



# Reto Universitario Saludable 2016



## EN QUÉ CONSISTE

---

Competición entre las principales Universidades Españolas, buscando la Universidad más saludable.

Durante 45 días los alumnos de aquellas Universidades que participen podrán acceder a una Plataforma Web + app donde se plantearán actividades semanales. Éstas estarán encaminadas a mejorar la condición física, la alimentación y la salud emocional de los alumnos. Al realizar cada actividad, la Universidad ganará puntos. Finalizado el reto, la Universidad que más puntos medios por alumno haya logrado obtendrá el trofeo de la I edición Reto Universitario Saludable.

### ¿QUÉ ACTIVIDADES HABRÁ?

¿Yoga? Quiero hacerlo

¿Pilates? Quiero hacerlo

Realiza ejercicios de fisioterapia

Siéntete un atleta del maratón de Nueva York

Camina por tu Universidad y completa el Camino de Santiago

Haz ejercicio en el gimnasio, ¡esta vez lo conseguirás!

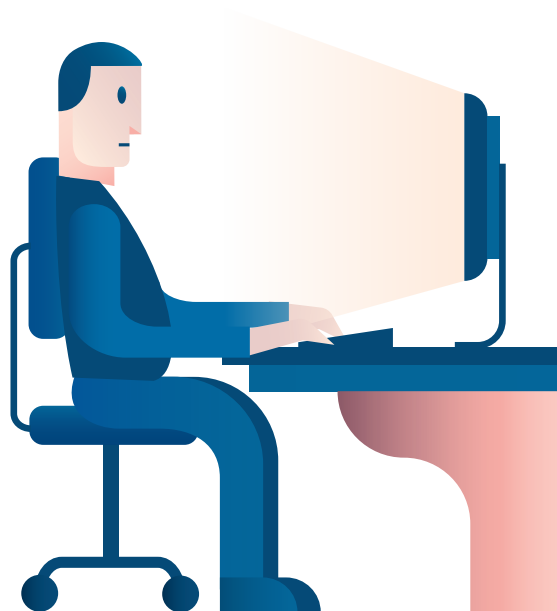
Ejercítate en el agua y disfruta de la natación

Incorpora recetas sencillas y saludables a tu alimentación

Aprende trucos para mantener una alimentación saludable

¿Estrés? Aprende técnicas para gestionarlo

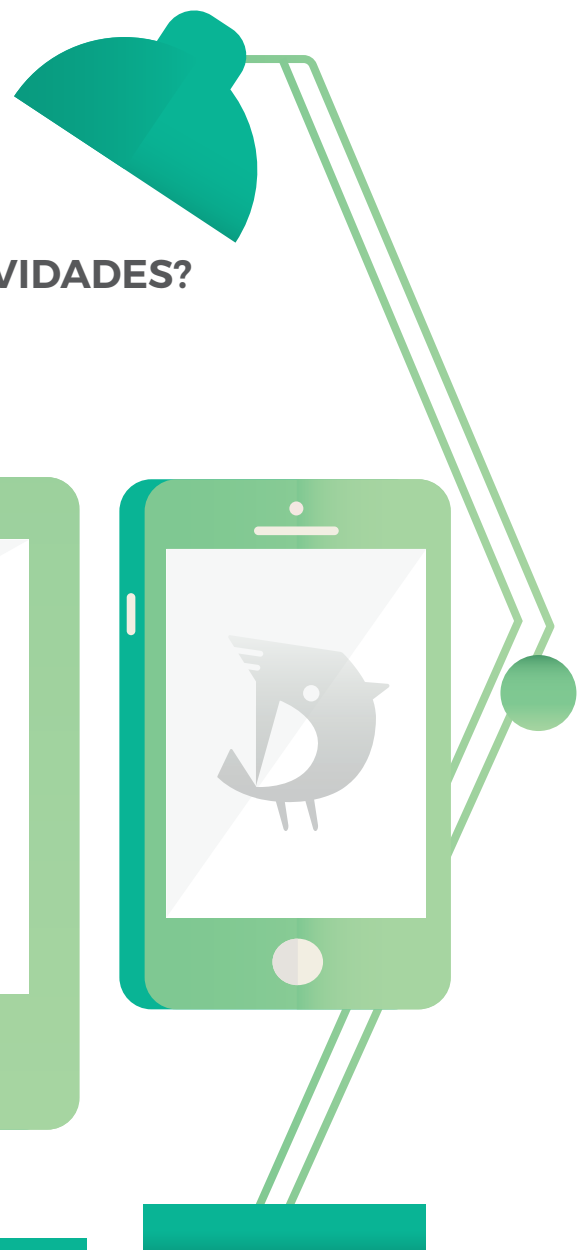
A descansar también se aprende: consejos para conseguirlo



