

## LA HIDRATACIÓN UNA HERRAMIENTA VITAL PARA EL PROCESO EDUCATIVO EN EL COLEGIO LOPERENA GARUPAL.

HYDRATION, A VITAL TOOL FOR THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE LOPERENA GARUPAL SCHOOL.

*Andrea Carolina Romero Coronado., María Alexandra Caña Mejía., Jhon Jairo Jiménez Pérez., Andy Alberto Salgado Montes,  
Carlos Andrés Mejía Rojas*

### RESUMEN

La institución educativa Loperena Garupal, ubicada en el barrio Garupal de Valledupar, Cesar. Se presentan climas cálidos que hacen que los estudiantes enfrenten condiciones que demandan una mayor atención a la hidratación, se ejecutó un proyecto pedagógico llamado “La hidratación una herramienta vital para el proceso educativo En la Institución Educativa Loperena Garupal jornada tarde.” Que se basó en informar y concienciar a la comunidad sobre la importancia de la hidratación en el ámbito educativo. El propósito principal fue “Promover la importancia de la hidratación adecuada a través de la implementación de actividades prácticas saludables” donde se realizaron encuestas a estudiantes y a padres de familia, a los docentes se les compartió un video por parte de una profesional en el tema, además, charlas y actividades prácticas en clases de educación física. La metodología tiene un diseño no experimental – cuantitativo, utilizando técnicas de recolección de datos como las encuestas y el análisis descriptivo de los datos bajo el software Microsoft Excel. Cuyos resultados fueron cambios significativos en los hábitos de hidratación de estudiantes, docentes y padres de familia, promoviendo una cultura de bienestar integral.

**Palabras clave:** Hidratación, herramienta vital, proceso educativo, salud, hábitos.

### ABSTRACT

The educational institution Loperena Garupal, located in the Garupal neighborhood of Valledupar, Cesar. Hot climates are present that make students face conditions that demand greater attention to hydration, a pedagogical project called ‘Hydration a vital tool for the educational process in the educational institution Loperena Garupal afternoon session’ was implemented. Which was based on informing and raising awareness in the community about the importance of hydration in the educational environment. The main purpose was to ‘Promote the importance of adequate hydration through the implementation of healthy practical activities’ where surveys were conducted with students and parents, a video was shared with teachers by a professional in the field, as well as talks and practical activities in physical education classes. The methodology has a non-experimental - quantitative design, using data collection techniques such as surveys and descriptive analysis of the data under Microsoft Excel software. The results were significant changes in the hydration habits of students, teachers and parents, promoting a culture of integral wellbeing.

**Keywords:** Hydration, vital tools, educative process, health, habits.

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un estudio realizado por expertos de las universidades Complutense y Alfonso en Madrid encontró que “el 77,7% de los niños de 9 a 12 años eran poco activos, y que más del 90% de ellos consumían por debajo de la ingesta recomendada de agua” (Universidad Complutense y Alfonso de Madrid, 2014). Esto sugiere que la falta de hidratación puede ser un problema generalizado entre los y las estudiantes, ya que presentan bastantes excusas de salidas por fuertes dolores de cabeza, según la Organización Mundial de la Salud (2022), la deshidratación puede causar fatiga, dolores de cabeza, problemas de concentración y memoria, así como irritabilidad y ansiedad. La OMS recomienda beber al menos 2 litros de agua al día para mantener una buena hidratación y prevenir la deshidratación, dado que el cerebro está compuesto por aproximadamente un 80% de agua y la hidratación es fundamental para mantener una función cerebral óptima.

En un ambiente donde las actividades físicas son una parte importante de la jornada escolar, el riesgo de deshidratación se incrementa considerablemente. Esta realidad subraya la necesidad de informar a la comunidad educativa sobre los peligros de no consumir suficiente agua, así como de promover el correcto uso de este recurso vital. Además de educar sobre la cantidad de agua que deben consumir según las recomendaciones de la OMS, el proyecto también pretende de manera colateral, abordar la importancia de evitar el desperdicio de agua en un contexto donde las altas temperaturas pueden aumentar la demanda, y en ocasiones, la escasez de este recurso.

