

Introdução: Cronotipo é definido como as predileções de uma pessoa em relação a seu horário de sono e de atividade. É influenciado por fatores como idade, tempo de exposição à luz (TEL), horário de trabalho, entre outros. A mudança nos turnos de trabalho da área de serviços e setor industrial é um determinante essencial da adaptabilidade do cronotipo dos trabalhadores neste ramo econômico. Materiais e Métodos: Foram analisados 587 (62,7% mulheres) trabalhadores da indústria e comércio do Vale do Taquari-RS. Cronotipo foi avaliado com base na meia-fase do sono (MFS), através do *Munich Chronotype Questionnaire* (MCTQ), de onde foram obtidos os outros parâmetros do sono. Latência, meia-fase e duração do sono, além do TEL, foram comparados entre dias de trabalho e dias livres. Procedeu-se à análise multivariada da MFS como variável dependente, correlacionando com idade, sexo, fumo, escolaridade, IMC, exposição a agrotóxico, e doenças dos participantes, todas obtidas através de auto-relato. Resultados: Entre os sujeitos, havia uma média de idade de 34,33 anos (DP=10,92), 65 (11,1%) eram fumantes, havia uma média de 8,09 (DP=2,95) anos de educação formal, IMC médio de 25,34 Kg/m² (DP=4,73), 94 (16%) diziam ter exposição a agrotóxicos, e 132 (22,5%) tinham alguma enfermidade. Foram encontrados valores maiores de latência do sono (X^2 ; 2,60, P=0,009), duração do sono (teste t; -17,97, P<0,001) e MFS (teste t; -1,18 P=0,239) nos dias livres. TEL foi maior em dias livres (X^2 ; 21,20, P<0,001). A análise multivariada revelou associação do cronotipo com idade, sexo, escolaridade, exposição a agrotóxico, e uso de fumo ($R^2=0,205$, F=21,28, P<0,001). Conclusões: Entre dias de trabalho e dias livres, houve diferença significativa nos parâmetros da latência e duração do sono, mas não houve interferência significativa na MFS. A análise multivariada, com correção para fatores de confusão, demonstrou associação do cronotipo com os fatores idade, sexo, escolaridade, exposição a agrotóxico e fumo. Não houve correlação entre doenças e IMC dos sujeitos investigados e a MFS dos mesmos.