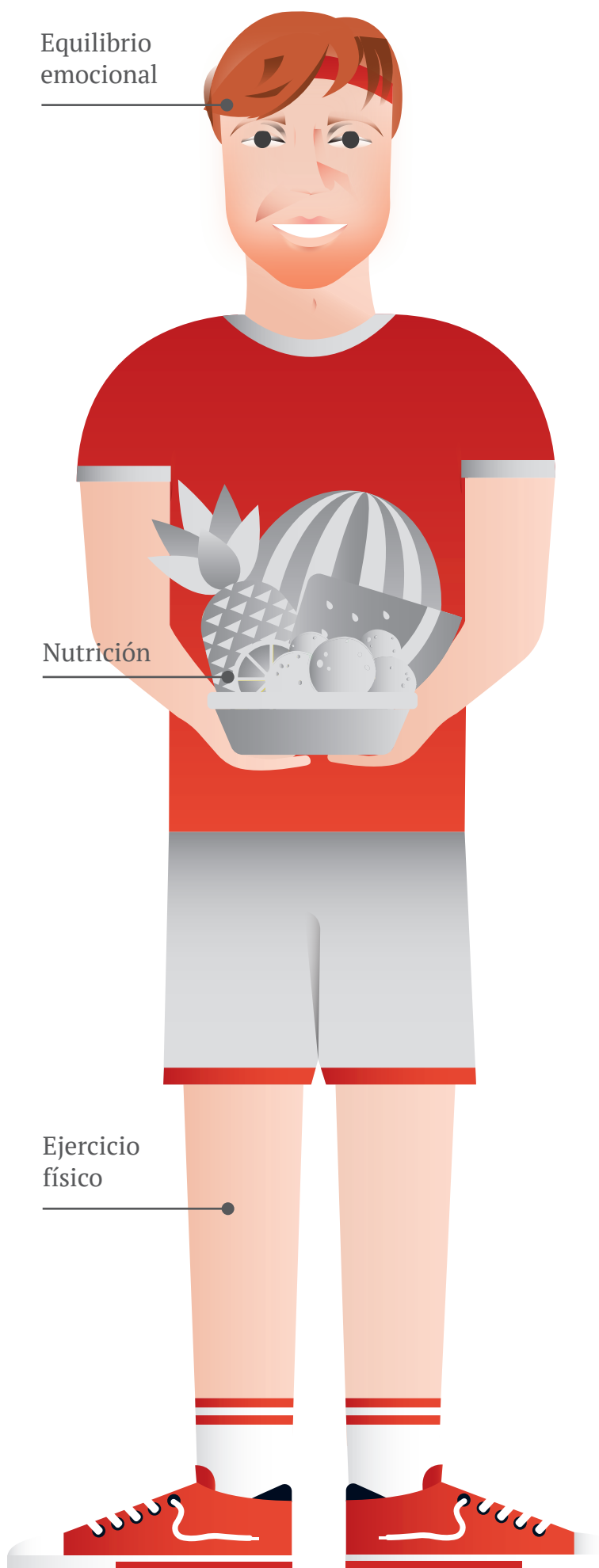
## ¿CÓMO SE REALIZAN LAS ACTIVIDADES?

### PLATAFORMA WEB + APP

La Plataforma Web y app de Vidahora (herramienta que se utilizará en el reto) cuenta con vídeos, recetas y muchos otros recursos para orientar en la realización de cada actividad. Este contenido ha sido desarrollado por profesionales como nutricionistas, psicólogos, profesores de yoga, monitores de pilates y profesionales de INEF.



