

# CUESTIONARIO DE ALUMNOS/AS



¡Hola! Nos gustaría que completaras este cuestionario. Ante todo, muchas gracias por tu colaboración.

En todas las preguntas se debe de marcar solo una respuesta, a no ser que se indique lo contrario.

Es importante que **contestes a todas las preguntas** utilizando bolígrafo azul o negro, rellenando **completamente** los cuadros de la opción de respuesta elegida, tal y como se muestra en la imagen. Muchas gracias.



Fecha de hoy			Hora de inicio (formato 24 horas)		Centro	Código	Cohorte	Edad
Día	Mes	Año						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>

Fecha de nacimiento		
Día	Mes	Año
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>

Nivel	
1 <input type="checkbox"/> Primaria	
2 <input type="checkbox"/> Secundaria	
3 <input type="checkbox"/> Bachillerato	
Curso	Grupo
<input type="text"/>	<input type="text"/>
1 <input type="checkbox"/>	A <input type="checkbox"/>
2 <input type="checkbox"/>	B <input type="checkbox"/>
3 <input type="checkbox"/>	C <input type="checkbox"/>
4 <input type="checkbox"/>	D <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/>
6 <input type="checkbox"/>	F <input type="checkbox"/>

Eres		
1 <input type="checkbox"/> Niño		
2 <input type="checkbox"/> Niña		
¿En qué país naciste ...		
	España	Otro (escribelo):
tú?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
¿En qué país nació ...		
	España	Otro (escribelo):
tu Madre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
tu Padre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____

<b>Nombres y Apellidos (MAYÚSCULA):</b>	
<b>Teléfono:</b>	<b>Correo electrónico:</b>
<b>Dirección postal (MAYÚSCULA):</b> (Calle, número, piso, letra)	
<b>Ciudad/Pueblo:</b>	<b>Código Postal:</b>

**CENTRO EDUCATIVO SE REFIERE A TU COLEGIO O INSTITUTO**

**1. ¿A qué distancia vives del centro educativo?**

- |                          |                             |                           |                          |                          |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Menos de<br>0,5 km       | De 0,5 a menos<br>de 1,5 km | De 1,5 a menos<br>de 3 km | De 3 a menos<br>de 6 km  | 6 km o más               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**2. ¿Cuánto tardas en llegar al centro educativo desde que sales de tu casa?**

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Menos de 5<br>minutos    | De 5' a menos<br>de 15'  | De 15' a menos<br>de 30' | De 30' a menos<br>de 60' | 60 minutos<br>o más      |
| <input type="checkbox"/> |

**3. ¿Cómo vas habitualmente al centro educativo? (Marca solo una opción. Si combinas varios modos de transporte, indica aquel en el que inviertes más tiempo)**

- |  |  |  |  |  |   |  |                          |
|--|--|--|--|--|---|--|--------------------------|
| Andando  | Bici   | Coche  | Moto   | Autobús<br>escolar   | Autobús<br>público  | Metro/<br>Tren/<br>Tranvía   | Otros:<br>(escribelo)    |
|  |  |  |  |  |  |  | _____                    |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |

**4. ¿Cómo vuelves habitualmente a casa? (Marca solo una opción. Si combinas varios modos de transporte, indica aquel en el que inviertes más tiempo)**

- |   |   |   |   |   |  |   |                          |
|---|---|---|---|---|--|---|--------------------------|
| Andando   | Bici  | Coche   | Moto  | Autobús<br>escolar  | Autobús<br>público   | Metro/<br>Tren/<br>Tranvía  | Otros:<br>(escribelo)    |
|  |  |  |  |  |  |  | _____                    |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> |

**5. ¿Cuántos ordenadores (fijos o portátiles) tenéis en casa?**

- |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ninguno                  | Uno                      | Dos                      | Más de dos               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**6. ¿Tenéis algún vehículo motorizado de 4 ruedas (coche, furgoneta, camión o autocaravana) en casa?**

- |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ninguno                  | Sí, uno                  | Sí, dos o más            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**7. ¿Tienes bicicleta en buenas condiciones para usar?**

- Si       No

--	--	--	--

¡Pon aquí el código!



