

**Título:** LEVANTAMENTO DA DEMANDA ENERGÉTICA E OFERTAS NUTRICIONAIS EM BOMBEIROS MILITARES DE TRÊS CORAÇÕES - MG \*

**Autores:** Mayara Nogueira Da Silva CRUZ; Juliano ROCHA

O Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais (CBMMG) é uma instituição estadual que visa servir a sociedade mineira por meio de ações de defesa civil; protegendo a vida, o meio ambiente e o patrimônio. O CBMMG possui como um dos seus valores, a robustez física que é caracterizada pela capacidade física de realizar as tarefas de bombeiro militar relacionadas com o esforço físico, levando em conta que a profissão de bombeiro militar exige do profissional de defesa civil a habilidade de realizar atividades que exijam um grande contingente de esforço físico em um curto período de tempo. A pesquisa referiu-se sobre a rotina alimentar dos bombeiros militares de Três Corações a fim de averiguar a relação entre alimentação x atividade de força para um melhor desempenho durante o trabalho de bombeiro militar. A relevância da pesquisa é notória, pois visa melhorar o desempenho físico de profissionais da defesa civil ao apontar novos hábitos alimentares. Além disso, a pesquisa pode motivar ao surgimento de novos estudos voltados para questões de saúde e de performance atlética em bombeiros militares e profissões afins. Os objetivos deste trabalho foram: adequar os hábitos alimentares dos bombeiros tricordianos com os alimentos corretos para a melhora do desempenho físico; avaliar macronutrientes e hidratação e indicar uma base alimentar adequada para melhora da capacidade física dos bombeiros militares de Três Corações. Realizou-se uma pesquisa de campo com entrega de formulário que conteve um diário alimentar de três dias, sendo um dia direcionado para alimentação no período de trabalho; o outro ligado ao dia de descanso durante a semana e o último relacionado com o dia de folga no final de semana . Após a coleta de dados, mensurou-se os macronutrientes e ingestão de líquidos com a finalidade de compará-las com a ingesta adequada de nutrientes em exercícios de força.

---

**Palavras-chave:** Alimentação, DESEMPENHO FÍSICO, BOMBEIROS.

\* Apoio financeiro FAPEMIG.