Los alumnos podrán marcar qué actividades han realizado para lograr ganar puntos para su Universidad.



## ¿QUÉ PERMITIRÁ ESTE EVENTO?

Atraer a un perfil de alumnos con rutinas no saludables en su vida, hacia hábitos más saludables. La experiencia ha sido diseñada para que resulte atractiva y efectiva.

Además cada Universidad podrá ofrecer, si lo considera oportuno, nuevas propuestas durante los días del Reto. La Plataforma cuenta con la posibilidad de gestionar torneos deportivos entre otras muchas aplicaciones. Se trata de una oportunidad de incrementar la visibilidad de las propuestas saludables de cada Universidad.

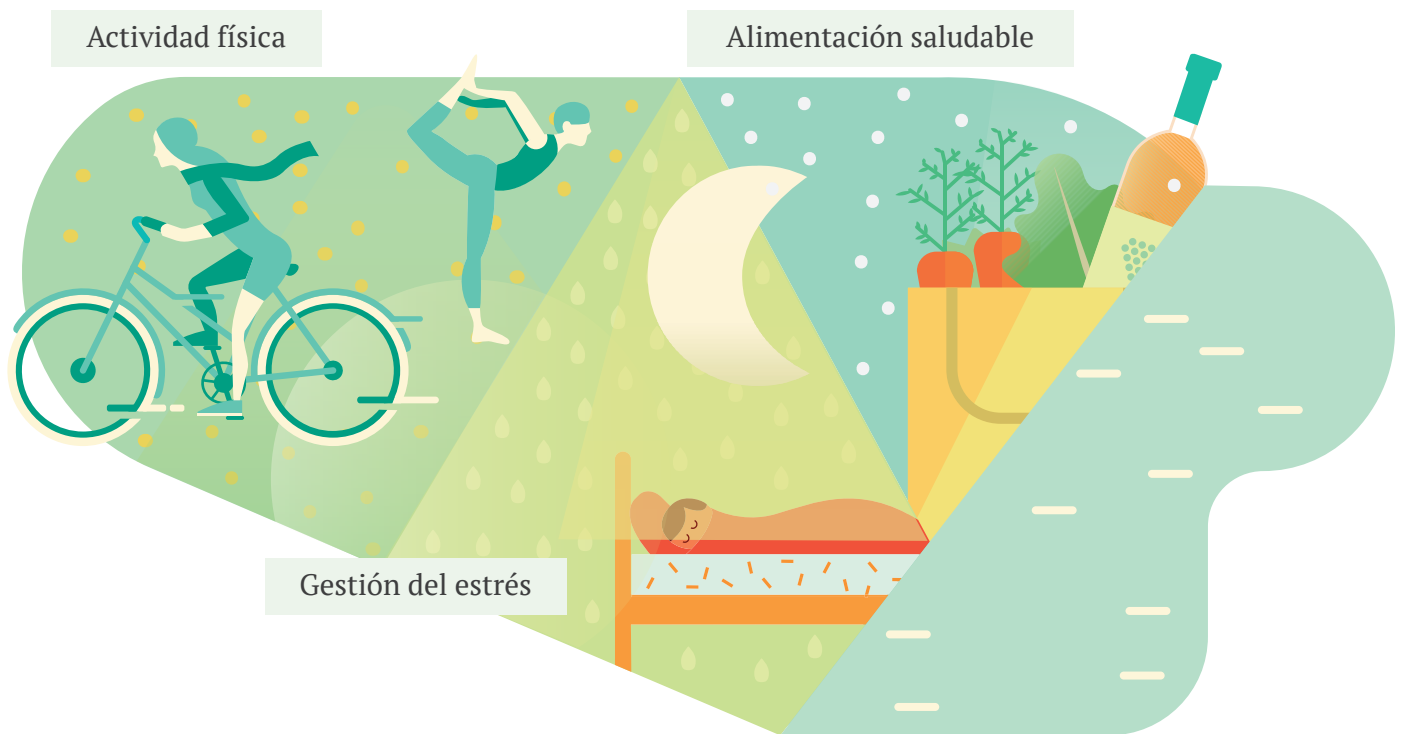
## ¿QUÉ RECIBIRÁ CADA ALUMNO Y UNIVERSIDAD?