**Piensa en los últimos 5 días que has tenido clase (sin incluir hoy) y contesta a las preguntas 8 y 9**

8. ¿Cómo **FUISTE** cada uno de los días al centro educativo? Puedes señalar más de una respuesta para cada día si has utilizado varios medios de transporte para ir al centro educativo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
No fui al centro	<input type="checkbox"/>				
Andando	<input type="checkbox"/>				
Bici	<input type="checkbox"/>				
Coche	<input type="checkbox"/>				
Moto	<input type="checkbox"/>				
Autobús escolar	<input type="checkbox"/>				
Autobús público	<input type="checkbox"/>				
Metro/Tren/Tranvía	<input type="checkbox"/>				
Otros: _____ (escribelo)	<input type="checkbox"/>				



9. ¿Cómo **VOLVISTE** cada uno de los días a casa? Puedes señalar más de una respuesta para cada día si has utilizado varios medios de transporte para volver desde el centro educativo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
No fui al centro	<input type="checkbox"/>				
Andando	<input type="checkbox"/>				
Bici	<input type="checkbox"/>				
Coche	<input type="checkbox"/>				
Moto	<input type="checkbox"/>				
Autobús escolar	<input type="checkbox"/>				
Autobús público	<input type="checkbox"/>				
Metro/Tren/Tranvía	<input type="checkbox"/>				
Otros: _____ (escribelo)	<input type="checkbox"/>				



**10. ¿Qué opino sobre mi modo habitual de desplazarme al centro educativo?**

	Totalmente en		Totalmente de		
	desacuerdo (1)	.....	acuerdo (5)		
	1	2	3	4	5
<b>10.1.</b> Mi modo habitual de ir al centro educativo se ajusta a lo que yo quiero	<input type="checkbox"/>				
<b>10.2.</b> Me siento capaz de ir andando o en bici al centro educativo.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.3.</b> Me siento muy cómodo/a cuando voy al centro educativo acompañado/a.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.4.</b> La forma de desplazarme al centro educativo coincide perfectamente con como yo quiero ir.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.5.</b> Tengo las habilidades necesarias para desplazarme andando o en bici al centro educativo sin problemas.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.6.</b> Me relaciono de forma muy amistosa con los que me acompañan cuando voy al centro educativo.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.7.</b> La forma de desplazarme al centro educativo es la que me apetece.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.8.</b> Soy hábil para desplazarme al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.9.</b> Siento que me puedo comunicar abiertamente con los que me acompañan.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.10.</b> Puedo elegir cómo desplazarme al centro educativo.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.11.</b> Me siento capacitado para desplazarme en bici o andando al centro educativo.....	<input type="checkbox"/>				
<b>10.12.</b> Me siento muy cómodo/a con los/as que me acompañan.....	<input type="checkbox"/>				

--	--	--	--

¡Pon aquí el código!

--	--

0 5

--	--	--	--

A 2 7

**11. Yo voy o iría al centro educativo andando o en bici...**

	Nada verdadero (0) ...Totalmente verdadero (4)				
	0	1	2	3	4
11.1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.2. Porque me siento culpable cuando no lo hago.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.3. Porque valoro los beneficios que tiene ir al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.4. Porque creo que ir al centro educativo andando o en bici es divertido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.5. Porque está de acuerdo con mi forma de ser.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.6. No sé para qué me sirve ir al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.7. Porque mis amigos/familia/profesor me dicen que tengo que hacerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.8. Porque me siento avergonzado si no lo hago .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.9. Porque para mí es importante ir al centro educativo andando o en bici habitualmente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.10. Porque considero que ir al centro andando o en bici forma parte de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.11. No veo por qué tengo que molestarme en ir al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.12. Porque disfruto yendo al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.13. Esta es una pregunta control, marca la opción 3.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.14. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no voy al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.15. No veo el sentido de ir al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.16. Porque veo que ir al centro educativo andando o en bici es como una parte fundamental de lo que soy.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.17. Porque siento que he fallado cuando no he ido un día al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.18. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ir al centro educativo andando o en bici regularmente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.19. Porque encuentro el ir al centro educativo andando o en bici una actividad agradable.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.20. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/as familia para ir al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.21. Porque considero que ir al centro educativo andando o en bici está de acuerdo con mis valores.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.22. Porque me pongo nervioso/a si no voy al centro educativo andando o en bici regularmente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.23. Porque me gusta el ir al centro educativo andando o en bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	0	1	2	3	4
11.24. Pienso que ir al centro andando o en bici es una pérdida de tiempo....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**12. ¿Cuántos días a la semana tienes clase de Educación Física? (Marca solo una opción)**

