

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
Totalmente en
desacuerdo

2
Algo en
desacuerdo

3
Algo de
acuerdo

4
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
Totalmente en
desacuerdo

2
Algo en
desacuerdo

3
Algo de
acuerdo

4
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
Totalmente en
desacuerdo

2
Algo en
desacuerdo

3
Algo de
acuerdo

4
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
Totalmente en
desacuerdo

2
Algo en
desacuerdo

3
Algo de
acuerdo

4
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
Totalmente en
desacuerdo

2
Algo en
desacuerdo

3
Algo de
acuerdo

4
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
Totalmente en
desacuerdo

2
Algo en
desacuerdo

3
Algo de
acuerdo

4
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 AL 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 DESDE 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 adulto de tu casa :						
	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 hermanos/as o amigos/as :						
	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? _____