

## IPEN-Adolescentes Ítems requeridos

### Moverte por tu vecindario

#### **Seguridad del Barrio**

Por favor marca con un círculo la respuesta que mejor se ajusta a ti y a tu barrio.

C\_TH\_1. Hay mucho tráfico a lo largo de las calles cercanas que hace difícil o desagradable caminar (solo o con alguien) en mi barrio.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_TH\_2. La velocidad del tráfico en la mayoría de calles cercanas suele ser lenta (50 km por hora o menos).

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_TH\_3. La mayoría de los conductores van más rápido que los límites de velocidad establecidos en mi barrio.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_TH\_4. Al caminar en mi barrio hay una gran cantidad de humo de los tubos de escape de los coches.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_TH\_5. Las calles de mi barrio tienen una buena iluminación por la noche.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_TH\_6. Los peatones y los ciclistas que van por las calles de mi barrio puede ser vistos fácilmente por la gente desde sus casas.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_TH\_7. Hay pasos de cebra y señales para ayudar a los caminantes a cruzar las calles más transitadas de mi barrio.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_TH\_8. Me siento seguro cruzando las calles de mi barrio.

1	2	3	4
---	---	---	---

Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
-----------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------------

**Delincuencia y Seguridad**

Por favor marca con un círculo la respuesta que mejor se ajusta a ti y a tu barrio, concretamente en un espacio de 10-15 minutos a pie desde tu casa.

C\_CR\_1. Hay un alto índice de delincuencia en mi barrio.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_CR\_2. El índice de delincuencia en mi barrio hace inseguro ir a pasear solo o con alguien por la noche.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_CR\_3. Me preocupa estar fuera solo en torno a mi casa (por ejemplo en el jardín, en la entrada al aparcamiento o en el espacio común del edificio) porque tengo miedo de ser secuestrado o herido por un desconocido.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_CR\_4. Me preocupa estar fuera con un amigo en torno a mi casa porque tengo miedo de ser secuestrado o herido por un desconocido.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_CR\_5. Me preocupa estar o caminar solo o con amigos en mi barrio y sus calles porque tengo miedo de ser secuestrado o herido por un desconocido.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

C\_CR\_6. Me preocupa estar en un parque del barrio/cercano porque tengo miedo de ser secuestrado o herido por un desconocido.

1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

**Desplazamiento en tu Barrio**

C\_PUBTRAN. Sin contar el desplazamiento "a" o "desde" el instituto, ¿cuántos días a la semana coges el transporte público (autobús, tren, metro o tranvía)?

0 días      1 día      2 días      3 días      4 días      5 días      6 días      7 días

2. Sin contar el desplazamiento “a” o “desde” el instituto, ¿hasta dónde viajas solo o con amigos, sin tus padres?  
Escribe "0" si no haces estas cosas.

C\_TRV\_WALK      Andando:      número de minutos desde casa por trayecto \_\_\_\_\_

C\_TRV\_BIKE      En bicicleta:      número de minutos desde casa por trayecto \_\_\_\_\_

C\_TRV\_PUBTRAN      Con transporte público:      número de minutos desde casa por trayecto \_\_\_\_\_

**Al Instituto y desde el Instituto**

En una semana normal de instituto, ¿cuántos días utilizas los siguientes modos de transporte para ir y volver del instituto?						
Días por semana <b>AL</b> instituto	0 días	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
C_TSCH_W. Andando	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_BI. Bicicleta	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_SK. Monopatín o similar	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_PT. Transporte público	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_BU. Autobús escolar	0	1	2	3	4	5
C_TSCH_C. Coche	0	1	2	3	4	5
Días por semana <b>DESDE</b> el instituto	0 días	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días
C_HSCH_W. Andando	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_BI. Bicicleta	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_SK. Monopatín o similar	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_PT. Transporte público	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_BU. Autobús escolar	0	1	2	3	4	5
C_HSCH_C. Coche	0	1	2	3	4	5

C\_SCH\_WTIME. ¿Cuánto tiempo necesitas o necesitarías para ir andando al instituto?

