

# Quarentena com AAAEZ

*Jornal mensal da Associação Atlética Acadêmica Euryclides Zerbini*

## NOTÍCIAS DA SEMANA

O TOURO NÃO PARA

LOJINHA

BULLGAMES

TOURO SOLIDÁRIO

ATIVIDADE FÍSICA E  
TABAGISMO

AAAEZ INDICA

RECORDAÇÕES

PALAVRA DO SEXTO



"A partir dessa semana, a AAAEZ dará início a um novo projeto na campanha #otouronãopara, em que cada time receberá um planejamento de treinos voltado para a respectiva modalidade, montado por alguns de nossos técnicos. Ao longo da quarentena, nós percebemos que a falta de uma orientação profissional pode causar sérios prejuízos à performance dos nossos atletas, tendo em vista que muitos não seguem um planejamento adequado de treinamentos. O objetivo do projeto é orientar melhor nossos atletas em seus treinos, para que possam otimizar a atividade física realizada nesse difícil momento de quarentena e evoluir cada vez mais não só em relação ao condicionamento físico, mas também em relação aos respectivos esportes que praticam. Enquanto outros apenas aceitam a realidade e se conformam com um nível razoável de treino, a Med Rio Preto sempre vai além e busca a evolução acima de tudo. Contamos com vocês, atletas! Os tempos estão complicados, mas é o esforço de cada um que vai nos levar às conquistas que tanto esperamos.."

Por: Mininin



# #O TOURO NÃO PARA



Na semana passada, a AAAEZ fez uma série de atividades, buscando manter todos interagindo uns com os outros e, acima de tudo, ativos. A programação da semana foi a seguinte:

## SEGUNDA-FEIRA

*Desafio: treino tabata*

## TERÇA-FEIRA

*Live de treino com o educador físico Caio Zurita*

## QUARTA-FEIRA

*Desafio: abdominal remador*

## QUINTA-FEIRA

*Live de treino com o educador físico Caio Zurita*

## SEXTA-FEIRA

*Bate-papo com a nutricionista e ex-atleta olímpica Flavia Delaroli*

Quem participasse das atividades, estaria concorrendo no sorteio de uma mini band no final da semana. A vencedora foi a Maria Bucci (LII)! Parabéns Maria e todos que participaram!





# LOJINHA

## MÁSCARAS E CORTA VENTO

Chegaram as nossas máscaras de pano personalizadas!! São dois modelos diferentes: um com estampa da AAAEZ e o outro do com a estampa do Hospital de Base. Para garantir a sua é só entrar em contato com a Laura (52)(34) 8837-9898. Os valores são 5 para sócio e 10 para não sócio e as vendas serão feitas até o dia 03/08, somente no dinheiro.

Além disso, até dia 21/08 estarão abertas as encomendas dos novos produtos da Lojinha AAAEZ: Corta-vento dupla face e com faixa refletora e Calça Cargo Tactel!

Para efetuar sua compra é simples, entre em contato com algum dos seguintes números e nós orientaremos nossos clientes durante todo o processo!

Gal (LII) - (11) 991100001

Naná (LI) - (11) 958684211

Snoop (LI) - (11) 961563494



PRODUTO	SÓCIO	NÃO SÓCIO
MÁSCARA	R\$5	R\$10
CORTA-VENTO	R\$170	R\$220
CALÇA	R\$90	R\$120
CORTA-VENTO + CALÇA	R\$230	R\$310
CORTA-VENTO (PRETO + AZUL)	R\$340	R\$440

GANHA OS 2 SILKS



# BULLGAMES

Após uma semana de competições o I Bullgames chega ao fim. As partidas travadas foram acirradas, a resenha foi grande e glória que os competidores buscavam foi conquistada por apenas alguns poucos campeões. A AAAEZ gostaria de parabenizar todos os participantes por todo o empenho e dedicação. Esperamos que todos tenham se divertido e aguardamos por todos vocês nas próximas edições do evento, que prometem ser ainda maiores e mais desafiadoras!

## GANHADORES

### TRUCO



CARIOSA - XLVI



PETINHA - XLVIII

### GARTIC



LÍGIA ORLANDO - LI

### BRAWL



ALPACA - LI



BATATA - LI



CAPS - LII

### CLASH



BECK - XLIX



MIRIM - XLIX

### SINUCA



LUXA - LI

# 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.

Chegamos ao fim da Campanha Touro Solidário, que teve início no dia 16/05. No total foram arrecadados 12150 reais, o que resultou na compra de 80 kits completos e na complementação de outros 1620 kits em conjunto com a Defesa Civil. Portanto, em um mês de campanha fomos capazes de ajudar 1700 famílias.

Agradecemos a parceria da Patini com a campanha, ajudando na compra de 3,22 toneladas de arroz e da doação do Ateliê Mimos e Retalhos de 60 máscaras para distribuição.

