



"te deixar em maus lençóis"

THE *Journal CrossFit*[®]

© 2003 Todos os direitos reservados

FORMAÇÃO POLICIAL

"A diferença entre lutar e praticar esporte é que na luta, quem fica em segundo lugar é enterrado." - SEAL da Marinha não identificado no programa 'U.S.' do Discovery Channel Navy SEAL II, 1999

Introdução

O trabalho do CrossFit para melhorar o desempenho esportivo, embora empolgante e até gratificante, às vezes parece ajudar os adultos a brincar de jogos infantis. Por outro lado, nosso trabalho com idosos e crianças, apesar de muito recompensador, carece do entusiasmo gerado pelo desempenho humano de elite.

Nosso recente trabalho e aceitação nas comunidades das forças policiais, operações táticas e operações militares especiais têm sido extremamente gratificantes e muito empolgantes.

Cada vez mais, nossos leitores vêm das fileiras dos combatentes profissionais. Eles chegaram ao CrossFit cientes de que, em média, os desafios de fitness que provavelmente enfrentarão não serão melhorados por um treinamento especializado e focado. Este é o único domínio do atleta esportivo.

Surpreendentemente, as necessidades de condicionamento físico dos combatentes profissionais, policiais e militares não receberam a mesma qualidade de análise, compromisso ou mesmo financiamento que geralmente são dados ao esporte.

As deficiências resultantes na formação policial e militar são tanto técnicas quanto financeiras. Mas, no caso dos programas de treinamento físico das forças policiais, os obstáculos a uma melhor formação são mais profundos devido a um mal-entendido generalizado das necessidades fisiológicas do trabalho policial e as implicações que essa falta de compreensão sugere para o financiamento da formação policial.

Vamos dar uma olhada.

A perspectiva do CrossFit

O CrossFit afirma que policiais e soldados são atletas profissionais. Na verdade, sustentamos que a preparação física exigida pelo combate militar – e por extensão pelas forças policiais – regularmente corresponde e supera a exigida dos atletas olímpicos. À luz dessa perspectiva, achamos preocupante que poucos serviços de polícia ofereçam cursos formais de condicionamento físico após a graduação universitária.

Além disso, argumentamos que uma análise cuidadosa das exigências físicas do trabalho policial e o sucesso do modelo de treinamento CrossFit sugere uma solução para uma formação inadequada, mesmo quando os obstáculos são percebidos como principalmente financeiros ou administrativos.

Combate versus Esporte

Para facilitar a discussão e economizar palavras, chamamos de "combate" as exigências físicas coletivas do trabalho policial, incluindo táticas defensivas, prisão e controle.

As exigências físicas do competidor moderno de MMA/NHB (Artes Marciais Mistas/Sem Limites) são extraordinárias, mas imagine por um momento que tivéssemos que mudar as regras da competição da seguinte forma:

1. A data e hora do combate devem permanecer em segredo. O combate é "iniciado" quando o(s) adversário(s) aparece(m).
2. O número de oponentes é desconhecido – um, dois, três... dez?

3. Não haverá árbitro.
4. A luta pode ou não incluir armas.
5. Não há rounds, limites de tempo, etc.
6. Nenhuma informação pode ser fornecida sobre o tamanho, habilidades ou histórico do adversário.
7. Existem pessoas inocentes presentes e não se deve causar-lhes dano.
8. Seu adversário pode ter a intenção de realmente machucá-lo.



Agora, vamos nos perguntar, as exigências físicas deste 'esporte' foram diminuídas ou aumentadas? Apenas aqueles completamente desatentos não perceberiam imediatamente que as exigências físicas e os riscos foram enormemente aumentados, e não diminuídos. Essa é a natureza do combate em comparação com o esporte. No final, acabamos considerando as artes marciais como subgrupos mais brandos do combate.

O fato de que o confronto do lutador é certo, enquanto o do policial é apenas provável, cria a ilusão de uma menor exigência – uma ilusão nascida de um conforto que é melhor visto no comportamento de um animal pastando: 'provavelmente não serei eu'. Um policial que se sente assim coloca a si mesmo, seus colegas e, tragicamente, o público em risco desnecessário.

O fato de que as exigências do combate são marcadas por circunstâncias amplamente imprevisíveis e que o combate não é um jogo ou esporte contribuiu para o pouco interesse da comunidade científica do exercício nas necessidades de treinamento do pessoal policial e militar. Um renomado fisiologista do exercício, ao se referir ao nosso treinamento, declarou recentemente em seu boletim informativo que 'muitos de nós poderiam facilmente desenvolver' um programa para os Marines, sugerindo claramente que os requisitos de programação para os combatentes são mais fáceis de conceber do que para os competidores esportivos. Se medalhas olímpicas fossem concedidas para 'prisão e controle', a comunidade de treinadores e cientistas do exercício estaria se unindo para contribuir.

Exigências de combate

Quais são as exigências físicas do combate?

