

Nome: _____ Idade: _____ Data: _____

Instruções:

1. Leia com atenção cada questão.
2. Responda todas as questões.
3. Responda as questões na ordem numérica.
4. Cada questão deve ser respondida independentemente das outras, não volte atrás e nem corrija suas respostas anteriores.
5. Responda cada questão com toda a honestidade possível. Suas respostas e os resultados são confidenciais.

Questões:

1. Considerando apenas seu bem-estar pessoal e com liberdade total de planejar seu dia, a que horas você se levantaria?

- (5) 05:00 às 06:30
- (4) 06:30 às 07:45
- (3) 07:45 às 09:45
- (2) 09:45 às 11:00
- (1) 11:00 às 12:00

2. Considerando apenas seu bem-estar pessoal e com liberdade total de planejar sua noite, a que horas você se deitaria?

- (5) 20:00 às 21:00
- (4) 21:00 às 22:15
- (3) 22:15 às 00:30
- (2) 00:30 às 01:45
- (1) 01:45 às 03:00

3. O quanto você depende do despertador para acordar de manhã?

- (4) Não dependo
- (3) Não sou muito dependente
- (2) Sou razoavelmente dependente
- (1) Sou muito dependente

4. Você acha fácil acordar de manhã?

- (4) Muito fácil
- (3) Razoavelmente fácil
- (2) Não muito fácil
- (1) Nada fácil

5. Você se sente alerta durante a primeira meia hora depois de acordar?

- (4) Muito alerta
- (3) Razoavelmente alerta
- (2) Não muito alerta
- (1) Nada alerta.

6. Como é seu apetite durante a primeira meia hora depois de acordar?

- (4) Muito bom
- (3) Razoavelmente bom
- (2) Não muito ruim
- (1) Muito ruim.

7. Durante a primeira meia hora depois de acordar você se sente cansado?

- (4) Em plena forma
- (3) Razoavelmente em forma
- (2) Não muito cansado
- (1) Muito cansado.

8. Se você não tem compromisso no dia seguinte e comparando com sua hora habitual, a que horas você gostaria de ir deitar?

- (4) Nunca mais tarde
- (3) Menos de 1 hora mais tarde
- (2) Entre 1 a 2 horas mais tarde
- (1) Mais do que 2 horas mais tarde

9. Você decidiu fazer exercícios físicos. Um amigo sugeriu o horário das 7:00 às 8:00 horas da manhã, duas vezes por semana. Considerando apenas seu bem-estar pessoal, o que você acha de fazer exercícios nesse horário?

- (4) Estaria em boa forma
- (3) Estaria razoavelmente em forma
- (2) Acharia isso difícil
- (1) Acharia muito difícil

10. A que horas da noite você se sente cansado e com vontade de dormir?

- (5) 20:00 às 21:00
- (4) 21:00 às 22:15
- (3) 22:15 às 00:45
- (2) 00:45 às 02:00
- (1) 02:00 às 03:00.

11. Você quer estar no máximo de sua forma para fazer um teste que dura 02 horas e que você sabe que é mentalmente cansativo. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal, qual desses horários escolheria para fazer o teste?

- (6) 08:00 às 10:00
- (4) 11:00 às 13:00
- (2) 15:00 às 17:00
- (1) 19:00 às 21:00

12. Se você fosse deitar às 23:00 horas, em que nível de cansaço você se sentiria?

- (5) Muito cansado
- (3) Razoavelmente cansado
- (2) Um pouco cansado
- (0) Nada cansado

13. Por alguma razão você foi dormir várias horas mais tarde do que é de seu costume. Se no dia seguinte você não tiver hora certa para acordar, o que aconteceria com você?

- (4) Acordaria na hora normal, sem sono
- (3) Acordaria na hora normal, com sono.
- (2) Acordaria na hora normal e dormiria novamente.
- (1) Acordaria mais tarde do que o costume.

14. Se você tiver que ficar acordado das 4:00 às 6:00 horas da manhã para realizar uma tarefa e não tiver compromissos no dia seguinte, o que você faria?

- (4) Só dormiria antes de fazer a tarefa
- (3) Dormiria bastante antes e tiraria uma soneca depois.
- (2) Tiraria uma soneca antes da tarefa e dormiria depois
- (1) Só dormiria depois de fazer a tarefa

15. Se você tiver que fazer duas horas de exercício físico pesado e considerando apenas o seu bem-estar pessoal, qual destes horários você escolheria?

- (4) Das 08:00 às 10:00 horas
- (3) Das 11:00 às 13:00 horas
- (2) Das 15:00 às 17:00 horas
- (1) Das 19:00 às 21:00 horas

16. Você decidiu fazer exercícios físicos. Um amigo sugeriu o horário das 22:00 às 23:00 horas, duas vezes por semana. Considerando apenas seu bem-estar pessoal, o que você acha de fazer exercícios nesse horário?

- (4) Acharia isso muito difícil
- (3) Acharia isso difícil.
- (2) Estaria razoavelmente em forma
- (1) Estaria em boa forma

17. Suponha que você possa escolher o seu próprio horário de trabalho e que você deva trabalhar cinco horas seguidas por dia. Imagine que seja um serviço interessante e que você ganhe por produção. Qual horário você escolheria começar?

- (5) 05:00 às 08:00
- (4) 08:00 às 09:30
- (3) 09:30 às 14:00
- (2) 14:00 às 17:00
- (1) 17:00 às 04:00

18. A que horas do dia você atinge seu melhor momento de bem-estar?

- (5) 05:00 às 08:00
- (4) 08:00 às 10:00
- (3) 10:00 às 17:00
- (2) 17:00 às 22:00
- (1) 22:00 às 05:00

19. Fala-se em pessoas matutinas e vespertinas (as primeiras gostam de acordar cedo e dormir cedo, as segundas de acordar tarde e dormir tarde). Com qual desses tipos você se identifica?

- (6) Tipo matutino
- (4) Mais matutino que vespertino
- (2) Mais vespertino que matutino
- (1) Tipo vespertino

Para saber o resultado, some a pontuação da alternativa que você escolheu em cada questão.

Score:_____.

Interpretação segundo score:

- 16-30 = vespertino extremo
- 31-41 = vespertino moderado
- 42-58 = intermediário
- 59-69 = matutino moderado
- 70-86 = matutino extremo