

## **Anexos**

### **Anexo A. Encuesta a estudiantes**

**Título del proyecto de Investigación:** La gamificación como herramienta tecnológica en el ámbito escolar para promover hábitos de vida saludable.

**Objetivo:** Identificar rutinas y hábitos de vida saludable en los estudiantes.

Apreciado estudiante señala la respuesta oportuna en relación a tus hábitos de vida saludable.

1. ¿Realizas actividades físicas, recreativas o deportivas regularmente?

SÍ                       NO

2. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a actividades físicas recreativas o deportivas?

Ninguna                     

Menos de 2 horas       

Entre 2 y 4 horas       

Más de 6 horas           

3. ¿Cuántas horas al día dedicas frente al uso dispositivos móviles (celulares, computadores, Tablet)?

Entre 2 a 4 horas al día   

Entre 4 a 8 horas al día   

Menos de 2 horas           

Más de 8 horas             

4. ¿Desayunas antes de ir al colegio?

SÍ                       NO

5. ¿Cuántas porciones de fruta y verdura consumes al día?

Menos de 2

## ***Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables***

Entre 2 a 3

Ninguna

6. ¿A qué hora te acuestas?

8:00 pm

9:00 pm

10:00 pm

11:00 pm

7. ¿A qué hora te levantas?

5:00 am

6:00 am

7:00 am

8:00 am

8. ¿Cuáles son tus bebidas de preferencia para hidratar?

Agua

Gaseosas

Jugos

### **Encuesta de verificación a estudiantes**

**Título del proyecto de Investigación:** La gamificación como herramienta tecnológica en el ámbito escolar para promover hábitos de vida saludable.

**Objetivo:** Evaluar rutinas y hábitos de vida saludable en los estudiantes pots-aplicación.

Apreciado estudiante señale la respuesta en relación a tus hábitos de vida saludable actualmente.

1. ¿Realizas actividades físicas, recreativas o deportivas regularmente?

SÍ

NO

*Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables*

1. 2. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a estas actividades?

Ninguna

Menos de 2 horas

Entre 2 y 4 horas

Más de 6 horas

3. ¿Cuántas horas al día dedicas frente al uso dispositivos móviles (celulares, computadores, Tablet)?

Entre 2 a 4 horas al día

Entre 4 a 8 horas al día

Menos de 2 horas

Más de 8 horas

4. ¿Crees que es importante consumir frutas y verduras en tu alimentación diaria?

SÍ  NO

5. ¿Cuántas porciones de fruta y verdura consumes al día?

Ninguna

Entre 2 a 3

Mayor o igual a 3

6. ¿Te acuestas siempre a la misma hora?

Regularmente (5-7 días a la semana)

Regularmente (2-4 días a la semana)

Regularmente (0-1 días a la semana)

7. ¿Cuántas horas de sueño acumulas diariamente?

Menos de 4 horas

## ***Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables***

Entre 5 y 8 horas

Mayor a 8 horas

8. ¿Cuántos vasos de agua crees que debes beber al día, para mantener tu cuerpo hidratado y saludable?

Menos de 2 vasos de agua al día

Entre 3 y 5 vasos de agua al día

Mayor o igual a 6 vasos de agua al día

### **Evaluación de la herramienta Healthy Game**

**Título del proyecto de Investigación:** La gamificación como herramienta tecnológica en el ámbito escolar para promover hábitos de vida saludable.

**Objetivo:** Evaluar el impacto de la herramienta gamificada Healthy Game por parte de los estudiantes pots-aplicación.

Apreciado estudiante señale la respuesta según el uso de Healthy Game

1. ¿Consideras que Haelthy Game ayudo a mejorar tus hábitos de vida saludables?

SÍ

NO

2. ¿Qué fue lo que más te gusto de haelthy Game?(Los personajes, los mundos, los juegos)

---

3. ¿Fue fácil o difícil usar la herramienta Healthy Game?

Fácil/si

Difícil

4. ¿Qué te gustaría cambiar en Healthy Game para que sea mejor?

---

5. ¿Le recomendarías a tus compañeros jugara Healthy game para mejorar los hábitos de vida saludable?

Sí

No

## **Anexo B. Guion de entrevista a docentes**

**Título del proyecto:** La gamificación como herramienta tecnológica en el ámbito escolar para promover hábitos de vida saludable.

**Objetivo:** Adquirir una percepción e importancia de los hábitos de vida saludable en la escuela para docentes.

Estimado docente, agradecemos su valiosa participación en el proyecto de investigación que se lleva a cabo dentro de la Escuela Normal Superior de Monterrey, y respeto a los hábitos de vida saludable en la escuela.

1. En una escala de 1 a 5 ¿Qué tan importante es fomentar los hábitos de vida saludable su institución?

1. Nada importante
2. Poco importante
3. Normal
4. Importante
5. Muy importante

2. ¿Consideras que dos horas de educación física a la semana son suficientes para los estudiantes? Si la respuesta es negativa ¿Por qué?

3. ¿Cómo pueden influir los hábitos de vida saludable en tus estudiantes?

4. ¿Qué consideras como alimentación saludable, y percibes que tus estudiantes se alimentan adecuadamente?

5. ¿Cuál crees que es el mayor obstáculo que enfrentan docentes de aula para implementar estrategias de promoción respecto de actividad física, auto cuidado (rutinas de sueño), alimentación saludable?

6. ¿Crees que la salud mental afecta tus hábitos diarios y los de tus estudiantes?

***Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables***

7. ¿Qué recomendaciones harías a otros docentes para fomentar hábitos de vida en la escuela y sus estudiantes?