1                      2                      3                      4                      5  
1-5 min      6 -10 min      11-20 min      21-30 min      +31 min

**Barreras para ir Andando o en Bicicleta al Instituto**

Para mí es difícil ir andando o en bicicleta al instituto porque...				
	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
C_SCH_BAR_1. No hay aceras ni carriles-bici	1	2	3	4
C_SCH_BAR_2. El camino es aburrido	1	2	3	4

C_SCH_BAR_3.	El camino no tiene una buena iluminación	1	2	3	4
C_SCH_BAR_4.	Hay uno o más cruces peligrosos	1	2	3	4
C_SCH_BAR_5.	Paso demasiado calor y sudo	1	2	3	4
C_SCH_BAR_6.	Otros adolescentes no van andando o en bicicleta	1	2	3	4
C_SCH_BAR_7.	No se considera guay ir andando o en bicicleta	1	2	3	4
C_SCH_BAR_8.	Voy demasiado cargado con cosas	1	2	3	4
C_SCH_BAR_9.	Es más fácil ir conduciendo o que me lleven	1	2	3	4
C_SCH_BAR_10.	Es necesaria demasiada planificación previa	1	2	3	4
C_SCH_BAR_11.	No hay sitios donde dejar la bicicleta con seguridad	1	2	3	4
C_SCH_BAR_12.	Hay perros callejeros	1	2	3	4
C_SCH_BAR_13.	Está muy lejos	1	2	3	4
C_SCH_BAR_14.	Tendría que caminar/ir en bicicleta por lugares que serían inseguros debido a la delincuencia u otras cosas relacionadas con la delincuencia (por ejemplo, el vandalismo, los grafitis, gente bebiendo alcohol en lugares públicos)	1	2	3	4
C_SCH_BAR_15.	No disfruto yendo andando o en bicicleta al instituto	1	2	3	4
C_SCH_BAR_16.	Hay demasiadas cuestas	1	2	3	4
C_SCH_BAR_17.	Hay demasiado tráfico	1	2	3	4
C_SCH_BAR_18.	Los carriles-bici están ocupados por personas que van andando	1	2	3	4

**Actividad física:** Actividad física es cualquier actividad que aumenta tu frecuencia cardíaca y te hace perder el aliento en al menos parte del tiempo. Se puede hacer actividad física en deportes, siendo activo con los amigos o andando al instituto. Algunos ejemplos de actividad física son correr, caminar a paso rápido, patinar, ir en bicicleta, bailar, ir en monopatín, natación, fútbol, baloncesto y surf.

Cuando contestes estas preguntas, piensa en las actividades durante el ÚLTIMO AÑO, a menos que se especifique lo contrario.

### **Actividad Física en el Instituto**

C\_PE\_DAYS. ¿Cuántos días por semana tienes clases de Educación Física en el instituto?

0 días      1 día      2 días      3 días      4 días      5 días

C\_PE\_MIN. Si tienes Educación Física, ¿cuánto suele durar cada clase de educación física?  
\_\_\_\_\_ minutos por clase

C\_SCH\_TEAMS. En el último año, ¿en cuántos equipos deportivos o actividades físicas extraescolares (no educación física) has participado en el instituto? Si juegas en más de 1 equipo del mismo deporte o en dos temporadas (por ejemplo, dos ligas de baloncesto), cuéntalo como 2.

0      1      2      3      4 o más

### Actividad Física Fuera del Instituto

C\_PA60\_7DAYS. Durante los últimos siete días, ¿en cuántos días estuviste físicamente activo durante un total de al menos 60 minutos al día (no incluyas la educación física en el instituto)?

0 días      1 día      2 días      3 días      4 días      5 días      6 días      7 días

C\_PA60\_USUWK. Durante una semana típica o habitual, ¿cuántos días estás físicamente activo durante un total de al menos 60 minutos al día (no incluyas la educación física en el instituto)?

