



Cuestionario Estudio UCAactive

CUESTIONARIO SOBRE MODO DE DESPLAZAMIENTO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

El objetivo de la presente encuesta es conocer los hábitos y perfiles de movilidad, nivel de actividad física y condición física de todos los miembros que forman la Universidad de Cádiz (UCA). Los datos obtenidos nos permitirán reflexionar sobre los déficits y políticas a llevar a cabo en cuestiones de movilidad en y entre los diferentes campus universitarios de la UCA que permitan elaborar el Plan de Movilidad de la UCA.

Existen algunas respuestas que se deben desarrollar, por lo que debe escribir el dato que se le pide en aquellas preguntas sin opciones de respuesta obligatoria.

Por favor, lea detenidamente las preguntas y conteste con sinceridad a todas y cada una de ellas.

Muchas gracias por su colaboración.

Estudiante

PDI = Personal Docente Investigador

PAS = Personal Administración y Servicios

*** 1. Dirección de correo electrónico**

Dirección de correo electrónico

*** 2. Consentimiento Informado: <https://goo.gl/I7IEYo>**

- He sido informado y acepto colaborar en el estudio UCAactive
- He sido informado y NO acepto colaborar en el estudio UCAactive



Cuestionario Estudio UCAactive

1.INFORMACIÓN PERSONAL

3. 1.1 Nombre y apellidos

* 4. 1.2 Sexo

Hombre

Mujer

* 5. 1.3 Fecha de nacimiento

Fecha de nacimiento

DD/MM/AAAA

* 6. 1.4 Nivel educativo máximo alcanzado.

Sin estudios

Educación primaria

Educación secundaria obligatoria (ESO)

Bachillerato

Diplomatura

Licenciatura/Grado

Máster

Doctorado

* 7. 1.5 Colectivo (Usted es...)

Estudiante de Grado (Primer ciclo)

Estudiante de Máster (Segundo ciclo)

Estudiante de Doctorado (Tercer ciclo)

Estudiante Visitantes Nacionales/Internacionales

PDI

PAS

Otros colectivos asociados a la Universidad

Otros usuarios

* 8. 1.6 Año de ingreso a la universidad como estudiante, PDI, PAS u otro colectivo. Responda con el colectivo ACTUAL al que pertenece.

9. 1.7 Año de ingreso al Grado que actualmente estudia. (Completar sólo ESTUDIANTES)

* 10. 1.8 ¿A qué Campus pertenece?

- Campus de Algeciras
- Campus de Cádiz
- Campus de Jerez
- Campus de Puerto Real



Cuestionario Estudio UCActive

* 11. 1.9 ¿Qué Grado cursa? Si usted pertenece al colectivo de PDI, PAS u otros colectivos, marque la primera opción.

- PDI, PAS u otros colectivos
- Administración y Dirección de Empresas
- Derecho
- Enfermería
- Ingeniería Civil (GIC)
- Ingeniería en Tecnologías Industriales (GITI)
- Ingeniería Eléctrica
- Ingeniería Electrónica Industrial
- Ingeniería Mecánica
- Relaciones Laborales y Recursos Humanos
- Educación Infantil (Virgen de Europa-adscrito)
- Educación Primaria (Virgen de Europa-adscrito)

Cuestionario Estudio UCActive

* 12. 1.9 ¿Qué Grado cursa? Si usted pertenece al colectivo de PDI, PAS u otros colectivos, marque la primera opción.

- PDI, PAS u otros colectivos
- Administración y Dirección de Empresas
- Enfermería
- Estudios Árabes e Islámicos
- Estudios Franceses
- Estudios Ingleses
- Filología Clásica
- Filología Hispánica
- Finanzas y Contabilidad
- Fisioterapia
- Humanidades
- Lingüística y Lenguas Aplicadas
- Medicina
- Relaciones Laborales y Recursos Humanos
- Doble Grado en Estudios Árabes e Islámicos y en Estudios Ingleses
- Doble Grado en Estudios Franceses y en Estudios Ingleses
- Doble Grado en Filología Clásica y en Estudios Ingleses
- Doble Grado en Filología Hispánica y en Estudios Ingleses
- Doble Grado en Lingüística y Lenguas Aplicadas y en Estudios Ingleses
- Doble Grado en Finanzas y Contabilidad y Relaciones Laborales y Recursos Humanos

Cuestionario Estudio UCAActive

* 13. 1.9 ¿Qué Grado cursa? Si usted pertenece al colectivo de PDI, PAS u otros colectivos, marque la primera opción.

