

Anexo D. Tablas de diagnóstico

Encuesta diagnóstica Colegio Marymount

<https://docs.google.com/forms/d/1NPVxWKxFS6dZiQU0PLTbFQNExo0kz6ykG-198hq12rQ/edit#responses>

Fecha hora temporal	¿Realizas actividades físicas, recreativas o deportivas regularmente?	¿Cuántas horas a la semana dedicas a actividades físicas recreativas o deportivas?	¿Cuántas horas al día dedicas frente al uso de dispositivos móviles (celulares, computadores, Tablet)?	¿Desayunas antes de ir al colegio?	¿Cuántas porciones de fruta y verdura consumes al día?	A qué hora te acuestas?	A qué hora te levantas?	¿Cuáles son tus bebidas de preferencia para hidratar?
/10/2025 13:18:53	si	Menos de 2 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Agua
/10/2025 13:19:00	si	Menos de 2 horas	Menos de 2 horas al día	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Agua
/10/2025 13:19:02	si	Mas de 6 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Agua
/10/2025 13:19:32	si	Mas de 6 horas	Menos de 2 horas al día	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Jugo
/10/2025 13:19:48	si	Menos de 2 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Si de 2	Menos	:00 pm	:00 am	Agua

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

/10/2025 13:19:57	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:19:58	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:19:59	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:20:24	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:20:26	si	horas	Menos de 2	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:20:34	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si de 2	Menos	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:20:44	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

13:20:54										
/10/2025 13:21:03	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Jugo
/10/2025 13:21:06	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si de 2	Menos	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:21:27	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Entre 4 a 8 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:21:53	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:23:02	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Jugo
/10/2025 13:23:32	si	horas	Menos de 2	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:24:37	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

/10/2025 13:24:58	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Entre 2 a 4 horas	Si de 2	Menos	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:25:31	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:55:58	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:56:00	si	horas	Menos de 2	al día	Entre 2 a 4 horas	Si de 2	Menos	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:56:08	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:56:22	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025 13:56:28	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/10/2025	si	horas	Menos de 2	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

13:56:30										
/10/2025 13:56:31	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Agua
/10/2025 13:56:35	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Agua
/10/2025 13:56:48	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Agua
/10/2025 13:56:50	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Entre 2 a 4 horas	Si a	Ningun	:00 pm	:00 am	Agua
/10/2025 13:57:01	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Agua
/10/2025 13:57:01	si	horas	Entre 2 y 4	día	Mas de 8 horas al	Si y 3	Entre 2	0:00 pm	:00 am	Gaseo
/10/2025 13:57:03	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	:00 am	Agua

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

/10/2025 13:57:03	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2:00 pm	9:00 am	Agua
/10/2025 13:57:05	si	horas	Menos de 2	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2:00 pm	9:00 am	Agua
/10/2025 13:57:25	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2:00 pm	9:00 am	Agua
/10/2025 13:57:35	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2:00 pm	9:00 am	Agua
/10/2025 13:57:45	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2:00 pm	9:00 am	Jugo
/10/2025 13:57:59	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2:00 pm	9:00 am	Agua
/10/2025 13:58:20	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2:00 pm	9:00 am	Agua
/11/2025	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2:00 pm	9:00 am	Agua

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

11:45: 10										
/11/20 25 11:45: 19	si	horas	Menos de 2	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/11/20 25 11:45: 43	si	horas	Menos de 2	al día	Entre 2 a 4 horas	N y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/11/20 25 11:45: 46	si	horas	Menos de 2	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/11/20 25 11:45: 49	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/11/20 25 11:45: 55	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua
/11/20 25 11:45: 57	si	horas	Menos de 2	al día	Entre 4 a 8 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Jugo
/11/20 25 11:46: 36	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	:00 pm	{ :00 am	Agua

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

/11/2025 11:46:40	si	horas	Mas de 6	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	{	:00 pm	:00 am	Agua
/11/2025 11:46:48	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	{	:00 pm	:00 am	Jugo
/11/2025 11:47:05	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	{	:00 pm	:00 am	Agua
/11/2025 11:47:05	si	horas	Mas de 6	al día	Entre 2 a 4 horas	Si y 3	Entre 2	{	:00 pm	:00 am	Agua
/11/2025 11:47:05	si	horas	Entre 2 y 4	al día	Menos de 2 horas	Si y 3	Entre 2	{	:00 pm	:00 am	Agua

