**Análise Centrada na Atividade**

1. Nomeie a atividade ou meta
2. Descreva as exigências da tarefa
   1. Determinante da tarefa: como a pessoa e os materiais estão dispostos, especialmente relacionados um ao outro?
   2. Determinantes da tarefa: que utensilio/ferramenta/materiais são normalmente utilizados para realizar essa atividade?
   3. Determinantes ambientais: onde a atividade é geralmente realizada?
   4. Determinantes contextuais: essa atividade ou o modo como ela é realizada apresenta um significado particular para certas culturas ou papéis sociais? Existe um fator de tempo envolvido na realização da atividade?
3. Que capacidades e habilidades são pré-requisitos para a realização satisfatória dessa atividade?
4. Liste os passos da atividade.
5. Descreva as determinantes internas biomecânicas para o passo mais terapêutico ou repetitivo.
6. O que deve ser estabilizado para permitir a realização dessa atividade e como essa estabilização será obtida?
7. Para quais idades a atividade é apropriada?
8. Qual é o nível MET calculado para essa atividade?
9. Que precauções devem ser consideradas quando se utiliza essa atividade na terapia?
10. Para qual(s) meta(s) a curto prazo essa atividade é apropriada?
11. Como essa atividade pode ser graduada para melhorar o seguinte:

* Força
* ADM ativa
* ADM passiva
* Tolerância
* Coordenação e destreza
* Edema
* Habilidades perceptivas
* Habilidades cognitivas

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Movimentos | ADM | Músculos Primários | A gravidade ajuda, cria resistência, sem efeito | Mínimo esforço exigido | Tipo de contração |
|  |  |  |  |  |  |

Referência LATHAM, 2013, P.364