos que os treinos dessa campanha sejam realizados em casa e que se evite sair nas ruas.

## COMPLEXO ESPORTIVO



# ESPORTE E SAÚDE MENTAL

*Por: Pandora (LI), Lígia (LI), Nati (LI), Peruca (LI),  
Gi Dias (LII), Sorin (LII) e Valentina (LII)*

Apesar de ser uma temática ainda não totalmente esclarecida, estudos recentes apontam que a prática de atividades físicas é extremamente benéfica para a nossa saúde mental. Quando analisada a curto prazo, a realização de exercícios nos proporciona mecanismos fisiológicos que desencadeiam a liberação de neurotransmissores como endorfina, norepinefrina, e serotonina, responsáveis por promover o relaxamento, a melhora do humor, a redução do estresse, a diminuição da ansiedade, assim como melhoras cognitivas e na memória dos indivíduos. Quando analisado a longo prazo, o esporte também se demonstrou importante para manter uma melhor saúde mental. Em estudo realizado com mais de 1 milhão de jovens com 18 anos ou mais, aqueles que praticavam exercício físico tinham 43,9% menos dias com saúde mental abalada em relação com aqueles que não praticavam esporte. O mesmo estudo ainda apontou que a relação entre menos dias de saúde mental prejudicada e a prática de exercícios é mais fortemente vista em indivíduos que praticaram de 30-60 minutos de atividade física de 3-5 vezes na semana. Contudo, há a ressalva de que a prática de menos de 3 dias de exercícios, e a de mais de 5 ainda apontam melhoras quando comparadas à ausência de atividades físicas na rotina de um indivíduo.

Para complementar, temos que a prática de exercícios também pode ser benéfica em tratamentos complementares de depressão, sendo, então, um recurso terapêutico recomendado pela OMS. Seguindo nesse temática, também já foi comprovado que exercícios físicos são opções realistas e úteis para a redução da ansiedade, sendo que atividades de alta intensidade possuem maior efeito, inclusive quando analisada a longo prazo. Esses resultados se devem aos efeitos fisiológicos do esporte, a distração de gatilhos cotidianos e a redução do isolamento individual frequentemente presente.

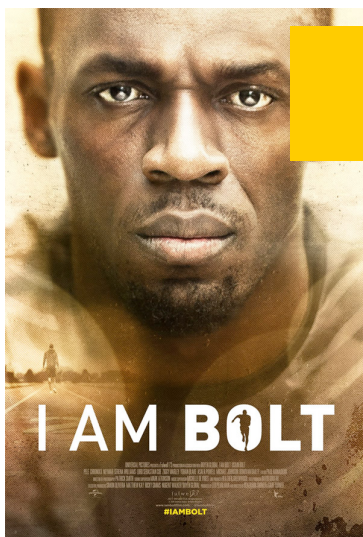
Com isso, viemos, mais uma vez, ressaltar a importância da atividade física no nosso cotidiano, principalmente com a presença da quarentena. Nesse sentido, a OMS recomenda uma série de práticas para atenuar os efeitos negativos desse período de isolamento social, angústias e incertezas. Entre elas, exercícios cognitivos, de relaxamento, leituras, entretenimento e, com lugar de destaque, a atividade física. Portanto, #FIQUEEMCASA e pratique atividades físicas! #OTOURONÃOOPARA

## Referências bibliográficas:

ARTIGOS: Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015; Neurobiological effects of exercise on major depressive disorder: a systematic review; Moderating effects of exercise duration and intensity in neuromuscular vs. endurance exercise interventions for the treatment of depression: a meta-analytical review; Exercise in the treatment of clinical anxiety in general practice- a systematic review and meta-analysis; Benefícios da Atividade Física para Saúde Mental; Exercício físico e função cognitiva: uma revisão.



# AAAEEZ INDICA



## I AM BOLT ("EU SOU BOLT")

O documentário narra a história de Bolt desde jovem a profissional, mostrando todo seu caminho até se tornar um dos maiores atletas de todos os tempos e tudo o que teve que passar para atingir o lugar que ocupa: a dor, o esforço e as recompensas.

Disponível em: Youtube e Google Play

## INVICTUS

O filme, baseado em fatos reais, retrata Nelson Mandela (Morgan Freeman), presidente recém-eleito da África do Sul que permanece racial e economicamente dividida mesmo após o fim do Apartheid, na tentativa de unificar a nação através da linguagem universal do esporte.

Disponível em: Youtube e Google Play



## GOLD STARS: A HISTÓRIA OFICIAL DA COPA DO MUNDO DA FIFA

A série de três episódios independentes conta fatos e curiosidades sobre as Copas do Mundo, divididos em quatro quadros principais: fatos, ícones, grandes jogos e top 10. Além do futebol masculino, são retratados o futebol feminino, o futsal e o futebol de areia, formando um prato cheio para os fãs do esporte.