Encuesta diagnóstica Normal Superior de Monterrey

RESPUESTAS ENCUESTA APLICADA A ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE MONTERREY CASANARE								
ESTUDIANTE	PREGUNTA 1 ¿Realizas actividades físicas, recreativas o	PREGUNTA 2 ¿Cuántas horas a la semana dedicas a actividades	PREGUNTA 3 ¿Cuántas horas al día dedicas frente al uso de dispositivos móviles (celulares,	PREGUNTA 4 ¿Desayunas antes de ir al colegio?	PREGUNTA 5 ¿Cuántas porciones entre fruta y verdura	PREGUNTA 6 ¿A qué hora te acuestas a dormir?	PREGUNTA 7 ¿A qué hora te levantas?	PREGUNTA 8 ¿Cuáles son tus bebidas de preferencia para hidratar?

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

	deportivas regularmente?	físicas, recreativas o deportivas?	computadores, Tablet)?		consumes al día?			
1	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p. m.	6:00:00 a.m.	jugos
2	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p. m.	6:00:00 a.m.	agua
3	Sí	Más 6 horas	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p. m.	6:00:00 a.m.	gaseosa
4	Sí	Menos de 2 horas	Entre 4 a 8 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	agua
5	Sí	Menos de 2 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Entre 2 a 3	11:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
6	Sí	Más 6 horas	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	jugos y gaseosas
7	Sí	Más 6 horas	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	9:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
8	Sí	Ninguna	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
9	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Entre 2 a 3	11:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
10	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
11	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	agua
12	Sí	Más 6 horas	Más de 8 horas	Sí	Menos de 2	10:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	gaseosa
13	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	jugos

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

14	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	agua
15	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	9:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
16	Sí	Menos de 2 horas	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	jugos
17	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Menos de 2	8:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	jugos
18	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
19	Sí	Menos de 2 horas	Menos de 2 horas	No	Entre 2 a 3	9:00:00 p.m.	7:00:00 a.m.	jugos
20	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
21	Sí	Más 6 horas	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	9:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	jugo
22	Sí	Más 6 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Entre 2 a 3	10:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
23	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Entre 2 a 3	10:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	jugos
24	Sí	Más 6 horas	Más de 8 horas	Sí	Entre 2 a 3	8:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	gaseosa
25	Sí	Más 6 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Entre 2 a 3	9:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	jugos
26	Sí	Entre 2 y 4	Entre 4 a 8 horas	No	Entre 2 a 3	11:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	jugos
27	No	Ninguna	Entre 2 a 4 horas al día	No	Entre 2 a 3	10:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	agua
28	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Menos de 2	8:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	agua
29	Sí	Menos de 2 horas	Más de 8 horas	Sí	Entre 2 a 3	10:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

30	Sí	Menos de 2 horas	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	9:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	jugos
31	No	Ninguna	Menos de 2 horas	Sí	Entre 2 a 3	11:00:00 p.m.	5:00:00 a.m.	agua
32	No	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Menos de 2	10:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	agua
33	No	Ninguna	Más de 8 horas	Sí	Entre 2 a 3	10:00:00 p.m.	6:00:00 a.m.	jugos y gaseosas

Anexo E. Resultados de Encuestas de verificación

Encuesta Colegio Marymount

Marca temporal	Por favor indica a que institución educativa pertenece	¿Actualmente realiza actividad física, recreativa o deportiva regularmente?	¿Cuántas horas a la semana dedicas a actividades físicas, recreativas o deportivas?	¿Cuántas horas al día dedicas a uso de dispositivos móviles (celulares, computadores, Tablet)?	¿Crees que es importante consumir frutas y verduras en tu alimentación?	¿Cuántas porciones de fruta y verdura consumes al día?	¿Te acuestas siempre a la misma hora?	¿Cuántas horas de sueño acumulas diariamente?	¿Cuántos vasos de agua crees que debes beber al día para mantener tu cuerpo hidratado y saludable?	¿Puntuación	¿Dirección de correo electrónico
----------------	--	---	---	--	---	--	---------------------------------------	---	--	-------------	----------------------------------

