

QUESTIONÁRIO DE HORNE & OSTBERG MORNINGNESS-EVENINGNESS: VERSÃO REDUZIDA

Questionário

Por favor leia atentamente as questões antes de responder.

Responda por ordem, independentemente uma das outras, e não volte atrás para verificar as respostas

1. Considerando apenas o ritmo em que se sente melhor, a que horas acordaria se fosse totalmente livre para planear o seu dia?

- A) 05:00-06:30AM (5)
- B) 06:30-07:45AM (4)
- C) 07:45-09:45AM (3)
- D) 09:45-11:00AM (2)
- E) 11:00-12:00AM (1)

2. Durante a primeira meia hora depois de ter acordado, como é que se sente?

- A) Muito cansado (1)
- B) Moderadamente cansado (2)
- C) Moderadamente revigorado (3)
- D) Muito revigorado (4)

3. A que horas da noite se sente cansado e com necessidade de ir dormir?

- A) 20:00-21:00 (5)
- B) 21:00-22:15 (4)
- C) 22:15-00:45 (3)
- D) 00:45-02:00 (2)
- E) 02:00-03:00 (1)

4. A que horas do dia sente que está no seu melhor?

- A) 05:00-07:00 (5)
- B) 08:00-09:00 (4)
- C) 10:00-16:00 (3)
- D) 17:00-21:00 (2)
- E) 22:00-04:00 (1)

5. Costuma falar-se em pessoas do tipo “matutino” e “vespertino”. Qual destes tipos considera ser o seu?

- A) Definitivamente um matutino (6)
- B) Mais matutino do que vespertino (4)
- C) Mais vespertino do que matutino (2)
- D) Definitivamente um vespertino (0)

Resultados:

– Matutino extremo (22-25)

– Matutino moderado (18-21)

– Intermédio (12-17)

– Vespertino moderado (8-11)

– Vespertino extremo (4-7)

Fonte:

Tradução e adaptação de:

HORNE & OSTBERG MORNINGNESS-EVENINGNESS QUESTIONNAIRE: A REDUCED SCALE (Adan and Almirall, 1991)