En el contexto de la Institución Educativa Loperena Garupal, se ha observado que muchos estudiantes no son conscientes de la importancia de una adecuada hidratación antes, durante y después de la actividad física, en primer lugar, porque el docente titular no lo ve como tema importante y durante sus clases, se observa muy poco los espacios para la hidratación de los estudiantes. En segundo lugar, una gran parte de la población estudiantil prefiere consumir gaseosa u otros líquidos que no son tan beneficiosos para la salud en lugar de agua; esto puede llevar a una serie de problemas que afectan tanto su rendimiento académico como su salud general. Con relación a lo anterior, hay que tener en cuenta que, la hidratación adecuada es fundamental para el crecimiento y desarrollo saludable de los niños y niñas y jóvenes. Sin embargo, estudios recientes han demostrado que “la mayoría de los niños no alcanzan el nivel óptimo de hidratación, lo que puede tener consecuencias negativas en su función cognitiva y habilidades físicas” (Ortega, 2014). Con relación a lo anterior nos planteamos la siguiente pregunta problema ¿Cómo influye la implementación de prácticas saludables para promover la importancia de la hidratación adecuada en la comunidad de la Institución Educativa Loperena Garupal?

11. Andrea Carolina Romero Coronado, Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, [acarolinaromero@unicesar.edu.co](mailto:acarolinaromero@unicesar.edu.co)

2. María Alexandra Caña Mejía, Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, [macana@unicesar.edu.co](mailto:macana@unicesar.edu.co)

3. Jhon Jairo Jiménez Pérez, docente tiempo completo, [jhojimenez@unicesar.edu.co](mailto:jhojimenez@unicesar.edu.co)

4. Andy Alberto Salgado Montes, docente tiempo completo, [asalgado@unicesar.edu.co](mailto:asalgado@unicesar.edu.co)

5. Carlos Andrés Mejía Rojas, Docente ocasional tiempo completo, [carlosmejia@unicesar.edu.co](mailto:carlosmejia@unicesar.edu.co)

\* Autor de correspondencia: [carlosmejia@unicesar.edu.co](mailto:carlosmejia@unicesar.edu.co)

## OBJETIVO GENERAL

- Enseñar el cálculo del IMC en la I.E. Enrique Pupo Martínez mediante el aprovechamiento del tiempo libre y su importancia en el autocuidado y bienestar de la salud.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incorporar la enseñanza del cálculo del IMC en la comunidad educativa, destacando su relevancia en la autoevaluación de la salud.
- Fomentar el aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades educativas relacionadas con el cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades asociadas al sobrepeso y la obesidad.
- Analizar el impacto de estas actividades en la comunidad educativa.

## METODOLOGÍA

- **Diseño utilizado:** No experimental – cuantitativo.
- **Población:** Comunidad educativa de la institución.
- **Muestra:** Estudiantes de los grados (6-02, 6-03, 6-04, 7-01, 7-02, 7-03, 8-01, 8-02, 8-03, 9-01, 9-02 y 9-03) docentes y coordinadora, 30 padres de familia.
- **Técnica de recolección de datos:** Encuestas.
- **Análisis de los datos:** Se realizó un análisis descriptivo de las encuestas a través del software Microsoft Excel para procesar los datos los cuales fueron mostrados por medio de diagramas de tortas.

Para alcanzar el objetivo general de "Promover la importancia de la hidratación adecuada a través de la implementación de actividades prácticas saludables en la institución educativa Loperena Garupal, jornada tarde", se desarrollaron las siguientes actividades, organizadas en función de los objetivos específicos del proyecto:

### Identificar:

**Actividad:** Se realizará un diagnóstico inicial mediante la aplicación de encuestas a los estudiantes de la institución. Las encuestas fueron diseñadas para evaluar el conocimiento previo sobre la importancia de la hidratación y las prácticas actuales de consumo de agua, especialmente en el contexto de la actividad física.