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

5/ 13/2025 13:06:39	ymount Mar	i	s ás de 6 horas	M enos de 2 horas	i	S ayor o igual a 3 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	M ayor a 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:07:04	ymount mar	i	s ntre 2 y 4 horas	E ntre 2 a 4 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:07:10	no Bue	i	s ás de 6 horas	M enos de 2 horas	i	S ayor o igual a 3 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	M ayor a 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día		
5/ 13/2025 13:07:29	ymount Mar Medellín	i	s ás de 6 horas	M enos de 2 horas	i	S ayor o igual a 3 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:07:30	ymount Mar Medellín	i	s enos de 2 horas	M enos de 2 horas	i	S ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:07:35	MA RYMOUNT	i	s ntre 2 y 4 horas	E enos de 2 horas	i	S enos de 2 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día		
5/ 13/2025 13:07:38	ymount Mar	i	s ntre 2 y 4 horas	E ntre 2 a 4 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:07:43	ymount Mar	i	s ás de 6 horas	M enos de 2 horas	i	S ayor o	M A veces (2-4	M ayor a 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de		

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

						igual a 3 porciones	días a la semana)		agua al día		
5/ 13/2025 13:07:48	ymount Mar	i	s enos de 2 horas	M entre 4 a 8 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día		
5/ 13/2025 13:07:51	ymount Mar Medellín	i	s entre 2 y 4 horas	E entre 2 a 4 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:08:15	ymount Mar	i	s ás de 6 horas	M enos de 2 horas	i	S enos de 2 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día		
5/ 13/2025 13:08:20	ymount Mar	i	s enos de 2 horas	M entre 2 a 4 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:08:22	ymount Mar Medellin	i	s entre 2 y 4 horas	E entre 4 a 8 horas al día	i	S enos de 2 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día		
5/ 13/2025 13:08:27	ymount Mar	i	s enos de 2 horas	M entre 2 a 4 horas al día	i	S enos de 2 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:08:54	ymount Mar	i	s ás de 6 horas	M entre 2 a 4 horas al día	i	S enos de 2 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día		

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

5/ 13/2025 13:09:01	Mar ymount Medellin	i	S ás de 6 horas	M ntre 4 a 8 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	M A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día		
5/ 13/2025 13:10:37	Mar ymount School Medellin	i	S ntre 2 y 4 horas	E ntre 4 a 8 horas al día	i	S enos de 2 porciones	M Rar a vez (0-1 día a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	M enos de 2 vasos de aguan al día		
5/ 13/2025 13:58:05	Mar ymount Medellin	i	S ás de 6 horas	M ntre 2 a 4 horas al día	i	S enos de 2 porciones	M A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:58:08	cole gio marymount medellin	i	S ás de 6 horas	M ntre 2 a 4 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	M Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:58:58	mar ymount	i	S ntre 2 y 4 horas	E ntre 4 a 8 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	M Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:59:17	Mar ymount	i	S ás de 6 horas	M enos de 2 horas	i	S enos de 2 porciones	M Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ayor a 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:59:23	Mar ymount	i	S ás de 6 horas	M ntre 2 a 4 horas al día	i	S ayor o igual a 3 porciones	M Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ayor a 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día		
5/ 13/2025 13:59:26	Mar ymount	i	S ntre 2 y 4 horas	E ntre 2 a 4	i	S inguna	N Reg ularmente	E ayor a 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de		

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

				horas al día			(5-7 días a la semana)		agua al día			
5/ 13/2025 13:59:29	mar ymount	i	s	ás de 6 horas	Entre 2 a 4 horas al día	i	S	ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	M ayor a 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día	
5/ 13/2025 13:59:34	Mar ymounbt Medellín	i	s	enos de 2 horas	Entre 2 a 4 horas al día	i	S	ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	M ayor a 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día	
5/ 13/2025 13:59:40	Mar ymount Medellin	i	s	Entre 2 y 4 horas	enos de 2 horas	i	S	ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día	
5/ 13/2025 13:59:52	Mar ymount Medellin	i	s	Entre 2 y 4 horas	enos de 2 horas	i	S	ayor o igual a 3 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	E ntre 3 y 5 vasos de agua al día	
5/ 13/2025 13:59:52	Mar ymount	i	s	ás de 6 horas	Entre 2 a 4 horas al día	i	S	ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	M ayor a 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día	
5/ 13/2025 14:00:04	mar ymount	i	s	Entre 2 y 4 horas	enos de 2 horas	i	S	ayor o igual a 3 porciones	A veces (2-4 días a la semana)	M ayor a 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día	
5/ 13/2025 14:00:24	Mar ymount	i	s	Entre 2 y 4 horas	Entre 2 a 4 horas al día	i	S	enos de 2 porciones	Reg ularmente (5-7 días a la semana)	E ntre 5 y 8 horas	M ayor o igual a 6 vasos al día	

