PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Dirección de Deportes
Área de Recreación y Bienestar
Unidad de Bienestar

Bases Generales
Reto UC Activo



1º semestre, 2026

Introducción

En nombre de la Dirección de Deportes de la Pontificia Universidad Católica De Chile, tenemos el agrado de invitar a la comunidad universitaria UC (Estudiantes, Académicos y Funcionarios), a participar del "Reto UC Activo", el cual es parte de los programas que está Dirección impulsa por medio de su área de Recreación y Bienestar.

Reto UC Activo busca ser un instrumento de promoción de una vida activa y saludable a través de la actividad física, precisamente mediante la caminata. Esta actividad se desarrollará entre el viernes **1°** y el sábado **31 de mayo** del presente año.

¿Qué es Reto UC Activo?

Reto UC Activo es una actividad del área de Recreación y Bienestar de la Dirección de Deportes, la cual está dirigida a toda la Comunidad Universitaria, precisamente para aquellos que poseen la calidad de Estudiante, como también para Académicos & Funcionarios de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

Objetivo:

Su principal objetivo es la promoción de la actividad física en la Comunidad Universitaria UC, junto con el incentivo de pequeños hábitos para llevar una vida activa y saludable.

Categorías del Reto UC Activo:

Este programa se divide en 3 niveles o categorías, las cuales deben ser seleccionadas por los participantes, los que deben considerar el desafío expresado en cantidad de pasos acumulados dentro de la ventada de 30 días (periodo de tiempo en el cual se encuentra vigente el conteo de pasos del "Reto").

Sus niveles son:

- **Pangui Novato (6.000 pasos diarios):** Comprende un total de 180.000 pasos o más dentro del tiempo del reto, equivalente a 124,2 kilómetros en promedio.
- **Pangui Progreso (8.000 pasos diarios):** Comprende un total de 240.000 pasos o más dentro del tiempo del reto, equivalente a 165,6 Kilómetros en promedio.
- **Pangui Experto (10.000 pasos diarios:** Comprende un total de 300.000 pasos o más dentro del tiempo del reto, equivalente a 207 Kilómetros en promedio.

Nota: La estimación de la distancia expresada en kilómetros fue mediante el cálculo de la cantidad de pasos totales exigidos en cada reto, multiplicado por la distancia recorrida en un paso, o también llamada longitud promedio de un paso entre hombres (0,74 metros), y mujeres de (0,64 metros), dando como resultado una longitud promedio de paso entre ambos sexos de 0,69 m.

Formula:

$$\frac{Total\ pasos\ realizados\ x\ Logitud\ promedio\ de\ paso}{1000}$$

Ejemplos:

Longitud de paso Hombres	Longitud de Pasos Mujeres	Longitud de paso Promedio H/M
$\frac{300.000\ pasos\ x\ 0{,}74\ m}{1000} = 222\ km$	$\frac{300.000\ pasos\ x\ 0{,}64\ m}{1000} = 192\ km$	$\frac{300.000\ pasos\ x\ 0{,}69\ m}{1000} = 207\ km$

Fechas:

El Reto UC Activo tiene como fecha de inicio oficial el viernes **01 de Mayo** y los participantes contarán con 30 días para completar los diferentes niveles o categorías del Reto, lo que da como fecha de término de este desafío el **Sábado 30 de mayo.**

Reportes y recomendaciones:

Se recomienda llevar registro de manera diaria del progreso obtenido, para así facilitar el reporte semanal que se debe compartir cada domingo. Con esto, cada participante podrá ir ordenando la información para generar el reporte final que debes enviar al terminar el "Reto" , el cual podrá ser completado hasta la jornada del **martes 2 de Junio.**

Calendario de reportes:

Nota: calendarización de fechas relevantes para envió de reportes. Fuente: Elaboración propia.

Premios:

En cada categoría se sortearán tres premios entre aquellos que completen su reto, cumplan con el registro de su actividad física y reporte de esta. Dichos premios comprenden poleras deportivas, horas de arriendos en espacios deportivos administrados por la Dirección de Deportes de forma gratuita, entre otros.

Nota: En caso de ser uno de los ganadores en el sorteo de horas de arriendo gratuito en los espacios deportivos (Tenis y/o Futbolito) y no pueda utilizarlo, se puede traspasar a una tercera persona de la comunidad UC.

Consentimiento informado.

Al completar y enviar el formulario, confirma que conoce las siguientes condiciones:

1) La inscripción presentada en cada uno de los niveles y el relleno de este formulario es totalmente voluntaria.
2) Toda la información privada rellenada en esta formulario **no** será compartida externamente.

3) Que permito ser contactado por correo electrónico para dar seguimiento a su progreso, y notificado en caso de ser uno de los ganadores del programa.

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Dirección de Deportes
Área de Recreación y Bienestar
Unidad de Bienestar

Bases de Reto UC Activo.

1. Podrán participar todos los estudiantes que se encuentren matriculados y desarrollando estudios en los diferentes programas que se imparten en la Pontificia Universidad Católica de Chile.
2. Podrán participar todos los Académicos & Funcionarios que mantengan vínculo laboral y correo institucional de la Pontificia Universidad Católica de Chile.
3. Cada participante debe llevar el registro de sus logros, ya sea de manera diaria, semanal y por lo que dure el programa (30 días a partir del 01 de Mayo).
4. Se incorporará a todos los participantes de cada nivel o categoría del "Reto UC Activo" en un grupo general de Teams, el cual será el canal oficial para difundir las actividades lúdicas y recreativas que acompañaran este programa.
5. Es responsabilidad de los participantes compartir sus registros según forma y fecha establecida, utilizando los canales habilitados y autorizados para este programa (Forms).
6. La aplicación móvil para llevar el registro de los pasos queda a libre elección por parte de los participantes, tan solo debe cumplir con el requisito de transmitir de forma clara la cantidad de pasos acumulados de manera **diaria, semanal y mensual**.
7. Los enlaces asociados a los reporte serán publicados o habilitados semanalmente a través del grupo o canal de Microsoft Teams creado. Además, estos quedarán habilitados por lo que resta el programa, buscando con ello mantener la participación de los inscritos.
8. Los reportes deben contener captura de pantalla de la aplicación utilizada para evidenciar la cantidad pasos realizados, por lo cual debe ser una imagen clara y coherente con el reporte generado periodo a periodo.
9. El sorteo de los premios se realiza entre el total de participantes que **cumplen** con los siguientes criterios:
    a. Completar o superar la cantidad de pasos del reto escogido.
    b. Haber completado todos los formularios de registro semanales.
    c. Y haber realizado el **reporte final**.
10. Una vez finalizado el RETO, se procederá a revisar y analizar a los participante, buscando con ello poder identificar quienes han cumplido con los criterios del punto anterior y que obtienen la calidad "elegible" para el sorteo.
11. El o la participante que **NO** genera los reportes dentro del periodo final pierde su calidad de **"elegible"**, quedando fuera del proceso de "sorteo" asociado a los premios de cada categoría.
12. Una vez aplicado lo establecido en el punto 9 y 10 de estas bases, se publicará el resultado del sorteo de los ganadores de cada una de las categorías existentes a través del grupo de Teams creado para tales efectos.
13. La participación en este programa implica la total aceptación de las Bases del Reto.