- PDI, PAS u otros colectivos
- Administración y Dirección de Empresas
- Criminología y Seguridad
- Derecho
- Enfermería
- Gestión y Administración Pública
- Marketing e Investigación de Mercados
- Publicidad y Relaciones Públicas
- Trabajo Social
- Turismo
- Doble Grado en Publicidad y Relaciones Públicas y en Turismo
- Doble Grado en Publicidad y Relaciones Públicas y en Marketing e Investigación de Mercado
- Doble Grado en Marketing e Investigación de Mercados y en Turismo
- Doble Grado en Administración y Dirección de Empresas y Derecho
- Doble Grado en Derecho y Criminología y Seguridad



Cuestionario Estudio UCAActive

* 14. 1.9 ¿Qué Grado cursa? Si usted pertenece al colectivo de PDI, PAS u otros colectivos, marque la primera opción.

- PDI, PAS u otros colectivos
- Arquitectura Naval e Ingeniería Marítima
- Biotecnología
- Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Ciencias Ambientales
- Ciencias del Mar
- Enología
- Ingeniería Aeroespacial
- Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Producto
- Marina
- Náutica y Transporte Marítimo
- Ingeniería Radioelectrónica
- Ingeniería en Tecnologías Industriales
- Ingeniería Eléctrica
- Ingeniería Electrónica Industrial (Puerto Real)
- Ingeniería Mecánica
- Ingeniería Informática
- Ingeniería Química
- Educación Infantil
- Educación Primaria
- Matemáticas
- Química
- Psicología
- Doble Grado en Ciencias del Mar y Ambientales
- Doble Grado en Química y Ciencias Ambientales
- Doble Grado en Química y en Enología
- Doble Grado en Ingeniería Mecánica e Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo del Producto
- Doble Grado en Ingeniería Mecánica y en Ingeniería Eléctrica
- Doble Grado en Ingeniería Eléctrica y en Ingeniería Electrónica Industrial



Cuestionario Estudio UCActive

* 15. 1.10 Centro al que pertenece.

- Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (Sede Algeciras)
- Facultad de Derecho (Sede Algeciras)
- Facultad de Enfermería
- Escuela Politécnica Superior de Algeciras
- Facultad de Ciencias del Trabajo (Sede Algeciras)
- Edificio I+D+i Campus Tecnológico de Algeciras
- Escuela Universitaria de Estudios Jurídicos y Económicos del Campo de Gibraltar 'Francisco Tomás y Valiente'
- Escuela Universitaria de Magisterio "Virgen de Europa"
- Centro Universitario de Estudios Superiores de Algeciras (C.U.E.S.A)



Cuestionario Estudio UCActive

* 16. 1.10 Centro al que pertenece.

- Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales
- Facultad de Ciencias del Trabajo
- Facultad de Enfermería y Fisioterapia
- Facultad de Filosofía y Letras
- Facultad de Medicina
- Rectorado (Ancha, 16)
- Rectorado (Ancha, 10)
- Edificio Hospital Real
- Edificio Constitución de 1812
- Edificio Andrés Segovia
- Aulario Simón Bolívar
- Facultad de Enfermería y Fisioterapia
- LABIMAR
- Centro Universitario de Enfermería Salus Infirmorum



Cuestionario Estudio UCAActive

* 17. 1.10 Centro al que pertenece.

- Facultad de Derecho
- Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas
- Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (Sede Jerez)
- Facultad de Ciencias del Trabajo (Sede Jerez)
- Facultad de Ciencias Sociales y de la Comunicación
- Facultad de Enfermería y Fisioterapia (Extensión docente Jerez)
- Instituto Universitario de Investigación en Desarrollo Social Sostenible (INDESS)
- Escuela Universitaria de Relaciones Laborales, Trabajo Social y Turismo
- Edificio Despachos y Seminarios
- Edificio de Servicios Comunes
- Biblioteca
- Instalaciones deportivas



Cuestionario Estudio UCAactive

* 18. 1.10 Centro al que pertenece.

- Escuela de Ingeniería Naval y Oceánica
- Facultad de Ciencias
- Facultad de Ciencias de la Educación
- Facultad de Ciencias del Mar y Ambientales
- Escuela Superior de Ingeniería
- Escuela de Ingenierías Marina, Náutica y Radioelectrónica
- Administración del Campus
- Instituto Universitario de Investigaciones Marinas (INMAR)
- Biblioteca
- CITI
- Complejo Deportivo

Cuestionario Estudio UCActive

* 19. 1.11 ¿Tiene alguna discapacidad reconocida?

- Sí
- No

* 20. 1.12 ACTUALMENTE como estudiante/PDI/PAS, ¿Vive con familia?

- Sí
- No

* 21. 1.13 Dirección donde reside como estudiante, PDI o PAS. (POR FAVOR, SEA PRECISO/A)

Calle, Nº

Ciudad/Localidad

Provincia

Código postal

País

* 22. 1.14 Señale la distancia aproximada desde su residencia/vivienda a la Universidad.