5/ 13/2025 14:26:33	ymount medellin		Entre 2 y 4 horas	Entre 2 a 4 horas al día		Mayor o igual a 3 porciones	Rar a vez (0-1 día a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día		
---------------------------	--------------------	--	----------------------	--------------------------------	--	-----------------------------------	--	----------------------	---	--	--

Encuesta Normal Superior de Monterrey

RESULTADOS ENCUESTA FINAL NIÑOS CUARTO C - ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE MONTERREY CASANARE								
ESTUDIANTE	PREGUNTA 1 ¿Realizas actividades físicas, recreativas o deportivas regularmente?	PREGUNTA 2 ¿Cuántas horas a la semana dedicas a actividades físicas, recreativas o deportivas?	PREGUNTA 3 ¿Cuántas horas al día dedicas frente al uso dispositivos móviles (celulares, computadores, tablet)?	PREGUNTA 4 ¿Crees que es importante consumir frutas y verduras en tu alimentación diaria?	PREGUNTA 5 ¿Cuántas porciones entre fruta y verdura consumes al día?	PREGUNTA 6 ¿Te acuestas siempre a la misma hora?	PREGUNTA 7 ¿Cuántas horas de sueño acumulas diariamente?	PREGUNTA 8 ¿Cuántos vasos de agua crees que debes beber al día para mantener tu cuerpo hidratado y saludable?
1	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Entre 3 y 5 de agua al día
2	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Menos de 2 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Entre 3 y 5 de agua al día
3	Sí	Más 6 horas	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
4	Sí	Menos de 2 horas	Entre 4 a 8 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
5	Sí	Menos de 2 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
6	Sí	Más 6 horas	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
7	Sí	Más 6 horas	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Mayor a 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

8	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Menos de 2 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
9	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
10	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
11	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
12	Sí	Más 6 horas	Entre 4 y 8 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Rara vez (0-1 día a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
13	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
14	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Menos de 2 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
15	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Menos de 2 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
16	Sí	Menos de 2 horas	Menos de 2 horas	Sí	Ninguna	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Entre 3 y 5 de agua al día
17	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Menos de 2 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
18	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Menos de 2 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
19	Sí	Menos de 2 horas	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	A veces (2- 4 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
20	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
21	Sí	Más 6 horas	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
22	Sí	Más 6 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Mayor a 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
23	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
24	Sí	Más 6 horas	Más de 8 horas	Sí	Ninguna	A veces (2- 4 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
25	Sí	Más 6 horas	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día

Gamificación – Escolaridad - Hábitos saludables

26	Sí	Entre 2 y 4	Entre 4 a 8 horas	Sí	Menos de 2 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Mayor a 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
27	No	Ninguna	Entre 4 y 8 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	A veces (2- 4 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
28	Sí	Entre 2 y 4	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
29	Sí	Menos de 2 horas	Más de 8 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	A veces (2- 4 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
30	Sí	Menos de 2 horas	Menos de 2 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	A veces (2- 4 días a la semana)	Mayor a 8 horas	Menos de 2 vasos de agua (No le gusta)
31	No	Ninguna	Entre 4 a 8 horas	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Entre 3 y 5 de agua al día
32	Sí	Entre 2 y 4	Entre 2 a 4 horas al día	Sí	Mayor o igual a 3 porciones	Regularmente (5-7 días a la semana)	Mayor a 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día
33	No	Ninguna	Más de 8 horas	Sí	Meno de 2	Regularmente (5-7 días a la semana)	Entre 5 y 8 horas	Mayor o igual a 6 vasos al día

Anexo F. Rúbricas de evaluación

Rúbrica de Evaluación
Proyecto de Investigación: La gamificación como herramienta tecnológica en el ámbito escolar para promover hábitos de vida saludable
Grado: Cuarto C- Escuela Normal Superior - Monterrey Casanare

