

# LABORAL Kutxa

**Entidad bancaria perteneciente al Grupo Cooperativo Mondragón**

**Inicios de los  
90**

- Unos 1300 Socios-trabajadores
- CAV+ Navarra
- 1 oficina en Madrid
- 1 oficina en Barcelona
- La edad media: 40 años

# Análisis y Evaluación de resultados analíticos y hábitos de vida

**Inicios de los  
90**

- Análisis de los reconocimientos de empresa a los socios.
- Entrevistas con todas las personas que presentaban alteraciones analíticas.
- Vida sedentaria en general por el tipo de actividad y especialmente acusada en muchos de los entrevistados.

**Población joven con hábitos “poco sanos”**

# Programa de salud

## Promoción de hábitos saludables.

**1 a**

**ETAPA**  
1992-1993

**Socios  
de SSCC**

- Se realiza formación a los socios encargados del comedor central.
- Formación sobre alimentación saludable a todos los socios.
- Creación del comedor saludable en la sede central.

**Persiste la inquietud-necesidad de  
realizar un programa más activo**

# Programa de salud

## Promoción de hábitos saludables.

**1 a**

**ETAPA**

1992-1993

**Resto de  
Socios de  
la Entidad**

- Estudio de comportamientos alimentarios:  
Alimentación hipercalórica  
Confirmación de hábitos sedentarios  
generalizados.
- Tenemos una población “sana” pero  
compatible con criterios de padecer un  
“síndrome metabólico”.

**Diseño de un Plan Global de Hábitos  
y Vida Saludable o al menos “más  
saludable”**

# Programa de salud

## **Promoción de hábitos saludables. Actuación Personal y Directa.**

**2a**

**ETAPA**

1994-2004

- Athlon se pone en contacto con LABORAL Kutxa.
- Propuesta de un plan de ejercicio físico en la población laboral y de mejora de hábitos saludables.
- El objetivo era prescribir y actuar, no quedarnos únicamente en trasladar mensajes.

**Fue vital la sensibilidad del Director de RRHH, que vislumbró los beneficios que supondría para la entidad**

# Programa de salud

**Promoción de hábitos saludables. Mejora de la salud individual.**

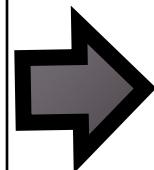
**2a**

**ETAPA**

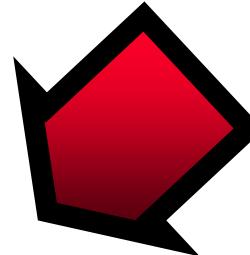
1994-2004

## Formación del primer grupo de participantes

Selección de participantes  
Entrevistas personales  
Reconocimiento ATHLON 1  
Analítica Lagun Aro 1  
Cuestionario técnico



Práctica Semanal.  
Programa individualizado.  
Actividades Complementarias.



Reconocimiento ATHLON 2  
Analítica Lagun-Aro 2  
Encuesta de satisfacción  
Evaluación permanente

# Programa de salud

**Promoción de hábitos saludables. Mejora de la salud individual.**

**2a**

**ETAPA**

1994-2004

- El servicio médico de empresa
  1. no interviene en la selección de los participantes.
  2. no interviene directamente en el programa de salud.
  3. interviene en la evaluación de los resultados.
- Un licenciado en educación física de Athlon imparte las sesiones.

Se realiza **actividad física grupal** semanal, dirigida por el profesor.

**Programa individualizado**

# Programa de salud

## **Promoción de hábitos saludables. Expansión entre los socios.**

**2a**  
**ETAPA**

1994-2004

- Primero se realiza en las oficinas centrales.
- Posteriormente se extiende a las direcciones regionales.
- Y por último, a todas las oficinas.

**Participan en el programa el 40% (39,58%) de los socios.**

# Programa de salud

**Promoción de estilos de vida activos. Evolución de la entidad.**

**3a**  
**ETAPA**

2005-2012

- Dispersión y expansión de la entidad.
- Aumento del número de socios.
- Llegar a toda la población.
- Utilización de nuevas tecnologías.

**Cambio de herramientas. Mismo objetivo.**

# Programa de salud

**Promoción de estilos de vida activos. Nueva dimensión.**

**3a**

**ETAPA**

2005-2012

- **Asesor personal.**  
Asesoramiento y orientación técnica individual para promover estilos de vida activos.
- **Dinamización**  
Talleres  
Campañas
- **Nueva dimensión**

# Programa de salud

## Promoción de estilos de vida activos. Participación Global.

Datos 2012

**100%**

**POBLACIÓN DE CL**

Nº de personas intervenidas

**964** personas

**ASESORAMIENTO  
PERSONAL**

Entrenamiento físico

**652** personas

**EN 130 TALLERES**  
temáticos

**634** personas

**EN CAMPAÑAS de  
ACTIVIDAD FÍSICA**

611 utilizan podómetro  
123 otras actividades

# Programa de salud

## Promoción de estilos de vida activos. Conclusiones.

2012

- Percepción personal de mejora física.
- Mejoría objetivable de parámetros físicos y analíticos.
- Orgullo de pertenencia al grupo.
- Mejora de la relación interpersonal.
- Repercusión positiva del entorno laboral y extralaboral.

**Personas físicamente activas en la actualidad: el 72% de la población.**

**Futuro: el 90% de la población.**