Ficamos imensamente felizes com o sucesso da campanha e pela oportunidade de ajudar tantas famílias.

Gostaríamos de agradecer, mais uma vez, a todos que contribuíram de alguma forma para concluirmos esse projeto com sucesso. Nada disso seria possível sem a ajuda de vocês!

Muito obrigada e continuem ajudando sempre que puderem, ampliando essa rede do bem!



## 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  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 6000 - 120 KITS  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 7000 - 140 KITS  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 8000 - 160 KITS  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 9000 - 180 KITS  | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 10000 - 200 KITS | <input checked="" type="checkbox"/> |

## 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%





# ATIVIDADE FÍSICA E TABAGISMO

Por: Bel (LII), Bigato (LIII), Cilada (LI), Lígia (LI), Miçola (LII).

O tabagismo é a dependência do uso da substância que existe no tabaco (nicotina), popularmente conhecido como cigarro. A Organização Mundial da Saúde aponta que o tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas por ano. Mais de 7 milhões dessas mortes resultam do uso direto deste produto, enquanto cerca de 1,2 milhão é o resultado de não-fumantes expostos ao fumo passivo.

Abordando as consequências do tabagismo no desempenho físico, temos que o cigarro possui mais de 4720 substâncias tóxicas. Dentre elas destacamos o alcatrão, que limita a elasticidade do pulmão; o monóxido de carbono, que "compete" com o oxigênio, gerando falta de ar e cansaço e a nicotina, que diminui o tamanho dos vasos, afetando o desempenho muscular.

Assim, analisamos a relação do tabagismo no esporte. Primeiramente, pontuando os malefícios do cigarro na aptidão e performance durante o exercício físico, o que foi observado em um estudo na Holanda acompanhando homens e mulheres por 23 anos, o qual verificou uma redução no VO<sub>2</sub> máx de 0,19L/ min (8,7%) entre fumantes e não fumantes do sexo masculino e de 0,08L (5,7%)/ min no sexo feminino. Pensando, agora, em como a atividade física se relaciona com os níveis de tabagismo, uma pesquisa em São Paulo apontou que 61,5% dos fumantes não praticam atividade física. A pesquisa também mostrou que 70,8% dos indivíduos que abandonaram o tabagismo associaram o fim do vício com a prática esportiva.

Ainda, analisando a relação contrária, sobre os impactos do esporte no tabagismo, temos que o exercício físico auxilia na cessação do vício ao ajudar na regulação do peso corporal, moderar as mudanças de humor e melhorar a resposta ao estresse. Indivíduos que associam o exercício físico ao tratamento comportamental apresentaram melhor manutenção da abstinência do cigarro. Nesse sentido, estudos indicam que há uma possível relação entre a cessação do tabagismo com a relação interpessoal conquistada através do exercício físico. Além disso, analisamos a recompensa hormonal do ato de fumar. A qual está associada a liberação de endorfina no fumante, sendo este efeito um dos principais geradores de vício.

A prática de atividades físicas promove a liberação do mesmo hormônio, sendo então uma ótima alternativa para aqueles que buscam parar de fumar, já que ela supre o vício hormonal da pessoa e proporciona um melhor condicionamento físico. Concluindo, uma revisão de estudos analisada apontou que nos casos de redução do tabagismo, 9 dos 10 estudos examinados comprovaram redução significativa do desejo de fumar durante e depois do exercício físico. Também concluiu-se que a intensidade alta ou baixa do exercício físico apontaram uma amenização do desejo de fumar. Quanto aos indivíduos em processo de abandono do vício, 8 dos 9 estudos analisados mostraram redução significativa nos sintomas de abstinência durante e depois do exercício físico.

## Referências bibliográficas:

- ROBERTS, Vaughan et al. The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect, and smoking behaviour.
- MARCUS, Bess H. et al. Usefulness of physical exercise for maintaining smoking cessation in women.
- BERNAARDS, CLAIRE M.1; TWISK, JOS W. R.1; VAN MECHELEN, WILLEM2; SNEL, JAN3; KEMPER, HAN C. G.1 A Longitudinal Study on Smoking in Relationship to Fitness and Heart Rate Response, Medicine & Science in Sports & Exercise
- CARDOSO, Diogo Barbalho et al. Fatores relacionados ao tabagismo e ao seu abandono.
- TANTISUWAT, Anong; THAVEERATITHAM, Premitip. Effects of smoking on chest expansion, lung function, and respiratory muscle strength of youths.



# AAAEZ INDICA



## CARREGANDO A BOLA - A HISTÓRIA DA MELHOR DO MUNDO DE FUTSAL

O documentário conta a história de Amandinha, eleita seis vezes consecutivas a melhor jogadora de futsal do mundo. Com apenas 25 anos, a cearense já é considerada a Rainha do Futsal. Cobiçada pelos maiores times do mundo, recusou todas propostas até o momento para permanecer no Brasil e ajudar a transformar o esporte feminino.