Criterios / Niveles	Bajo (1–3 pts)	Básico (4–6 pts)	Alto (7–8 pts)	Superior (9–10 pts)
1. Participación activa	Muestra desinterés o participa sólo si se le exige	Participa de forma esporádica y con mínima colaboración.	Participa con entusiasmo y responde a la mayoría de las actividades.	Lidera actividades, motiva a sus compañeros y aporta ideas creativas.
2. Comprensión de hábitos saludables	Reconoce pocos hábitos y no establece relaciones claras.	Identifica algunos hábitos (alimentación, ejercicio, sueño) de forma básica.	Entiende y explica la mayoría de los hábitos y su importancia para la salud.	Analiza con profundidad cada hábito y realiza propuestas de mejora fundamentadas.
3. Uso de la herramienta gamificada	Usa la herramienta con confusión o no la integra al proyecto.	Utiliza funcionalidades básicas, pero sin aprovechar su potencial completo.	Integra varias dinámicas gamificadas y logra motivar al grupo.	Aplica retos avanzados, personaliza la experiencia y evalúa resultados lúdicos.
4. Recursos tecnológicos para la ejecución.	No tiene los recursos tecnológicos necesarios para la ejecución y practica la estrategia.	Utiliza los recursos tecnológicos básicos aunque no se logra integrar muy bien por los limitantes estructurales.	Utiliza recursos tecnológicos adecuados; sin embargo, no siempre los incorpora de manera efectiva.	Utilizan los recursos tecnológicos de manera creativa y efectiva, integrando las herramientas innovadoras para enriquecer su conocimiento.

5. Aplicabilidad dentro y fuera del aula.	No logra aplicar los hábitos saludables en su vida cotidiana y no muestra interés en hacerlo.	Reconoce algunos hábitos saludables, pero tiene dificultad para aplicarlos en su vida diaria.	Puede aplicar algunos hábitos saludables en su vida diaria y demuestra ejemplos, pero su impacto es limitado.	Demuestra una clara capacidad para aplicar y explicar hábitos saludables tanto en el aula como fuera de ella, inspirando a otros a seguirlos.
OBSERVACIONES: La herramienta de gamificación aplicada dentro de las instituciones educativas utiliza variables de la actividad física, alimentación saludable y rutinas de sueño y descanso.				

Rúbrica de Evaluación
Proyecto de Investigación: La gamificación como herramienta tecnológica en el ámbito escolar para promover hábitos de vida saludable.
Grado: Cuarto C- Escuela Normal Superior - Monterrey Casanare

Criterios / Niveles	Bajo (1)	Básico (2)	Alto (3)	Superior (4)
1. Actividad física	No realiza ninguna actividad física a la semana.	Realiza poca actividad física a la semana.	Realiza actividad física algunas veces a la semana de forma irregular.	Realiza actividad física regular, casi todos los días de la semana.
2. Alimentación saludable	No incluye, ni le gustan frutas, verduras y alimentos saludables en su alimentación. No toma agua, prefiere bebidas azucaradas.	Rara vez incluye frutas, verduras y alimentos sus comidas. Toma poca agua durante el día.	Incluye algunos alimentos saludables, pero también consume otros no tan saludables. Toma agua.	Mantiene una alimentación equilibrada, eligiendo mayormente alimentos saludables. Toma agua frecuentemente.

3. Sueño y descanso	Presenta hábitos inadecuados antes de dormir (uso de pantallas, televisión hasta altas horas de la noche). Duerme menos de las horas recomendadas.	A veces realiza actividades poco saludables antes de dormir. Duerme un promedio cercano a lo recomendado.	Mantiene regularmente rutinas saludables antes de dormir (leer, relajarse)	Estable y logra mantener rutinas de sueño y descanso (actividad física, leer, relajarse, evitar el uso de pantallas)
4. Participación	No muestra interés en los juegos y actividades gamificadas	Participa de manera mínima y muestra poco interés en las actividades.	Participa en juegos activos, pero se distrae fácilmente.	Participa activamente y con entusiasmo en juegos y actividades físicas y gamificadas.
5. Aplicación de conocimientos.	No muestra nada de interés por la actividad física, alimentación y sueño.	Muestra poco conocimiento sobre la importancia de los hábitos saludables.	Logra entender los hábitos de vida saludable.	Demuestra y promueve con claridad la importancia de los hábitos saludables.