



Escola Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região  
Diretor: Des. Paulo Régis Machado Botelho  
Vice-Diretor: Des. Francisco José Gomes da Silva  
Coordenadora Pedagógica: Juíza Laura Anísia Moreira de Sousa Pinto

#### PLANO DE CURSO

Programa de Reciclagem Anual da Atividade de Segurança – 2025  
Teste de Condicionamento Físico - TAF  
Local: Sede Social (Clube) do Sindissétima  
Público-alvo: Agente de Polícia Judicial do TRT da 07ª Região.

Turma 1 - 17 de outubro - 13h30 às 17h30 - Carga horária: 4 horas/aula  
Turma 2 - 28 de novembro - 08h às 16h - Carga horária: 4 horas/aula  
Turma 3 - 05 de dezembro - 08h às 16h - Carga horária: 4 horas/aula

#### Instrutore:

**Antônio Carlos Braga do Amaral:** Agente da Polícia Judicial do TRT da 7ª Região; Licenciatura em Educação Física e Bacharel em Direito, com especialização em Direito Constitucional; Instrutor da disciplina Proteção de Autoridades, Brigada de Incêndio, Primeiros Socorros, Instrutor de Tiro, Instrutor de Inteligência, Instrutor do TAF e Tecnologias Não Letais (CONDOR); Instrutor da Escola Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região, atua na capacitação de Agentes da Polícia Judicial do TRT7, Justiça Eleitoral, Justiça Federal; Já participou de várias missões na proteção de autoridades de Ministros do STF, TST, Desembargadores, Juizes e Oficiais de Justiça; Membro da Comissão de elaboração das normas de segurança interna do TRT7; Possui Formação pela ABIN – Agência Brasileira de Inteligência e na ESIMEx – Escola de Inteligência Militar do Exército em Brasília.

#### Conteúdo programático:

Aplicação do Teste de Condicionamento Físico em conformidade com a Recomendação 15/13 do CSJT:

- Avaliação da Força e Resistência Muscular: Teste de Flexo extensão de cotovelos; Teste Abdominal;
- Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória: Teste de corrida de 12 minutos (Teste de Cooper);
- Avaliação da Flexibilidade: Teste de sentar e alcançar adaptado.

#### PRINCIPAIS COMPETÊNCIA(S)/ DIMENSÕES A SER(EM) DESENVOLVIDA(S)

Após o treinamento/curso, o(a) aluno(a) será capaz de:

**Executar corretamente os testes físicos padronizados** de força, resistência muscular, capacidade cardiorrespiratória e flexibilidade, conforme os protocolos estabelecidos pela Recomendação 15/2013 do CSJT.

**Aplicar os procedimentos de avaliação física** de forma segura, ética e técnica, garantindo a fidedignidade dos resultados e o respeito às diferenças individuais de idade e sexo.

**Interpretar os resultados obtidos nos testes** e relacioná-los com o desempenho funcional exigido nas atividades típicas do cargo de Agente de Polícia Judicial.

**Identificar limitações físicas pessoais** e compreender a importância do treinamento físico contínuo para a

manutenção da saúde e da aptidão profissional.

**Compreender os princípios do condicionamento físico funcional** aplicados à atividade policial, reconhecendo a relação entre desempenho físico, eficiência operacional e segurança pessoal e institucional.

**Adotar medidas preventivas de lesões** e condutas adequadas de aquecimento, alongamento e recuperação física antes e após os testes.

**Valorizar a aptidão física como requisito essencial** para o desempenho das atribuições policiais, integrando-a à rotina profissional e às práticas de segurança institucional.

### Objetivos Gerais e Específicos

**Objetivos Gerais:** Avaliar a capacidade física do agente para desempenhar as tarefas típicas do cargo de acordo com sua idade e sexo.

#### Objetivos Específicos:

- Verificar o nível de força e resistência dos principais grupos musculares utilizados nas atividades operacionais (braços, tronco e abdômen).
- Avaliar a capacidade do agente em sustentar esforços físicos repetitivos durante ações prolongadas, como contenção de indivíduos, manejo de equipamentos ou uso de armamento.
- Identificar desequilíbrios musculares que possam comprometer o desempenho ou aumentar o risco de lesões.
- Mensurar a resistência aeróbica e o condicionamento cardiovascular necessários para deslocamentos rápidos, patrulhamento a pé e perseguições curtas.
- Avaliar a eficiência do sistema cardiorrespiratório em atividades de longa duração sob carga física e mental.
- Determinar o nível de aptidão física geral do agente em relação a parâmetros de idade e sexo.
- Avaliar a amplitude de movimento da cadeia posterior e da articulação do quadril, fundamentais para a execução de movimentos técnicos e seguros durante o serviço.
- Identificar limitações articulares que possam prejudicar a postura operacional e a execução de técnicas de defesa pessoal, abordagem ou transporte de feridos.
- Promover a conscientização sobre a importância da flexibilidade para prevenção de lesões e melhoria da mobilidade funcional.

### Responsabilidades discentes

- 1- Registrar frequência (a frequência será verificada pela presença integral nas aulas e realização das atividades pelo *Moodle*);
- 2 - Participar dos fóruns, ler o material disponibilizado, fazer as pesquisas e participar ativamente durante as aulas remotas ou presenciais;
- 3 - Apresentar ideias sobre a temática proposta, de acordo com a fundamentação teórica apresentada e de acordo com os critérios estabelecidos;
- 4 – Preencher o Registro Reflexivo no prazo definido pela EJUD7;
- 5 – Manter o respeito para com o corpo docente, entre seus pares e para com o corpo administrativo da EJUD7; realizar atividades exigidas como critério avaliativo e formativo e a participação nas atividades educacionais propostas pelos docentes e tutores, respeitando-se os prazos e os procedimentos.

### Responsabilidades docentes

- 1 -Informar o aluno sobre a estrutura e o funcionamento do sistema, dos meios didáticos utilizados e sistema de avaliação, etc.
- 2-Atualizar e complementar materiais didáticos para o aprimoramento da aprendizagem do(a) aluno(a);
- 3-Orientar as atividades de forma clara, colocando-se à disposição para acompanhar as dúvidas apresentadas;
- 4-Gerenciar as relações entre os(as) participantes do curso, estimulando a cooperação, o desenvolvimento

do pensamento crítico e a prática colaborativa;  
5-Planejar atividades de aplicação do conteúdo

(x) Possuo ciência de que a presente proposta será avaliada pela Coordenação Pedagógica e Diretoria de Formação e Aperfeiçoamento de Magistrados da EJUD7. Caso aprovada a proposta, assumo o compromisso pela submissão de toda a documentação exigida pela EJUD7, em prazo hábil.

Fortaleza, 10 de outubro de 2025.

---

**Antônio Carlos Braga do Amaral**  
**Agente de Polícia Judicial do TRT7**