



Força de Preensão Palmar de acordo com sexo e idade

Idade (anos)	Percentis				
Masculino	10	25	50	75	90
5	6	7	8	9	10
10	12	15	17	20	22
15	21	25	29	33	38
20	30	35	40	46	52
25	36	41	48	55	61
30	38	44	51	58	64
35	39	45	51	58	64
40	38	44	50	57	63
45	36	42	49	58	61
50	35	41	48	54	60
55	34	40	47	53	59
60	33	39	45	51	56
65	31	37	43	48	53
70	29	34	39	44	49
75	26	31	35	41	45
80	23	27	32	37	42
85	19	24	29	33	38
90	16	20	25	29	33

Idade (anos)	Percentis				
Feminino	10	25	50	75	90
5	6	7	8	9	10
10	12	14	16	19	21
15	17	20	24	27	30
20	21	24	28	32	36
25	23	26	30	35	38
30	24	27	31	35	39
35	23	27	31	35	39
40	23	27	31	35	63
45	22	25	30	34	38
50	21	25	29	33	37
55	19	23	28	32	35
60	18	22	27	31	34
65	17	21	25	29	33
70	16	20	24	27	31
75	14	18	21	25	28
80	13	16	19	23	29
85	11	14	17	20	23
90	9	11	14	17	20

Fonte: Dodds RM et al. Grip strength across the life course: normative data from twelve British studies. PLoS One, 2014;4;9(12):e113637.