### Informar:

**Actividad:** Se diseñará y se ejecutarán campañas informativas que incluirán charlas educativas, distribución de material didáctico (folletos, carteles) y la presentación de videos educativos en sesiones programadas. Las campañas se enfocarán en concientizar a los estudiantes, docentes y padres de familia sobre los beneficios de una correcta hidratación, tanto para su rendimiento físico como cognitivo.

### Implementar:

**Actividad:** Se implementarán actividades prácticas que fomentarán la correcta hidratación, integradas en las clases de educación física. Estas actividades incluirán la promoción de pausas para la hidratación durante las sesiones deportivas, se pondrán en funcionamiento un tema o canción alusiva a la hidratación, que cada vez que suene esta le va a recordar al estudiantado y docente que es momento de hacer una pausa e hidratarse, además, se hará la distribución de pequeñas muestras de bebidas hidratantes artesanales o caseras durante la semana institucional

## RESULTADOS

El investigador se limita a describir sus hallazgos. Una manera útil de hacerlo es mediante tablas, cuadros, gráficas, dibujos, diagramas, mapas y figuras generadas por el análisis. Son elementos que sirven para organizar los datos, de tal manera que el usuario o lector los pueda leer y decir: “me queda claro que esto se vincula con aquello, con esta variable ocurre tal cuestión.”

### Encuesta de la cantidad de agua que consumen los estudiantes de la institución educativa Loperena Garupal



**Gráfico 1.**

#### Interpretación:

Un 33.7% de los estudiantes reporta consumir 10 o más vasos de agua al día, lo cual, en principio, parecería adecuado según las recomendaciones generales. Sin embargo, al analizar más a fondo, muchos de estos estudiantes mencionan consumir cantidades excesivas, con cifras que van desde 20 hasta 40 vasos diarios. Este consumo excede significativamente las recomendaciones de la OMS, que indican un rango óptimo de entre 6 y 10 vasos

- al día para adolescentes, dependiendo de factores como el clima y la actividad física.
- Un 27.1% bebe entre 4 y 6 vasos, lo cual puede considerarse moderado.
- Sin embargo, un 21.3% de los estudiantes (aquellos que beben entre 1 y 3 vasos) consumen muy poca agua, lo cual podría indicar un posible riesgo para su salud e hidratación adecuada.

### Encuesta de la cantidad de agua que consumen los padres de la institución educativa Loperena Garupal



**Gráfico 2.**

Se puede observar que:

- Solo el 46.6% de los encuestados (14 personas) consume la cantidad recomendada de agua al día (2 litros o más).
- El 53.4% de los encuestados (16 personas) consume menos de la cantidad recomendada.

Actividades prácticas y saludables que fomenten la correcta hidratación durante la jornada escolar, integrándolas en el currículo de educación física y en la rutina diaria de los estudiantes.

**Actividades prácticas y saludables que fomenten la correcta hidratación durante la jornada escolar, integrándolas en el currículo de educación física y en la rutina diaria de los estudiantes**

| 1. ¿Cómo calificarías la bebida? | 2. ¿Te sentiste más hidratado? | 3. ¿Cómo comparas esta bebida con las comerciales? | 4. ¿Considerarías preparar esta bebida en el futuro? | 5. ¿Cuál fue el principal beneficio que percibiste al consumir la bebida? |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 (Muy malo)                     | Sí                             | 1 (Mucho peor)                                     | Sí                                                   | Mejor sabor                                                               |
| 2 (Malo)                         | No                             | 2 (Peor)                                           | No                                                   | Mayor hidratación                                                         |
| 3 (Neutral)                      | No estoy seguro/a              | 3 (Igual)                                          | No                                                   | Energía inmediata                                                         |
| 4 (Bueno)                        |                                | 4 (Mejor)                                          |                                                      | Facilidad de preparación                                                  |
| 5 (Muy bueno)                    |                                | 5 (Mucho mejor)                                    |                                                      | Otros (especificar)                                                       |
| Total                            | Total                          | Total                                              | Total                                                | Total                                                                     |

