

**Introdução:** A investigação dos mecanismos por trás dos ritmos biológicos destacou o papel de dois sincronizadores exógenos: a luz e as interações sociais. O MCTQ distingue horário de ir para a cama, horário em que se decide dormir e início do sono, que é o tempo que a pessoa leva para pegar no sono uma vez que decida dormir. **Objetivo:** O presente estudo pretende correlacionar ritmo social e as variáveis cronobiológicas. **Métodos:** Participaram do estudo 145 funcionários do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, com idades de 18 a 60 anos. Para a avaliação das variáveis cronobiológicas foi utilizado o MCTQ. Para a avaliação do ritmo social foi utilizada SRM-17. **Resultados:** Quanto mais tarde as pessoas vão para a cama nos dias de trabalho, menor é o escore de ritmo social ( $r=-0,265$ ;  $p<0,01$ ). Essa correlação inversa aumenta quando se trata do horário em que a pessoa está pronta para dormir ( $r=-0,305$ ;  $p<0,01$ ) e início do sono ( $r=-0,284$ ;  $p<0,01$ ) e não aparece nos dias livres. Da mesma forma, quanto maior o intervalo entre a hora de acordar e a de levantar nos dias livres, mais baixo o escore de ritmo social ( $r=-0,387$ ;  $p<0,01$ ), correlação que não aparece em dias de trabalho. **Conclusão:** Neste estudo a regularidade das atividades sociais mostrou correlação positiva com exposição a luz e com o fenótipo matutividade.