

**COMPARAÇÃO DA FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES
EM HOMENS E MULHERES**

Leonardo Fantin dos Santos, Kauan Rodrigues do Prado, Moisés Del Corso da
Cunha Savela, Juliana Kaoru Susuki, Matheus Giuseppe Gamberini,
Victor Hugo Alves Okazaki

Área Temática: Saúde

E-mail para contato: leonardo.fantin@uel.br

*Trabalho vinculado ao Programa: NEMO – Neurociências Motoras
nº 02821/2025*

Resumo

A força dos membros superiores é fundamental para atividades cotidianas e práticas esportivas que envolvem empurrar, puxar e carregar objetos. Uma forma prática de avaliá-la é por meio da preensão manual, considerada indicador da força muscular geral. Este estudo teve como objetivo comparar a força de preensão manual entre homens e mulheres adolescentes e adultos jovens de Londrina. Participaram 148 indivíduos (78 homens e 70 mulheres), com idades entre 7 e 55 anos. A força foi mensurada em ambas as mãos por dinamômetro de preensão manual. A média encontrada para os homens foi de 47,3 kgf (direita) e 44,8 kgf (esquerda), enquanto para as mulheres foi de 28,9 kgf (direita) e 27,9 kgf (esquerda). O teste t independente de Welch apontou diferenças entre os grupos de forma geral ($t(145) = 11,76$; $p < 0,001$; $d = 1,94$), e também para as mãos direita ($t(145) = 12,03$; $p < 0,001$; $d = 1,99$) e esquerda ($t(145) = 10,66$; $p < 0,001$; $d = 1,76$). Os resultados evidenciam maior força de preensão em homens, com tamanhos de efeito elevados, o que corrobora a literatura sobre diferenças fisiológicas ligadas à composição corporal e desenvolvimento muscular. Contudo, tais diferenças não devem ser interpretadas de forma determinística, visto que fatores como nível de atividade física, idade, estilo de vida e histórico de treinamento também influenciam a geração de força.

Palavras-chave: Homens e Mulheres; Força; Dinamometria.