- <2 km.
- 2-5 km.
- >5 km.

* 23. 1.15 Área de residencia ACTUAL como estudiante/PDI/PAS.

- Urbano
- Rural

* 24. 1.16 Total de ingresos de los miembros trabajadores de la familia (euros/mensuales).

- No quiere responder
- No sabe
- No contesta
- Ingresos MENORES de 550€
- De 551€ a 800€
- De 801€ a 1050€
- De 1051€ a 1300€
- De 1301€ a 1550€
- De 1551€ a 1850€
- De 1851€ a 2250€
- De 2251€ a 2700€
- De 2701€ a 3450€
- Ingresos MAYORES de 3450€

* 25. 1.17 ¿Tiene algún vehículo motorizado de 4 ruedas?

- No
- Sí
- Sí, dos o más



Cuestionario Estudio UCAActive

26. 1.17.1 Indique si el/los vehículo/s es/son de uso personal exclusivo.

- Sí
- No

Cuestionario Estudio UCAActive

* 27. 1.18 ¿Cuántos ordenadores (fijos y portátiles) hay en su casa? (Casa familiar)

- Ninguno
- Uno
- Dos
- Más de dos

* 28. 1.19 ¿Tiene su propia habitación? (Casa familiar)

- Sí
- No

* 29. 1.20 ¿Hay acceso a internet en su casa? (Casa familiar)

- Sí
- No

* 30. 1.21 Especifique el promedio de horas de sueño por noche (lunes-viernes). (Especifique ÚNICAMENTE la cifra, si necesita anotar una cifra decimal, UTILICE un punto "." NO una coma ",").

* 31. 1.22 ¿Desayuna habitualmente?

- Sí, todos los días (6-7 días/semana).
- A veces (2-5 días/semana).
- No, nunca (0-1 día/semana).

* 32. 1.23 ¿Cuánto tiempo pasa desayunando?

- Menos de 5 minutos.
- De 5 a 10 minutos.
- 15 minutos o más.

* 33. 1.24 ¿Varía su desayuno frecuentemente?

- Sí, intento variar bastante mi desayuno.
- Solo los fines de semana varía mi desayuno.
- No, siempre me gusta desayunar lo mismo.

* 34. 1.25 ¿Incluye frutas y cereales/tostadas en el desayuno?

- Sí, procuro consumirlos en cada desayuno (6-7 días/semana).
- A veces (2-5 días/semana).
- No, nunca (0-1 día/semana).



Cuestionario Estudio UCAActive

2. MODO DE DESPLAZAMIENTO Y BARRERAS

Las preguntas comprendidas desde la pregunta 2.1 hasta la pregunta 2.6 hacen referencia al modo de desplazamiento desde su lugar de residencia del último año de enseñanza media (secundaria, grado medio o grado superior) hasta su centro de Educación Secundaria. Por favor, tenga en cuenta que es una pregunta en PASADO y debe ser rellenada también por el colectivo PDI, PAS u otros usuarios.

* 35. 2.1 En su último año de enseñanza media (secundaria, grado medio o grado superior), ¿cómo iba habitualmente desde su lugar de residencia al instituto? (Marque sólo una opción; si utilizaba habitualmente dos o más modos en el trayecto, marque aquel modo que duraba más tiempo).

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- No estudié Educación Secundaria

* 36. 2.2 En su último año de enseñanza media (secundaria, grado medio o grado superior), ¿cuánto tiempo (minutos), tardaba en desplazarse desde su lugar de residencia al instituto? (Especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ESTUDIAR SECUNDARIA teclee el número 0.

* 37. 2.3 En su último año de enseñanza media (secundaria, grado medio o grado superior), ¿cuánta distancia (km.) debía recorrer desde su hogar al instituto? (Especifique ÚNICAMENTE la cifra, si necesita anotar una cifra decimal, UTILICE un punto "." NO una coma ","). En caso de NO ESTUDIAR SECUNDARIA teclee el número 0.

* 38. 2.4 En su último año de enseñanza media (secundaria, grado medio o grado superior), ¿cómo volvía habitualmente desde su instituto a su lugar de residencia? (Marque sólo una opción; si utilizaba habitualmente dos o más modos en el trayecto, marque aquel modo que duraba más tiempo).

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- No estudié Educación Secundaria

* 39. 2.5 En su último año de enseñanza media (secundaria, grado medio o grado superior), ¿cuánto tiempo (minutos), tardaba en desplazarse desde su instituto hasta su lugar de residencia? (Especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ESTUDIAR SECUNDARIA teclee el número 0.