- a)  0 días (nunca)
- b)  1 día
- c)  2 días
- d)  3 días
- e)  4 días
- f)  5 días (todos)

**13. ¿Cuántos recreos tienes al día?**

- a)  0 (ninguno)
- b)  1
- c)  2
- d)  3
- e)  4

**14. En general, ¿disfrutas haciendo actividad física?**

- a)  Nada
- b)  Poco
- c)  Algo
- d)  Bastante
- e)  Mucho

**15. ¿Disfrutas en las clases de Educación Física en el centro educativo?**

- a)  Nada
- b)  Poco
- c)  Algo
- d)  Bastante
- e)  Mucho

A continuación, te preguntaremos sobre tu actividad física **en el centro educativo**. Esto incluye las clases de **Educación Física**, pero también la actividad que haces en los **recreos**, así como en el **camino** al **centro educativo** y en la **vuelta a casa**. Responde pensando en la actividad física que has hecho en el centro educativo durante **los últimos 7 días**.

**16. Ir al centro educativo: ¿Cuántos días fuiste andando o en bicicleta al centro educativo? (Marca solo una opción, si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada).**

- a)  0 días (nunca)
- b)  1 día
- c)  2 días
- d)  3 días
- e)  4-5 días (todos los días)

--	--	--	--



**17. Actividades durante las clases de Educación Física, ¿con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor/a? (si no tuviste Educación Física, elige “no tuve Educación Física”).**

- a)  No tuve Educación Física
- b)  Muy poco tiempo
- c)  Poco tiempo
- d)  Más o menos la mitad del tiempo
- e)  Mucho tiempo
- f)  Casi todo el tiempo

**18. Actividades durante los recreos: ¿Con qué frecuencia estuviste practicando deporte, andando, corriendo o jugando de forma activa? (si no tuviste recreos, elige “no tuve recreos en el centro”).**

- a)  No tuve recreos en el centro educativo
- b)  Muy poco tiempo
- c)  Poco tiempo
- d)  Más o menos la mitad del tiempo
- e)  Mucho tiempo
- f)  Casi todo el tiempo

**19. Actividad durante el descanso para comer: Durante el descanso para comer al mediodía en el comedor del centro educativo, ¿con qué frecuencia estuviste moviéndote, andando o jugando? (si no almorzaste en el comedor del centro, elige “no comí en el centro educativo”).**

- a)  No comí en el centro educativo
- b)  Muy poco tiempo
- c)  Poco tiempo
- d)  Más o menos la mitad del tiempo
- e)  Mucho tiempo
- f)  Casi todo el tiempo

**20. Volver del centro educativo: ¿Cuántos días volviste del centro andando o en bicicleta? (Marca solo una opción, si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada).**

- a)  0 días (ningún día)
- b)  1 día
- c)  2 días
- d)  3 días
- e)  4-5 días (todos los días)

Estas preguntas son sobre tu nivel de **actividad física** en distintos periodos (**fuera del centro educativo**). Aquí se incluyen tanto las **actividades deportivas** estructuradas como el tiempo en el que juegas **con** amigos/as, bailas o haces **tareas de casa** (ordenar la habitación, limpiar, etc.). Responde pensando en la actividad física que has hecho fuera de centro educativo durante **los últimos 7 días**.