Entre as dez aptidões físicas gerais (ver CFJ, outubro de 2002, 'O que é aptidão física') – resistência cardiorrespiratória, resistência, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão – pode-se facilmente perceber que o sucesso no combate, ou seja, a sobrevivência, pode depender de qualquer uma dessas dez componentes.

As exigências físicas das táticas defensivas, da prisão e do controle exigem uma adaptação geral em larga escala. Não é o domínio do especialista. A sobrevivência será concedida, em média, às pessoas que desenvolveram a capacidade física mais generalizada. Elas serão, por necessidade, fortes, rápidas, reativas, precisas e flexíveis. Essa ampla adaptação é bem desenvolvida, por design, no campo do CrossFit.

Derek Ray, do departamento de polícia da Flórida, desenvolveu, implementou e testou (por uma agência independente) protocolos CrossFit e pode fornecer muitas evidências dos sucessos do CrossFit no combate, nas ruas e em competições/testes.

Compreender que o trabalho policial é em grande parte anaeróbico e não aeróbico é essencial para nosso entendimento e sucesso no treinamento policial. Embora mal compreendido, isso não deixa de ser um fato.

A adequação no domínio temporal de uma tarefa ou esporte ao treinamento é o primeiro passo para uma força e condicionamento eficazes e legítimos. Ao observar o trabalho policial, pergunte-se onde se encaixaria a aplicação de um esforço máximo de vinte minutos? É provável que um policial lute com um suspeito por vinte minutos? Um policial tem tanta chance de ser atingido por um raio quanto de se envolver em uma luta de vinte minutos. As estatísticas do FBI mostram claramente que isso simplesmente não acontece. Um policial pode persegui-lo a pé por vinte minutos? 'Talvez' seja a resposta, mas isso também é improvável e, de qualquer forma, constitui uma opção viável neste campo.

O plano é deixar o vilão escapar, o que faz com que a situação seja menos perigosa para o agente em comparação com encontros mais curtos e intensos que são ameaçadores. São nesses breves encontros, que duram segundos ou minutos, que um agente faz a maioria das prisões e, infelizmente, vidas policiais são perdidas.

Quando aqueles responsáveis por treinar os policiais aceitarem a inevitável realidade de que o trabalho policial é principalmente anaeróbico, a condição física dos policiais no país melhorará significativamente.

Para dar uma ideia, o basquete, a luta, o boxe e o futebol são tão anaeróbicos que a NSCA (Associação Nacional de Força e Condicionamento), em seu livro essencial sobre Força e Condicionamento, recomenda que quase 90% do tempo de treino nesses esportes seja dedicado a atividades anaeróbicas. Fazer o contrário reduziria a força, velocidade e potência desses atletas, garantindo sua derrota (veja CFJ, outubro de 2002, "O que é condicionamento físico?"). O trabalho policial é ainda mais anaeróbico do que qualquer um desses esportes que mencionamos como exemplo.



O combate apresenta desafios imprevisíveis, em grande parte anaeróbicos, totalmente funcionais e que envolvem generosamente as pernas, o tronco e os braços. Qualquer programa que não se adapte e treine para essas exigências é seriamente incompleto.

Modelos Defeituosos

É comum que a formação nas academias de polícia combine treinamento de musculação estilo fisiculturismo com corridas longas, com a intenção de melhorar a resistência e a força. Embora isso funcione até certo ponto, é apenas porque qualquer exercício é melhor do que nenhum. Em grande medida, esses esforços são contraproducentes, pois os ganhos marginais de força obtidos com o fisiculturismo são perdidos nas corridas longas.

Uma academia típica, antes da nossa chegada, realizava exercícios de isolamento da parte superior do corpo em um programa convencional de fisiculturismo às terças e quintas, e fazia os cadetes correrem às segundas, quartas e sextas. Embora obtivessem resultados, estavam operando com menos da metade do seu potencial.

O modelo que adotaram tinha muitos problemas:

1. O programa era previsível demais. O combate traz desafios imprevisíveis e recompensa aqueles que estão preparados física e psicologicamente para o inesperado.
2. Faltava movimentos que provocassem uma grande resposta neuroendócrina, que são as ferramentas mais eficazes para aumentar a força.
3. Separava força e resistência de uma forma que a natureza não faz.
4. Faltava movimentos funcionais que reforçassem padrões comuns de recrutamento e preparassem de forma eficaz para qualquer eventualidade física.
5. Treinava em intensidades abaixo do limiar de adaptação máxima. Ou seja, o programa era totalmente aeróbico!

Estudamos os programas de treinamento físico em dezenas de academias de polícia e quase todas compartilham a maioria desses defeitos.

O sucesso da Flórida

Derek Ray, do Departamento de Polícia da Flórida em Jacksonville, foi o primeiro a implementar oficialmente o modelo CrossFit em um ambiente acadêmico. O programa da Flórida, ao contrário da prática comum:

1. Integra treinos com características e exigências únicas.
2. Baseia-se inteiramente em movimentos que geram uma forte resposta neuroendócrina.
3. Combina elementos tradicionais de treino de força e cardio conforme necessário para o combate.
4. Usa exclusivamente movimentos funcionais.
5. Treina em intensidades que otimizam a adaptação, ou seja, quase totalmente anaeróbicas.
6. Reduz quase pela metade o tempo de treino.

