

Introdução: Os indivíduos diferem em suas preferências quanto ao horário para alocar os períodos de sono e de atividade. Sob condições naturais, a função dos relógios biológicos é modulada por pistas ou sinais externos, denominadas de *zeitgebers*. A luz é uma das mais importantes pistas externas. Este trabalho teve como objetivo avaliar a duração do sono e exposição à luz natural em uma população rural do Sul do Brasil. **Métodos:** O estudo, foi aprovado pelo comitê de ética do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (08/087). Foram avaliados o número de dias trabalhados, tempo de exposição à luz e duração do sono nos dias de trabalho e nos dias livres de 5500 sujeitos moradores de 10 municípios do Vale do Taquari, localizado na região centro-leste do Rio Grande do Sul. **Resultados:** A idade média dos sujeitos foi de 42 anos (DP=15,03), do total da amostra 59,2% (4362) trabalham todos os dias da semana e 25,3% (1395) trabalham 5 dias na semana. A duração do sono nos dias de trabalho teve uma média de 7h50m (DP=1,36) e nos dias livres a média foi de 8h20min (DP=1,56). Ao avaliar o tempo de exposição à luz observamos que a média foi de 8h20min (DP=3,4) e 9h06min (DP=2,67) nos dias trabalhados e nos dias livres, respectivamente. **Conclusão:** Podemos concluir que na população em estudo, essencialmente rural não apresenta dias livres, pois o trabalho no campo exige atenção diária. Observamos que a duração do sono e o tempo de exposição à luz natural nos dias livres são em média 30m e 40m superiores aos dias de trabalho, respectivamente. A partir da observação destes dados está sendo conduzido um estudo aborda o impacto da ausência de dias livres na qualidade de vida e no processo saúde/doença desta população.

Apoio Financeiro: FIPE HCPA/ UNIVATES/ PROBAL-CAPES/PNPD-CAPES