

كما يُمكن تعريفها بأنّها التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب و البعيد و التي يزيد خلالها أو يقل النشاط البدني و العقلي و الانفعالي عند الإنسان و هذه التغيرات مرتبطة بكل من البيئة الوراثية و البيئة المحيطة به. بالإضافة إلى أنّ الساعة البيولوجية هي النّظام الّذي يعود عليه النشاط العصبي الإرادي و اللاإرادي للفرد و المسؤول عن نشاط الفرد على مدار 24 ساعة حيث أنّ مسار النشاط اليومي يتبع إيقاعاً منتظماً لأجهزة الجسم الحيوية و يكون الفرد أعلى كفاءة في ساعات معينة من اليوم و في أدنى كفاءة في ساعات أخرى من اليوم