O resultado final do programa do Sr. Ray é uma melhoria de 80% nas notas dos testes físicos dos cadetes. Esses testes, aliás, foram realizados por agências externas e independentes, alcançando quase o dobro de resultados em metade do tempo.

Além disso, o programa de Derek despertou tanto interesse nos participantes que muitos de seus cadetes retornam à academia para o treinamento físico após a formatura e atraem com eles oficiais experientes.

A eficácia, eficiência e popularidade do programa da Flórida sugerem um modelo potencial para os programas de treinamento físico em serviço nos departamentos de polícia em todo o país.

Uma Modesta Proposta

O principal obstáculo aos modelos de treinamento físico em serviço é de ordem orçamentária. Os programas tradicionais exigem uma hora por dia, cinco dias por semana, o que resulta em um aumento de 12,5% no orçamento. Orçamento, economia e política tornam esse tipo de programa impraticável.



Tecnologias, como o CrossFit, sugerem que três sessões de treino de vinte minutos por semana ou um aumento de 2,5% no orçamento seriam mais eficazes.

Um programa de treinamento físico interno seria mais eficaz. Isso totaliza uma hora por semana para liberar o mesmo número de pessoal nas ruas.

Deve ficar claro que a rapidez não teve qualquer papel em nosso uso de treinos abreviados. Nossa única consideração de design é maximizar a capacidade física; a rapidez é apenas um benefício adicional. É uma má compreensão da resposta fisiológica que favoreceu os treinos tradicionais prolongados.

Nossos treinos duram em média vinte minutos e trabalhamos com um grupo apenas três dias por semana durante vários anos. O protocolo mostrou-se eficaz.

Gostaríamos de ver os departamentos de polícia em todo o país implementarem um programa interno apoiado por um aplicativo web simples com um banco de dados que forneceria, por fim, aos oficiais:

1. Um protocolo de condicionamento físico/tecnologia comprovado.
2. Cada missão de treinamento.
3. Representações gráficas e textuais detalhadas dos movimentos fundamentais.
4. Um banco de dados simples que avalia o desempenho e permite que os oficiais comparem seu desempenho com outros por estações, departamentos, estados ou países, e que também poderia ser dividido por idade, sexo, peso, etc., para cada treino.
5. Uma interface atraente que apresenta os dados em gráficos de dispersão, diagramas circulares e gráficos de barras fáceis de usar.
6. Um programa que propõe e incentiva desafios e competições entre oficiais individuais, equipes táticas, academias, departamentos, divisões, estados, etc.

7. Um sistema que identifica e detalha as "fraquezas" na capacidade física de um oficial.
8. Uma biblioteca de recursos sobre fitness, nutrição e saúde, dividida em porções semanais manejáveis.
9. Um fórum onde os participantes podem formar uma comunidade para compartilhar suas conquistas, fazer perguntas e expressar suas preocupações.
10. Incentivo para que os oficiais se dediquem mais durante seu tempo livre, adicionando dois ou três dias extras de exercícios por semana para otimizar sua forma física.
11. Um método para armazenar, recuperar e organizar dados pessoais como frequência cardíaca em repouso, níveis de colesterol, pressão arterial, percentual de gordura corporal, medidas, etc.

As pessoas familiarizadas com nosso site, www.crossfit.com, e nosso programa sabem que isso é claramente viável. Nossa experiência com programas de treinamento para forças de segurança em nível nacional também nos convence de que a implementação pode ser econômica e gradual, permitindo que os benefícios do programa justifiquem um maior comprometimento e participação.

Benefícios secundários

Os programas de fitness no local de trabalho têm um histórico bem documentado de redução de custos de saúde, diminuição do absenteísmo, aumento da produtividade, redução do uso de benefícios de saúde, diminuição das compensações por invalidez, redução de lesões e melhoria do moral e lealdade.

Cada estudo realizado sobre programas de fitness corporativos mostrou resultados positivos, e entre as trinta análises para resultados financeiros, 29 se mostraram lucrativas. Independentemente do benefício concedido aos operários, executivos de seguros e funcionários de escritório, parece razoável esperar que o benefício potencial para policiais seja ainda maior, dado as exigências e riscos extraordinários de sua profissão. A Coors mediu uma economia impressionante de \$6.15 para cada dólar investido em seu programa. Os programas da Coors, Bank of America, Kennecott e Equitable Life tiveram em média um retorno de \$5.86 para cada dólar investido.

Curiosamente, nossa experiência com programas de fitness corporativos sugere que a maioria deles, embora eficazes de maneira mensurável, estão longe de serem de ponta em termos de modelos de treinamento, fitness em geral, e nutrição em particular. Deve ser fácil gerar um retorno sobre o investimento igual ou superior aos benefícios observados na indústria.