**21. Actividad antes de ir al centro educativo:** Antes de ir al centro (entre las 6:00 y las 8:30-9:00) ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (aquí se incluyen actividades realizadas en casa, pero **NO** otras como ir andando o en bicicleta al centro educativo) (Marca solo una opción).

- a)  0 días (ningún día)
- b)  1 día
- c)  2 días
- d)  3 días
- e)  4-5 días (todos los días)

**22. Actividad después de volver del centro educativo:** Después de volver del centro (entre las 14:00-14:30 y las 18:00), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (se incluyen actividades como jugar con amigos/as y familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física, pero **NO** la vuelta del centro educativo andando o en bicicleta) (Marca solo una opción).

- a)  0 días (ningún día)
- b)  1 día
- c)  2 días
- d)  3 días
- e)  4-5 días (todos los días)

**23. Actividad por las tardes:** Por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00) ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (se incluyen actividades como jugar con amigos/as y familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física, pero **NO** la vuelta del centro educativo andando o en bicicleta) (Marca solo una opción).

- a)  0 días (ningún día)
- b)  1 día
- c)  2 días
- d)  3 días
- e)  4-5 días (todos los días)

**24. Actividad en sábados: ¿Cuánta actividad física hiciste el sábado pasado? (se incluye ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada).**

- a)  Nada de actividad física (0 minutos)
- b)  Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- c)  Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)
- d)  Mucha actividad física (1-2 horas)
- e)  Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

**25. Actividad en domingos: ¿Cuánta actividad física hiciste el domingo pasado? (se incluye ejercicio, trabajos, excursiones con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada).**

- a)  Nada de actividad física (0 minutos)
- b)  Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- c)  Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)
- d)  Mucha actividad física (1-2 horas)
- e)  Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

Estas preguntas son sobre el tiempo que pasas **descansando y sentado**. Probablemente estés sentado mientras **comes**, haces los **deberes** o tocas **instrumentos musicales**; pero también puedes estar sentado cuando ves la televisión, juegas a **videojuegos**, usas el **ordenador**, el **móvil**, **tablets/iPad** u otros. Responde a estas preguntas pensando en el tiempo que has pasado sin moverte durante estas actividades en **los últimos 7 días (solo en los días de clase)**.

**26. Tiempo viendo televisión: ¿Cuánto tiempo estuviste viendo la televisión fuera del centro educativo? (incluye el tiempo que has estado viendo películas o deportes, pero NO jugando a videojuegos).**

- a)  No vi nada la televisión
- b)  Vi la televisión menos de 1 hora al día
- c)  Vi la televisión entre 1-2 horas al día
- d)  Vi la televisión más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- e)  Vi la televisión más de 3 horas al día

**27. Tiempo con videojuegos: ¿Cuánto tiempo estuviste jugando a videojuegos fuera del centro educativo? (incluye jugar a la Nintendo DS, Wii, Xbox, PlayStation u otras consolas, NO incluir juegos con ordenador).**

- a)  No jugué nada con videojuegos
- b)  Jugué menos de 1 hora al día
- c)  Jugué entre 1-2 horas al día
- d)  Jugué más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- e)  Jugué más de 3 horas al día

**28. Tiempo con ordenador: ¿Cuánto tiempo estuviste usando el ordenador fuera del centro educativo? (NO se incluye el uso para hacer deberes, pero SÍ en redes sociales como Facebook, navegando en internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online).**

- a)  No usé el ordenador para estas actividades
- b)  Usé el ordenador menos de 1 hora al día
- c)  Usé el ordenador entre 1-2 horas al día
- d)  Usé el ordenador más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- e)  Usé el ordenador más de 3 horas al día

**29. Tiempo con teléfono móvil: ¿Cuánto tiempo estuviste usando tu móvil fuera del centro educativo? (Esto incluye el tiempo hablando por teléfono y escribiendo mensajes de texto o WhatsApp. Si no tienes móvil y tampoco usas nunca el de tus padres o algún amigo/a, elige la opción “no usé nunca el móvil”).**

