

Introdução: alterações do sono, apetite, energia e humor podem estar ligados às estações do ano. A depressão sazonal associada ao inverno, pode ocorrer em sujeitos que passam os dias em ambientes sem luz natural. Estudos indicam uma relação entre sintomas depressivos sazonais e aumento da ingestão de carboidratos em consequência disto pode haver aumento de peso acentuando os sintomas depressivos. O objetivo deste estudo foi comparar a população rural x urbana em relação ao tempo de exposição à luz, sintomas depressivos e IMC. **Métodos:** estudo transversal, aprovado pelo comitê de ética do HCPA (08/087), realizado no Vale do Taquari, localizado na região centro-leste do RS, abrangeu 10 [municípios](#) totalizando 5002 entrevistados. Foram coletados dados sóciodemográficos, peso e altura para cálculo do IMC, sintomas depressivos (Beck) e tempo de exposição à luz natural. Os dados foram analisados através do programa SPSS 16 for Windows utilizando teste de Mann-Whitney. **Resultados:** a amostra foi composta de 67 % mulheres, com idade média de 45 anos \pm 12,9. A prevalência de sintomas depressivos foi de 15,5% destes 66% eram indivíduos da zona urbana e 56% destes apresentaram IMC acima de 30. Os sujeitos da zona rural apresentaram um maior tempo de exposição à luz tanto em dias de trabalho quanto em dias livres (Mann-Whitney $P < 0,05$). **Conclusão:** Este trabalho sugere uma relação inversa entre sintomas depressivos e tempo de exposição à luz natural. Estudos prévios indicam que as desordens afetivas sazonais estão relacionadas com o desejo de comer em excesso, bem como a sintomas depressivos associados à diminuição da sensação de bem-estar, aumento de IMC e inadequação social. A população rural está exposta por longos períodos à luz natural conforme resultado obtidos neste estudo.