El alumno recibirá un programa personalizado de actividades, cuya dificultad evoluciona a lo largo del Reto y que se ha gamificado para lograr generar hábitos duraderos.

La Universidad podrá visualizar en tiempo real indicadores de participación agregada de las diversas actividades por parte de sus alumnos. De esta manera contará con información útil para nuevas iniciativas futuras.

## ¿CÓMO PARTICIPAR?

1. La Universidad interesada debe mostrar su interés en participar en el Reto a través del e-mail: [vr.universitatsaludable@uib.es](mailto:vr.universitatsaludable@uib.es)



2. La Universidad recibirá un código que podrá ofrecer a sus alumnos para que ellos se registren en la Plataforma. La comunicación corresponderá a cada Universidad, si bien se aportará contenido gráfico si se solicita.

3. Una vez comenzado el Reto, a través de la Plataforma y app se podrán seguir la clasificaciones y el tiempo que falta para finalizar el evento.
4. Finalizado el Reto, se procederá a la entrega de premios: Universidad Saludable (mayor número de puntos medios por alumno) y Alumno Saludable al que haya acumulado un mayor número de puntos.





# ENTRANDO EN DETALLES

La participación en este evento para las Universidades españolas interesadas es totalmente gratuito.

Si alguna Universidad está interesada en realizar alguna personalización de las actividades que se ofrecerán a sus alumnos no habría ningún problema. Tendría un coste en función del trabajo requerido. Sería el caso por ejemplo, de una Universidad que quiera ofrecer actividades para realizarse en las instalaciones o servicios que dispongan. Sería posible personalizar los contenidos de forma única para los alumnos de la Universidad correspondiente.

La URL de la Plataforma que servirá de herramienta en el Reto es:  
[plataforma.vidahora.com](https://plataforma.vidahora.com)

La app es posible encontrarla en market de IOS y Android, su nombre es Vidahora.

En el caso de empate en alguno de los premios, se valorará cuál de los participantes/Universidades obtuvo antes la puntuación ganadora.

La participación en este evento se dirige únicamente a los alumnos matriculados durante la duración del Reto en las Universidades interesadas.

La fecha de comienzo del Reto puede variar en función de los intereses de las Universidades interesadas, REUS y Vidahora.

## NOS PREOCUPAMOS POR LA PRIVACIDAD

En la actualidad somos conscientes de la necesidad de respetar la privacidad de tanto de nuestros colaboradores como de los usuarios de nuestra plataforma, por ello hemos elaborado una política de confidencialidad y protección de datos de carácter personal, de acuerdo con lo dispuesto en la normativa vigente, que mantenemos actualizada permanentemente a los cambios legislativos, evaluando periódicamente nuestros procedimientos.

Tratamos la información privada y económica de nuestros clientes, así como los datos personales, de forma estrictamente confidencial, utilizándolos exclusivamente en el ámbito de la relación empresarial, para la prestación de nuestros servicios, comprometiéndonos a no comunicarlos ni total ni parcialmente, a ningún tercero, sin el consentimiento de los interesados, salvo en los casos previstos en la ley.

Desde la actualidad solicitamos de los titulares de los datos de carácter personal tratados para la gestión de nuestras actividades, especialmente de los usuarios de la plataforma, el consentimiento necesario para el tratamiento de sus datos, y adoptamos todas las medidas de índole técnica y organizativa necesarias para garantizar la seguridad de los mismos en función del nivel de seguridad que sea aplicable, y que eviten su alteración, pérdida, tratamiento o acceso no autorizado, de acuerdo con lo establecido en el artículo 9 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, desarrollada por el Reglamento aprobado por R.D. 1720/2007, de 21 de diciembre.



## DATOS DE CONTACTO

[info@vidahora.com](mailto:info@vidahora.com)

[www.vidahora.com](http://www.vidahora.com)

+34 986 120 134