

RESULTADO DO TESTE: QUE CRONOTIPO É VOCÊ?

	Alternativas		Pontuação	
Questão 1	Das 5h às 6h30		5	
	Das 6h31 às 7h45		4	
	Das 7h46 às 9h45		3	
	Das 9h46 às 11h		2	
	Das 11h01 às 12h		1	
Questão 2	Das 20h às 21h		5	
	Das 21h01 às 22h15		4	
	Das 22h16 às 00h30		3	
	Das 00h31 às 1h45		2	
	Das 1h46 às 3h		1	
Questão 3	4	3	2	1
Questão 4	1	2	3	4
Questão 5	1	2	3	4
Questão 6	1	2	3	4
Questão 7	1	2	3	4
Questão 8	4	3	2	1
Questão 9	Das 20h às 21h		5	
	Das 21h01 às 22h15		4	
	Das 22h16 às 00:45		3	
	Das 00h46 às 2h		2	
	Das 2h01 às 3h		1	
Questão 10	6	4	2	0
Questão 11	0	2	3	5
Questão 12	4	3	2	1
Questão 13	1	2	3	4
Questão 14	4	3	2	1
Questão 15	Entre 4 horas e 7 horas		5	
	Em 8 horas		4	
	Entre 9 horas e 13 horas		3	
	Entre 14 horas e 16 horas		2	
	Entre 17 horas e 3 horas		1	
Questão 16	Entre 5 horas e 7 horas		5	
	Entre 8 horas e 9 horas		4	
	Entre 10 horas e 16 horas		3	
	Entre 17 horas e 21 horas		2	
	Entre 22 horas e 4 horas		1	
Questão 17	6	4	2	0

Pontuação	Cronotipo	% da População
66-78	Matutino Típico	10 a 12%
55-65	Moderadamente Matutino	31 a 35%
38-54	Indiferente	12 a 15%
27-37	Moderadamente Vespertino	31 a 35%
14-26	Vespertino Típico	8 a 10%