

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.

1ª

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.

1ª

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.

2^a

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

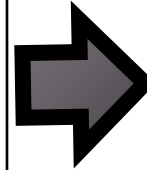
Programa de salud

Promoción de hábitos saludables. Mejora de la salud individual.

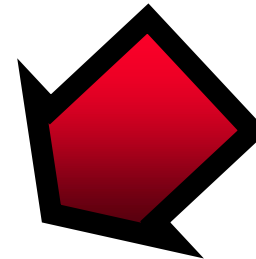
2^a
ETAPA
1994-2004

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.

2^a

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.

2^a

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.

3^a

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.

3^a

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

652 personas

EN 130 TALLERES

temáticos

964 personas

**ASESORAMIENTO
PERSONAL**

Entrenamiento físico

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.