



# Un estudi revela que l'hora en què fem els exàmens influeix en les notes: aquests són els resultats

[inici centrareport] **L'hora en què fem un examen pot influir en la nota que trèiem?** Segons un estudi publicat a la revista "The economic journal", sí.

La recerca ha determinat que l'hora del dia en què **els universitaris tenen un rendiment màxim i obtenen millors notes és al migdia, en concret a les 13.30h**. Per contra, de bon matí, a les 9:00h el rendiment acostuma a ser més baix i encara disminueix més a la tarda. Segons la investigació, les 16.30h és l'hora en què els estudiants obtenen notes més baixes.

Segons els científics existeixen dues possibles explicacions a aquest fet. La primera es deu als **ritmes circadianis**, és a dir al rellotge intern que regula la producció de diverses hormones. Segons aquest, hi ha persones que estan més actives al matí i altres, en canvi, que són més de nits. La segona explicació, té a veure amb **la privació del son**, és a dir, amb haver dormit poc.

**Tenint en compte això, es pot concloure que al migdia sigui l'hora més indicada per fer exàmens.** Per què? Per què tant la gent que és de matins com la gent que és de nits, es troba en un punt mig que els permet rendir de manera òptima. A més, és un horari que possibilita llevar-se més tard i, per tant, tenir un bon descans, un altre factor clau perquè la ment treballi correctament.

[fi centrareport]