- a)  No usé nunca el móvil
- b)  Usé el móvil menos de 1 hora al día
- c)  Usé el móvil entre 1-2 horas al día
- d)  Usé el móvil más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- e)  Usé el móvil más de 3 horas al día

**30. Hábitos sedentarios en una semana normal (NO solo la última semana): ¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa?**

- a)  Apenas estoy sentado en mi tiempo libre
- b)  Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre
- c)  Estoy sentado una cantidad moderada de tiempo en mi tiempo libre
- d)  Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre
- e)  Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre

**31. De lunes a viernes durante las semanas que vas al centro educativo, ¿cuántos días desayunas habitualmente?**

- a)  Nunca desayuno en los días que voy al centro educativo
- b)  1 día
- c)  2 días
- d)  3 días
- e)  4 días
- f)  5 días

**32. ¿Cuál es la razón por la que habitualmente te saltas el desayuno?**

- a)  Nunca me salto el desayuno
- b)  No tengo tiempo suficiente
- c)  No me gusta la comida que hay en casa
- d)  Nunca me acuerdo
- e)  No tengo hambre por las mañanas
- f)  No puedo comer pronto por las mañanas
- g)  Otros: \_\_\_\_\_

**33. ¿Qué tomas para desayunar habitualmente los días de la semana antes de ir al centro educativo? (Responde a todos los alimentos con sí o no).**

Alimentos	SI	NO	Alimentos	SI	NO
• Leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Chocolate sin leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yogurt natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Chocolate con leche, Cacao en polvo (Cocoa, Nesquik, ...) o nocilla/ nutella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Queso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Fruta natural en piezas (plátano, manzana, naranja, ...) o zumo natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zumo de frutas tetrabrik o fruta en almíbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Mantequilla o margarina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pan blanco (barra o molde, de avena, maíz, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Postres lácteos (batidos de sabores, yogures o yogures para beber azucarados o grasos, natillas, flan, bebida de soja-avena)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pan integral (barra o molde, de avena, maíz, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Bollería (galletas María, Tosta rica, Príncipe, Oreo, ... Magdalenas, sobaos, croissants, napolitanas, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cereales sin azúcares añadidos o Copos de avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Jamón serrano, jamón cocido, fiambre de pollo/pechuga de pavo, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cereales de desayuno (chocapic, Nesquik, Kellogs, ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Huevos (fritos, revueltos, cocidos, tortilla...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Azúcar (más de 1 cucharada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Patés, foie gras, otros fiambres grasos (mortadela, salami, chorizo, salchichón, fuet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Miel (hasta una cucharada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	• Tomate, aguacate, zanahoria, ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mermelada, confitura,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

**34.1. ¿A qué hora te duermes habitualmente los días antes de clase?**

**34.2. ¿A qué hora te despiertas habitualmente los días de clase?**

Hora de dormirse			
		:	
0		:	
1		:	
2		:	
	3	:	
	4	:	
	5	:	
	6	:	
	7	:	
	8	:	
	9	:	

Formato 24 horas

Hora de despertarse			
		:	
0		:	
1		:	
2		:	
	3	:	
	4	:	
	5	:	
	6	:	
	7	:	
	8	:	
	9	:	

**35. ¿Es agradable la zona donde vives para salir a pasear o ir en bicicleta?**

La zona donde vivo:	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
1 Ofrece un ambiente agradable para caminar e ir en bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En la zona donde vivo:	Ninguno	Unos pocos	Bastantes	Muchos
2 Los edificios están limpios y sin pintadas (grafiti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Hay bastante árboles en las calles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Hay edificios mal mantenidos, vacíos o feos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**36. Para mí es difícil ir andando o en bici al centro educativo porque:**

Totamente en desacuerdo (1)	.....	Totamente de acuerdo (4)
-----------------------------	-------	--------------------------