**Tabla 1.**

La encuesta muestra que esta bebida de hidratación fue recibida positivamente entre los estudiantes. La mayoría la calificó como neutral o buena y la encontró mejor o comparable con las bebidas comerciales. Los ingredientes que son muy accesible en sus hogares y general mente más económica que las bebidas comerciales. La alta percepción de hidratación (75.7%) y el interés en prepararla nuevamente (91.9%) resaltan su efectividad e intención de uso futuro. Además, los beneficios de "mayor hidratación," "energía inmediata," y "facilidad de preparación" fueron valorados, lo que sugiere que la bebida cumple con sus propósitos básicos de hidratación y es accesible para los estudiantes.

**Impacto de las actividades implementadas mediante la recolección de datos después de la intervención, con el fin de relacionar el cambio en los hábitos de hidratación y el nivel de conocimiento adquirido por los estudiantes.**



**Gráfico 3.**

De acuerdo a los datos obtenidos podemos concluir que:

- La mayoría de los estudiantes (61.1%) consume entre 6-8 vasos de agua al día, lo cual está dentro de la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- El 17.3% de los estudiantes consume entre 4-6 vasos de agua al día.
  - El 13% de los estudiantes consume entre 2-3 vasos de agua al día.
  - Solo el 4.3% de los estudiantes consume solo 1 vaso de agua al día.
  - Un pequeño porcentaje (4.3%) de estudiantes consume 10 o más vasos de agua al día.
- Comparación de Resultados

#### 1. Cantidad de estudiantes encuestados:

- Antes de la charla: 398 estudiantes.
- Después de la charla: 345 estudiantes.

#### 2. Distribución de Consumo de Agua:

| Cantidad de Agua Consumida | Antes de la Charla (Estudiantes / %) | Después de la Charla (Estudiantes / %) |
|----------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| 1 vaso                     | 18 estudiantes (4.5%)                | 15 estudiantes (4.3%)                  |
| 2 a 3 vasos                | 67 estudiantes (16.8%)               | 45 estudiantes (13%)                   |
| 4 a 6 vasos                | 108 estudiantes (27.1%)              | 60 estudiantes (17.3%)                 |
| 6 a 8 vasos                | 71 estudiantes (17.8%)               | 212 estudiantes (61.4%)                |
| 10 o más vasos             | 134 estudiantes (33.7%)              | 15 estudiantes (4.3%)                  |

**Tabla 2.**

De acuerdo a la comparación de las tablas

- Incremento en el Consumo Recomendado (6 a 8 vasos): Antes de la charla, el 17.8% de los estudiantes bebía entre 6 y 8 vasos, mientras que después, el porcentaje aumentó significativamente al 61.4%. Esto sugiere que muchos estudiantes ajustaron su consumo hacia el rango recomendado por la OMS.
- Reducción en Consumo Excesivo (10 o más vasos): El porcentaje de estudiantes que consumían 10 o más vasos pasó de un 33.7% a un 4.3%. Esto indica una reducción drástica en el consumo excesivo de agua, lo cual podría ser positivo al prevenir efectos adversos de una hidratación excesiva.
- Reducción en Consumo Insuficiente (1-3 vasos): Inicialmente, el 21.3% (suma de 4.5% para 1 vaso y 16.8% para 2-3 vasos) consumía menos de la cantidad mínima recomendada de agua, pero después de la charla, este grupo disminuyó a un 17.3% (4.3% para 1 vaso y 13% para 2-3 vasos). Aunque sigue siendo un área de atención, se nota una mejora.
- Reducción en Consumo Moderado (4-6 vasos): El porcentaje de estudiantes que consumen de 4 a 6 vasos al día disminuyó de 27.1% a 17.3%, lo cual podría indicar que algunos estudiantes que antes consumían cantidades moderadas ahora se ajustaron al rango ideal de 6-8 vasos.

