

	UNIDADE II - Prevenção de doenças no trabalho. Qualidade de vida: O que você pode fazer para ter também? Noções de medicina e segurança no trabalho. Prevenção de doenças do trabalho e doenças profissionais. Fisiologia do estresse e diagnóstico precoce. Ergonomia aplicada ao profissional de segurança pública, tanto no campo operacional quanto no administrativo; UNIDADE III - Hábitos de vida como prevenção de saúde geral: Alimentação, Atividades físicas, Atividades de lazer. Espiritualidade. Higiene pessoal e do local de trabalho.	
6.3	<u>Condicionamento Físico</u> UNIDADE I - Introdução. Conceito de saúde e doença. Prevenção da doença e manutenção da saúde. Atividade física e qualidade de vida. Reeducação alimentar. Educação Física aplicada à atividade profissional. Condicionamento físico como fator determinante na qualidade do desempenho das atividades do Guarda Civil Metropolitano; UNIDADE II - Condicionamento físico geral (Priorizar o condicionamento físico aeróbico. Resistência). Avaliação diagnóstica para atividade de resistência. Alongamento. Exercícios de flexibilidade. Corrida contínua de baixa e média intensidade e longa duração; UNIDADE III - Condicionamento físico específico (Priorizar o condicionamento físico anaeróbico. Força e velocidade). Avaliação diagnóstica para atividades de força e velocidade. Alongamento. Exercícios de flexibilidade. Corrida contínua de baixa e média intensidade e longa duração. Exercícios isométricos, isocinéticos e isotônicos com ênfase na resistência muscular. Exercícios de ação e reação. Exercícios de coordenação motora.	50
<u>Avaliação Módulo 6 - TAF</u>		04
Total das Disciplinas		624
Total de Avaliações		40
Total		664