0 días      1 día      2 días      3 días      4 días      5 días      6 días      7 días

C\_NSCH\_TEAMS. En el último año, ¿en cuántos equipos deportivos o actividades deportivas has participado fuera del instituto? Si juegas en más de 1 equipo del mismo deporte o en dos temporadas (por ejemplo, dos ligas de baloncesto), cuéntalo como 2.

0      1      2      3      4 o más

### Decisiones sobre la actividad física: Recuerda, piensa en el ÚLTIMO AÑO.

Por favor marca con un círculo la respuesta que mejor se ajusta a ti a la hora de decidir si haces o no actividad física.		Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
C_PA_DEC_1.	Me sentiría avergonzado si la gente me viera haciendo actividad física.	1	2	3	4
C_PA_DEC_2.	La actividad física me ayudaría a mantenerme en forma.	1	2	3	4
C_PA_DEC_3.	Mis padres estarían contentos si yo hiciera actividad física.	1	2	3	4

C_PA_DEC_4.	Hay demasiadas cosas que tendría que aprender para hacer actividad física.	1	2	3	4
C_PA_DEC_5.	Me sentiría mejor conmigo mismo si hiciera actividad física.	1	2	3	4
C_PA_DEC_6.	Necesitaría demasiada ayuda de mis padres para hacer actividad física.	1	2	3	4
C_PA_DEC_7.	No me gusta la manera en que la actividad física y el ejercicio me hacen sentir.	1	2	3	4
C_PA_DEC_8.	Me divertiría hacer actividad física o practicar deportes con mis amigos.	1	2	3	4
C_PA_DEC_9.	Tendría más energía si hiciera actividad física.	1	2	3	4
C_PA_DEC_10.	La actividad física me quita tiempo para estar con mis amigos.	1	2	3	4

**Autoconfianza sobre la Actividad Física:** Recuerda, piensa en el ÚLTIMO AÑO.

Hay muchas cosas que no facilitan la práctica de actividad física. ¿CÓMO DE SEGURO/A estás de que puedes hacer actividad física en cada situación? Por favor, contesta TODAS las preguntas.						
		Estoy seguro que no puedo			Estoy seguro que puedo	
C_PA_CON_1.	Hacer actividad física incluso cuando te sientes triste o estresado.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_2.	Reservar tiempo para practicar actividad física la mayoría de los días de la semana.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_3.	Hacer actividad física incluso cuando tu familia o amigos quieren que hagas algo diferente.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_4.	Levantarse temprano, incluso los fines de semana, para hacer actividad física.	1	2	3	4	5
C_PA_CON_5.	Hacer actividad física incluso cuando tienes muchos deberes.	1	2	3	4	5

C_PA_CON_6. Hacer actividad física incluso cuando está lloviendo o hace mucho calor fuera.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

### Disfrute de la Actividad Física

C\_PA\_ENJ\_1. Disfruto haciendo actividad física.

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neutral	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo

### Apoyo Social para la Actividad Física

Durante una semana habitual, ¿con qué frecuencia un <b>adulto de tu casa</b> :						
	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con frecuencia	Muy frecuentemente	
C_PA_SS_1. Te anima a practicar deportes o actividad física?	0	1	2	3	4	
C_PA_SS_2. Te lleva a un lugar donde se puede hacer actividad física o deporte?	0	1	2	3	4	
C_PA_SS_3. Hace actividad física o practica deportes contigo?	0	1	2	3	4	
Durante una semana habitual ¿con qué frecuencia tus <b>hermanos/as o amigos/as</b> :						
	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con frecuencia	Muy frecuentemente	
C_PA_SS_4. Hacen actividad física o practican deportes contigo?	0	1	2	3	4	
C_PA_SS_5. Te piden ir a pie o en bicicleta al instituto o a la casa de un amigo/a?	0	1	2	3	4	

**Comportamientos Sedentarios:** Los comportamientos sedentarios son actividades que por lo general implican sentarse y no moverse, como ver la televisión, jugar a videojuegos, leer, etc.