	1	2	3	4
a. No hay aceras ni carriles bici.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. El camino es aburrido.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. El camino no tiene una buena iluminación.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Hay uno o más cruces peligrosos.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Paso demasiado calor y sudo, o llueve siempre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Otros niños/as no van andando o en bicicleta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. No se considera guay ir andando o en bicicleta.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Voy demasiado cargado con cosas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Es más fácil ir conduciendo o que me lleven.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Es necesaria demasiada planificación previa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. No hay sitios donde dejar la bicicleta con seguridad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Hay perros callejeros.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. Está muy lejos.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n. 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).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o. No disfruto yendo andando o en bicicleta al centro educativo....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p. Hay demasiadas cuestas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q. Hay demasiado tráfico.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r. Los carriles-bici están ocupados por personas que van andando..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

--	--	--	--

¡Pon aquí el código!

1	3

A	2
7	

**37.1. ¿Con quién vas al centro educativo?**

**37.2. ¿Con quién vuelves del centro educativo?**

**(Puedes marcar varias opciones)**

- a. Yo solo o sola.....
- b. Con mi madre.....
- c. Con mi padre.....
- d. Con mi abuela.....
- e. Con mi abuelo.....
- f. Con otros niños/adolescentes...
- g. Con otros adultos.....

- a. Yo solo o sola .....
- b. Con mi madre .....
- c. Con mi padre.....
- d. Con mi abuela.....
- e. Con mi abuelo.....
- f. Con otros niños/adolescentes...
- g. Con otros adultos.....

**38. Si vas acompañado/a habitualmente de un adulto (padre, madre, abuelo, etc.) explica por qué respondiendo a todas las preguntas con sí o no. Si vas solo o con otros jóvenes, pasa a la pregunta 39.**

- 1. Vivo lejos del centro educativo.....
- 2. Mis padres no me dejan ir solo/a.....
- 3. No me gusta ir solo/a.....
- 4. Hay mucho tráfico.....
- 5. Llevo mucho peso en mi mochila.....
- 6. A mis padres les viene bien porque me dejan de camino al trabajo....
- 7. A mis padres les viene bien porque tengo hermanos/as pequeños/as
- 8. Otros: \_\_\_\_\_

SI	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**39. Si pudieras elegir:**

**39.1. ¿Cómo te gustaría ir al centro educativo?**

**39.2. ¿Cómo te gustaría volver del centro?**

**(Marca solo una opción)**

- 1. Andando.....
- 2. Bicicleta.....
- 3. Coche.....
- 4. Moto.....
- 5. Autobús escolar.....
- 6. Autobús público.....
- 7. Metro/tren/tranvía.....
- 8. Patinete.....
- 9. Otros: \_\_\_\_\_

- 1. Andando.....
- 2. Bicicleta.....
- 3. Coche.....
- 4. Moto.....
- 5. Autobús escolar.....
- 6. Autobús público.....
- 7. Metro/tren/tranvía.....
- 8. Patinete.....
- 9. Otros: \_\_\_\_\_

**RECUERDA QUE ES MUY IMPORTANTE HABER RESPONDIDO A TODAS LAS PREGUNTAS Y NO DEJAR NINGUNA EN BLANCO.**

**¡COMPRUEBA QUE TODO ESTÁ RELLENO POR FAVOR!**

**40. ¿Tienes alguna sugerencia/observación? ¡Cuéntanosla!**

<b>Hora de fin (formato 24h)</b>				
<input type="text"/>		:	<input type="text"/>	
0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>	
1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	
2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	
	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	
	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	
	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
	6 <input type="checkbox"/>		6 <input type="checkbox"/>	
	7 <input type="checkbox"/>		7 <input type="checkbox"/>	
	8 <input type="checkbox"/>		8 <input type="checkbox"/>	
	9 <input type="checkbox"/>		9 <input type="checkbox"/>	

**¡ENHORABUENA, HAS TERMINADO!**

**GRACIAS POR TU COLABORACIÓN**