Disponível em: [Youtube](#).

## LAST CHANCE U

A série acompanha a história de atletas de elite do futebol americano, com passados conturbados, que recorrem às categorias universitárias júnior em busca de uma última oportunidade para mudarem as suas vidas e alcançarem seus sonhos. Ao longo dos episódios, uma mensagem fica bem clara: a realidade nem sempre é bonita.

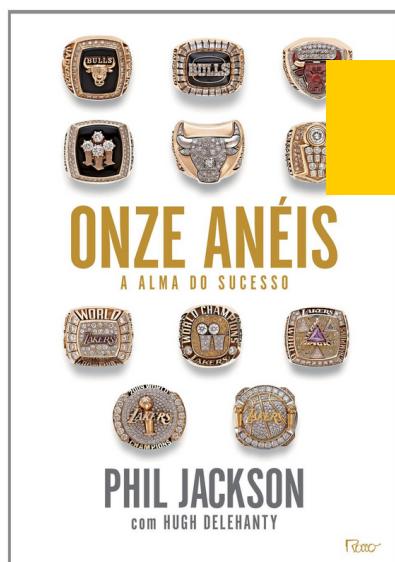
Disponível em: [Netflix](#).



## ONZE ANÉIS

O livro mostra a história de Phil Jackson, 11 vezes campeão da NBA, revelando como uma mente vitoriosa e nata para liderar funciona. Ele, que afirma nunca ter sido o melhor dentro de quadra ou o maior estrategista com a prancheta, conta como entender as pessoas e saber liderar tornou-se fundamental em suas conquistas.

Disponível em: diversas livrarias físicas e virtuais.



## RUMO AO PÓDIO

Nesse podcast, a vice-campeã mundial de wrestling Aline Silva e o carateca da seleção brasileira Diego Moraes, que também é repórter da TV Globo, falam da luta contra o racismo no esporte e na vida, relatando a dificuldade no combate ao preconceito e para conquistar um lugar de fala.

Disponível em: site do Globo Esporte, Apple Podcasts, Listen Notes



## LAPATEAM

Canal de treino



## RESULTADOS SOBRE SAÚDE SOCIAL E PSICOLOGICA EM RELAÇÃO A PARTICIPAÇÃO DE ADULTOS EM ESPORTE DE EQUIPE

O artigo mostra que existem evidências de que a participação em um esporte de equipe está associada a uma melhoria da saúde tanto social quanto psicológica, independente do tipo de esporte, da idade, e de problemas somáticos ou de saúde mental.

Referência: Andersen MH, Ottesen L, Thing LF. The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research.



# RECORDAÇÕES

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



# 6

# PALAVRA DO SEXTO ANO

Por: Peppa (XLVIII)

"Perdi as contas do quantas vezes eu me senti a pessoa mais sortuda do mundo por estar em uma faculdade que me acolheu tanto e me ajudou a crescer e me tornar quem eu sou hoje.

A Medicina Rio Preto é especial e tudo que eu vivi nesses últimos anos refletem a importância das pessoas que por aqui passam, cada um deixando sua marca na história dessa faculdade.

Eu só tenho a agradecer e dizer, através de mil clichês, que aqui eu vivi os melhores anos da minha vida.

Não foi fácil aceitar que, justamente o último não iria refletir todos os outros anos que passei aqui. Não tinha como saber que esse seria diferente, mas, infelizmente, foi.

Em 2020 não tivemos a competição mais esperada do ano, não tivemos muito mais treinos com as melhores companhias e parceiros de time, não tivemos todas as festas que poderíamos ter tido (sejam para serem lembradas, ou em alguns casos, nem tanto), não tivemos encontros na hora do almoço na casinha e não podemos nos reunir com os amigos que amamos, seja em churrascos de sala ou em um dia qualquer.

O que nos resta agora é esperar e ter paciência. Para nós, sexto ano, está acabando, e foi um processo difícil de aceitação o modo como terminaremos esse ciclo, mas ficamos felizes de poder ter curtido os últimos 5 anos com a família Med Rio Preto.

Para os outros anos, faço um apelo, aproveitem ao máximo quando tudo voltar ao normal... aproveitem por nós, aproveitem por mim e vivam intensamente os anos de faculdade que restam. O único arrependimento que existirá daqui pra frente será você não tentar e não viver tudo intensamente. Sejam felizes como eu fui aqui.

Treinem, joguem, festejem!

Estarei presente sempre que puder, pra ver nossa família crescendo cada dia mais.

À Med Rio Preto, todo o meu amor ❤."

Peppa.



# 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