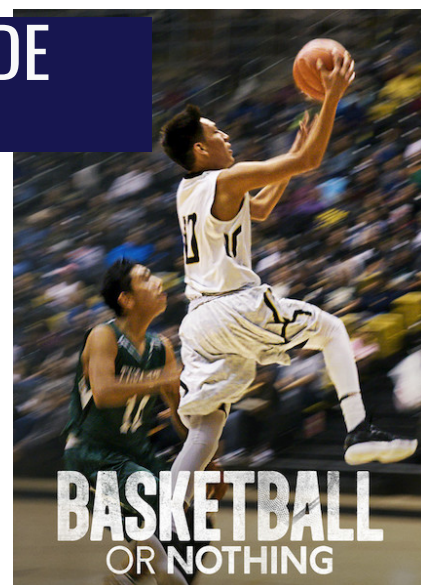
Disponível em: Netflix



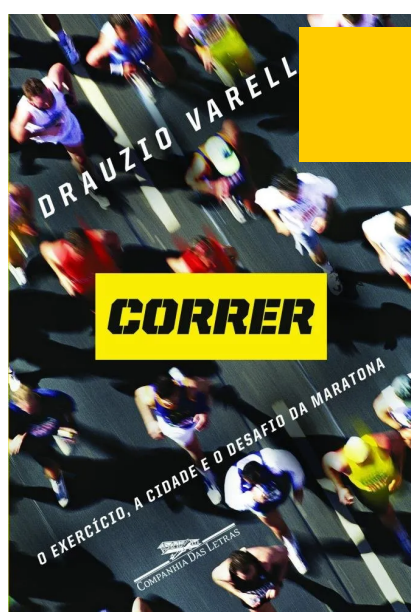
## BASKETBALL OR NOTHING (NADA DE BANDEJA)

A série gira em torno da vida do time de basquete masculino da Chinle High School, com base na reserva Navajo Nation, maior reserva indígena dos Estados Unidos. O time encara a missão de vencer o campeonato do Arizona, em meio a diversas dificuldades no cotidiano dos atletas.

Disponível em: Netflix



## TRANSFORMANDO SUOR EM OURO



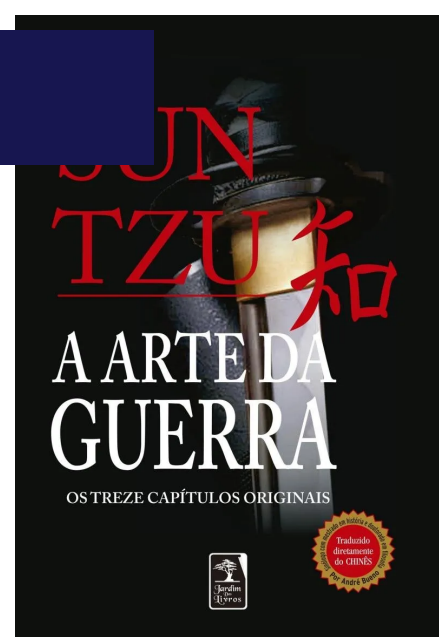
Drauzio Varella, médico oncologista, conta os motivos que o levaram a abandonar a vida sedentária e a maneira como o fez, além de toda a preparação para correr sua primeira maratona. Ele ressalta que correr não é apenas um hobby, e sim uma válvula de escape para encontrar o equilíbrio na vida e enfrentar seus desafios.

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

## A ARTE DA GUERRA

O livro escrito por Sun Tzu pode ser interpretado como um guia para a luta (jogo/competição), demonstrando de forma clara os pontos que levam de fato um combatente (atleta) a ser vitorioso (campeão). Os atletas podem incorporar os ensinamentos do livro otimizando seu entendimento estratégico, além de suas ações frente às disputas e competições.

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



???

# QUIZ MED RIO PRETO

1) Em que ano nosso complexo esportivo, Joel Nunes, foi inaugurado??

- a) 1973
- b) 1979
- c) 1983
- d) 1990

2) De que turma nosso diretor do HB, Jorge Fares, foi?

- a) 1
- b) 5
- c) 7
- d) 12

3) No lugar onde atualmente é a nossa faculdade, o que era antigamente?

- a) Um terreno vazio
- b) Um centro de compras
- c) Uma fazenda/chácara
- d) Uma fábrica

4) O nosso símbolo do touro foi escolhido entre quais outras duas opções de animais?

- a) Tigre e rinoceronte
- b) Capivara e rinoceronte
- c) Rinoceronte e cobra
- d) Capivara e cobra

5) Em que ano o nosso hospital escola foi inaugurado? (Antes conhecido como Hospital das Clínicas de São José do Rio Preto)

- a) 1949
- b) 1953
- c) 1961
- d) 1968

## QUAL TURMA SABE MAIS SOBRE A MED RIO PRETO?

Bora jogar? [Clique aqui para acessar o forms da próxima semana!](#)

**Resultado da semana passada (média de acertos):**

51 - 3,75 🏆  
50 - 3,25  
48 - 3  
49 - 3  
52 - 3  
53 - 2,1

**Respostas da semana passada:**

1. A estadualização da Famerp foi concretizada pelo governador Fleury no dia 27 de setembro de 1994.
2. A Batorada Vaca Magra foi fundada em 1991.
3. O professor José Carlos Lopes é da turma 9, formada em 1981.
4. Euryclides Zerbini foi o quinto cirurgião do mundo e o primeiro da América Latina a realizar um transplante de coração.
5. 2 times medalharam na Intermed 2018: futsal feminino e basquete masculino. Individualmente, a natação e o atletismo também levaram medalhas para casa!







# RECORDAÇÕES

Essas foram algumas das recordações enviadas para nós essa semana! O tema da próxima semana será "sua choppada de bixo"! Envie sua foto e/ou conte sua história na sua choppada como bixo através do forms! [Clique aqui para acessar o forms](#) ou mande a foto para o seu DM.



"Algumas horinhas antes da nossa vitória contra Ribeirão, com o melhor bolinho de chuva de Franca. Foi um jogo difícil, mas conseguimos ir para a semi final de uma Intermed #vamofutsal"



"No dia anterior ao jogo a gente tava numa pizzeria e tava rolando Tênis Mesa. Nessa pizzeria tinha um monte de gente, famílias e algumas pessoas de outras faculs. A gente ficou muito atento no jogo, acompanhando ponto a ponto. As outras faculs na mesma. E a gente ganhou! Puxamos o hino no meio da pizzeria!"





# CRÉDITOS

## Edição:

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

## Idealização:

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



Gestão Gaman - 2020/2021