



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

PROPOSTA DE CURSO
Programa de Reciclagem Anual da Atividade de Segurança – 2024 Teste de Condicionamento Físico - TAF
Nome Docente: Antônio Carlos Braga do Amaral. Breve currículo: 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.
Formador(a) interno(a) (X) Formador(a) Externo(a) ()
Teste de Condicionamento Físico - TAF Instrutor: Antônio Carlos Braga do Amaral, Agente de Polícia Judicial do TRT7. Local: Sede Social do Sindissétima, Rua Renato Braga, nº 203, Praia do Futuro Turma 01: 04 de outubro de 2024. Turma 02: 25 de outubro de 2024 Turma 03: 22 de novembro de 2024.
Público-alvo: Agentes da Polícia Judicial do TRT7
Inscrições: Site da EJUD7
Conteúdo programático: Aplicação do Teste de Condicionamento Físico em conformidade com a Recomendação 15/13 do CSJT e Ato TRT7 n. 71/24: a) Avaliação da Força e Resistência Muscular: Teste de Flexo extensão de cotovelos; Teste Abdominal; b) Avaliação da Capacidade Cardiorrespiratória: Teste de corrida de 12 minutos (Teste de Cooper); c) 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: Avaliar a capacidade física do agente para desempenhar as tarefas típicas do cargo de acordo com sua idade e sexo. As avaliações serão desenvolvidas com alternância dos testes de força e de resistência (corrida de 12 min.), utilizando protocolos científicos, sempre nos períodos da manhã, com equipamentos técnicos específicos para avaliações físicas.

Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais: Avaliar a capacidade física do agente.

Objetivos Específicos: Avaliar a capacidade física do agente verificando se ele tem capacidade de realizar todas as tarefas que o cargo lhe impõe.

Modalidade de Avaliação

As avaliações serão desenvolvidas com alternância dos testes de força e de resistência (corrida de 12 min.), utilizando protocolos científicos, sempre nos períodos da manhã, com equipamentos técnicos específicos para avaliações físicas.

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

Bibliografia Recomendada

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription

American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Physical Fitness Testing in a Fitness Assessment Battery: Its Impact on General Health

Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). *Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(7), 1334-1359.

The Use of Fitness Testing to Assess the Health and Fitness of Children and Adolescents

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). *Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.

Assessment of Physical Activity and Fitness in Older Adults

Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). *Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. Journal of Aging and Physical Activity*, 7(2), 129-161.

Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance

McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (8th ed.). Wolters Kluwer.

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, 06 de setembro de 2024.

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

De acordo.
À Diretoria Geral.
Em: 09/09/2024

Flávia Regina Mendes Bezerra de Moraes
Secretária Executiva da Escola Judicial do TRT da 7ª Região