

SEPARATA

EFFECTO DE LOS EXÁMENES EN LA TASA CARDIACA Y EN EL DORMIR

La idea principal de esta investigación surge de la observación de que en época de exámenes la gente está más nerviosa y hay mayor número de ausencias a clase, porque se pone enferma con más frecuencia, que cuando no hay exámenes. Nos preguntamos si los exámenes podían influir negativamente en nuestros organismos para que esto sucediera.

La idea general se concretó en determinar la influencia de los exámenes en 2 variables principales:

- La tasa cardiaca: hipotéticamente la tasa cardiaca aumenta con el examen respecto de cuando no lo hay.
- La calidad del dormir: hipotéticamente la calidad del dormir es menor la noche anterior al examen que cuando no hay examen.

También pensamos en 2 factores que podían modular esa influencia de los exámenes en las 2 variables anteriores:

- La dificultad del examen: hipotéticamente cuanto mayor es la percepción de la dificultad del examen, la influencia en las variables será mayor
- El estado físico de los compañeros: hipotéticamente cuanto mejor es el estado físico de los compañeros, la influencia en las variables será menor.

También comprobamos si existían diferencias entre chicos y chicas en la posible influencia negativa de los exámenes: hipotéticamente pensamos que las chicas podían ser más influenciadas que los chicos por los exámenes.

Siguiendo el método científico formulamos las hipótesis concretas, definimos las variables a medir y diseñamos y realizamos los experimentos con los que recogimos los datos de las distintas variables:

- La tasa cardiaca se la midió cada compañero de clase personalmente (previo entrenamiento en la tarea en clase de educación física) justo antes de comenzar el examen y una semana después a la misma hora cuando no hay examen.
- La calidad del dormir se midió de forma parecida: los compañeros tenían que calificar, de 1 a 7, la calidad del dormir la noche anterior al examen y una semana después cuando no hay examen.
- La dificultad del examen también se midió calificando de 1 a 7 la percepción que tenían de su dificultad.
- El estado físico era difícil medirlo pero pensamos que un buen indicador podía ser el número de horas semanales que los compañeros dedicaban a realizar deporte de esfuerzo físico. Supuestamente cuanto mayor tiempo se dedica al deporte mejor es el estado físico.