La charla tuvo un impacto positivo en los hábitos de hidratación de los estudiantes, acercando la mayoría de ellos (61.4%) al rango recomendado de 6 a 8 vasos al día. Además, se observa una reducción en el consumo excesivo y en el consumo insuficiente de agua, lo que refleja una mayor conciencia sobre la hidratación adecuada.

## CONCLUSIÓN

En definitiva, este proyecto ha demostrado ser una intervención eficaz para sensibilizar y educar a la comunidad educativa sobre los beneficios de mantener una hidratación adecuada. A través de actividades informativas, talleres prácticos y campañas visuales, se logró un cambio significativo en los hábitos de hidratación de estudiantes, docentes y padres de familia, promoviendo una cultura de bienestar integral.

Así pues, los resultados muestran que los estudiantes han adoptado prácticas más saludables, lo que no solo ha mejorado su rendimiento en las clases de educación física, sino que también ha impactado positivamente en la toma de agua durante las otras áreas académicas. Asimismo, con el video enviado a los docentes se busca que se conviertan en actores claves en la promoción de hábitos de hidratación adecuados, integrando el tema de forma natural en sus dinámicas de clase, además, esperamos que los padres de familia, por su parte, contribuyan reforzando en casa los hábitos adquiridos por sus hijos.

En consecuencia, la implementación de actividades prácticas saludables, evidenció un impacto positivo en el buen uso del agua en los puntos de hidratación por parte de los estudiantes. Esto no solo favoreció su salud física, sino que también mostró una mejora en su rendimiento y concentración académica, según los resultados de nuestra investigación. Es fundamental que tanto los padres de familia como los docentes tomen conciencia de la importancia de este aspecto, integrándolos en su rutina diaria y en las prácticas pedagógicas. Los docentes, en particular, deben incluir la hidratación como un componente clave en sus clases, reconociendo su influencia directa en el bienestar y desempeño de los estudiantes.

Para concluir, este proyecto no solo logró el objetivo de informar sobre la importancia de la hidratación, sino que también ha sentado las bases para que la comunidad educativa continúe promoviendo hábitos saludables de manera sostenible, destacando la estrecha relación entre la hidratación, el bienestar físico y el rendimiento académico.

## BIBLIOGRAFÍA

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2020). Agua e hidratación. Recuperado de CDC.
- Drozdowska, A., Falkenstein, M., Jendrusch, G., Platen, P., Luecke, T., Kersting, M., & Jansen, K. (2020). Consumo de agua durante un día escolar y rendimiento cognitivo a corto plazo de los niños: el ensayo de intervención aleatorizado CogniDROP. *Nutrients*, 12 ( 5 ), 1297. <https://doi.org/10.3390/nu12051297>
- Gatorade Sports Science Institute. (2017). Hydration for Athletes: Tips and Strategies. Gatorade Sports Science Institute.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Agua, saneamiento e higiene en escuelas: Guía para la planificación y construcción. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064374>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Mantente hidratado para mantener una función cerebral óptima [Folleto informativo]. OMS. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064374>
- Schoenfeld, BJ y Aragon, AA (2018). ¿Cuánta proteína puede utilizar el cuerpo en una sola comida? *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 15(1), 10. doi :10.1186 /s12970 -018 -0215 -2.
- Sims, S., & Yeager, S. (2016). ROAR: How to Match Your Food and Fitness to Your Unique Female Physiology for Optimum Performance, Great Health, and a Strong, Lean Body for Life. Rodale Books.
- World Health Organization (WHO). (2019). Oral Rehydration Salts: A Simple Solution for Saving Lives. WHO.