Por favor, indica cuánto tiempo dedicas a realizar las siguientes actividades en un día típico de instituto. Por favor piensa en el tiempo desde que te levantas hasta que te vas a la cama. Por favor, **NO** incluyas el tiempo cuando estás en el instituto en horario escolar. No incluyas los fines de semana.

	Nunca	15 min por día	30 min por día	1 hora por día	2 horas por día	3 horas por día	4 o más horas por
--	-------	----------------	----------------	----------------	-----------------	-----------------	-------------------

	0	1	2	3	4	5	día
C_SIT_1. Viendo la televisión/vídeos/DVDs	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_2. Jugando juegos sedentarios de ordenador o videoconsola (por ejemplo, Nintendo o Xbox)	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_3. Usando Internet, enviando correos electrónicos u otros medios electrónicos por ocio.	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_4. Haciendo deberes (incluyendo leer, escribir o el uso del ordenador).	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_5. Leyendo un libro o una revista NO para el instituto (incluyendo cómics).	0	1	2	3	4	5	6
C_SIT_6. Viajando en coche, autobús, etc.	0	1	2	3	4	5	6

### **Cosas en tu habitación**

Por favor, indica si lo siguiente está en tu habitación.	(1)	(0)
C_BDRM_1. TV	Sí	No
C_BDRM_2. Vídeo o DVD	Sí	No
C_BDRM_3. Reproductor de música (radio, CD o reproductor de cintas, estéreo).	Sí	No
C_BDRM_4. Ordenador	Sí	No
C_BDRM_5. Sistema de videojuegos (que no sea portátil—Playstation, Xbox, etc.)	Sí	No
C_BDRM_6. Acceso a internet	Sí	No

### **Tus Dispositivos Electrónicos**

¿Tienes los siguientes artículos para tu uso propio?	(1)	(0)
C_ELEC_1. Teléfono móvil o “walkie-talkie”	Sí	No
C_ELEC_2. Videoconsola portátil (Game Boy, Sony PSP, etc.)	Sí	No
C_ELEC_3. Reproductor de música personal (iPod, MP3, Discman)	Sí	No
C_ELEC_4. ¿Tienes tu propia página web, MySpace o página de Facebook?	Sí	No

### **Equipamiento para ejercicio**

¿Con qué frecuencia usas estos artículos en o en torno de tu casa (o en el espacio común del edificio)?

	No disponible (no tengo)	Disponible pero nunca utilizo	Una vez al mes o menos	Una vez cada dos semanas	Una vez a la semana o más
C_EQUIP_1. Bicicleta	0	1	2	3	4
C_EQUIP_2. Canasta de baloncesto	0	1	2	3	4
C_EQUIP_3. Cuerda de saltar	0	1	2	3	4
C_EQUIP_4. Videojuegos activos (como Dance Dance Revolution, Wii, etc.)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_5. Material deportivo (como pelotas, raquetas, etc.)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_6. Piscina	0	1	2	3	4
C_EQUIP_7. Patines, monopatín, etc.	0	1	2	3	4
C_EQUIP_8. Equipamiento aeróbico para casa (como cinta andadora, bicicleta estática, videos de entrenamiento)	0	1	2	3	4
C_EQUIP_9. Equipamiento para hacer pesas (como pesas libres, máquinas de pesas).	0	1	2	3	4
C_EQUIP_10. Equipamiento acuático o para nieve (como esquís, kayak, snowboard).	0	1	2	3	4

### **Peso y Altura**

Por favor, indica cuál es tu peso y altura:

- C\_HT. Peso (kg):.....

- C\_WT. Altura (m):.....

C\_DATE. ¿Cuál es la fecha de hoy? \_\_\_\_\_