



Escola Judicial do Tribunal Regional do Trabalho da 7ª Região
Diretor: Des. Paulo Régis Machado Botelho
Vice-Diretor: Des. Clóvis Valença Alves Filho
Coordenadora Pedagógica: Juíza Laura Anísia Moreira de Sousa Pinto

PLANO DE CURSO

Programa de Reciclagem Anual da Atividade de Segurança – 2026
Teste de Condicionamento Físico - TAF
Local: Sede Social (Clube) do Sindissétima
Público-alvo: Agente de Polícia Judicial do TRT da 07ª Região.

Turma 1 - 07 de agosto - 08h às 12h - Carga horária: 4 horas/aula
Turma 2 - 04 de setembro - 08h às 12h - Carga horária: 4 horas/aula
Turma 3 - 23 de outubro - 08h às 12h - Carga horária: 4 horas/aula

Instrutor - 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, Juízes 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.

Fortaleza, 01 de junho de 2026.

Antônio Carlos Braga do Amaral
Agente de Polícia Judicial do TRT7