* 40. 2.6 En su último año de enseñanza media (secundaria, grado medio o grado superior), ¿cuánta distancia (km.) debía recorrer desde su instituto hasta su lugar de residencia? (Especifique ÚNICAMENTE la cifra, si necesita anotar una cifra decimal, UTILICE un punto "." NO una coma ","). En caso de NO ESTUDIAR SECUNDARIA teclee el número 0.

Por favor, tenga en cuenta que las preguntas comprendidas desde la pregunta 2.7 hasta la 2.12 hacen referencia a la ACTUALIDAD.

* 41. 2.7 ¿Cómo VA habitualmente de su lugar de residencia a la universidad? (Marque sólo una opción; si utilizaba habitualmente dos o más modos en el trayecto, marque aquel modo que duraba más tiempo).

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren

* 42. 2.7.1 ¿Por qué se desplaza de esta forma? Marque sólo una opción.

Compromiso con el medio ambiente	Me siento mejor físicamente	Seguridad	Demasiada distancia	Ahorro de tiempo	Comodidad	Única opción de desplazamiento
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Otro (especifique)

* 43. 2.8 ¿Cuánto tiempo (minutos), tarda en desplazarse desde su lugar de residencia hasta su universidad? (Especifique ÚNICAMENTE la cifra)

* 44. 2.9 ¿Cuánta distancia (km.) debe recorrer desde su lugar de residencia hasta su universidad? (Especifique ÚNICAMENTE la cifra, si necesita anotar una cifra decimal, UTILICE un punto "." NO una coma ",")

* 45. 2.10 ¿Cómo VUELVE habitualmente de la universidad a su lugar de residencia? (Marque sólo una opción; si utilizaba habitualmente dos o más modos en el trayecto, marque aquel modo que duraba más tiempo).

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren

*** 46. 2.7.1 ¿Por qué se desplaza de esta forma? Marque sólo una opción.**

Compromiso con el medio ambiente	Me siento mejor físicamente	Seguridad	Demasiada distancia	Ahorro de tiempo	Comodidad	Única opción de desplazamiento
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Otro (especifique)

*** 47. 2.11 ¿Cuánto tiempo (minutos), tarda en desplazarse desde su universidad hasta su lugar de residencia?**

*** 48. 2.12 ¿Cuánta distancia (km.) debe recorrer desde su universidad hasta su lugar de residencia? (Especifique ÚNICAMENTE la cifra, si necesita anotar una cifra decimal, UTILICE un punto "." NO una coma ",")**

A continuación se muestran los diferentes tipos de desplazamientos posibles durante la semana PASADA. Indique cual o cuales utilizó, ingresando en los días que corresponda (Lunes-Viernes), los MINUTOS que destinó en ese desplazamiento.

2.13 ¿Cómo FUE de su lugar de residencia a la universidad la semana PASADA? Puede señalar más de una respuesta para cada día si ha utilizado varios modos de desplazamiento en el trayecto para ir a la Universidad.

*** 49. Lunes**

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 50. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	<input type="text"/>
Bicicleta	<input type="text"/>
Coche	<input type="text"/>
Moto	<input type="text"/>
Autobús	<input type="text"/>
Tren	<input type="text"/>
Metro	<input type="text"/>
No acudo al Campus	<input type="text"/>

* 51. Martes

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 52. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	<input type="text"/>
Bicicleta	<input type="text"/>
Coche	<input type="text"/>
Moto	<input type="text"/>
Autobús	<input type="text"/>
Tren	<input type="text"/>
Metro	<input type="text"/>
No acudo al Campus	<input type="text"/>

* 53. Miércoles

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 54. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	
Bicicleta	
Coche	
Moto	
Autobús	
Tren	
Metro	
No acudo al Campus	

* 55. Jueves

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 56. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	<input type="text"/>
Bicicleta	<input type="text"/>
Coche	<input type="text"/>
Moto	<input type="text"/>
Autobús	<input type="text"/>
Tren	<input type="text"/>
Metro	<input type="text"/>
No acudo al Campus	<input type="text"/>

* 57. Viernes

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 58. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	<input type="text"/>
Bicicleta	<input type="text"/>
Coche	<input type="text"/>
Moto	<input type="text"/>
Autobús	<input type="text"/>
Tren	<input type="text"/>
Metro	<input type="text"/>
No acudo al Campus	<input type="text"/>

2.14 ¿Cómo VOLVIÓ de la universidad a su lugar de residencia la semana PASADA? Puede señalar más de una respuesta para cada día si ha utilizado varios modos de desplazamiento en el trayecto para ir a la Universidad.

* 59. Lunes

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 60. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	<input type="text"/>
Bicicleta	<input type="text"/>
Coche	<input type="text"/>
Moto	<input type="text"/>
Autobús	<input type="text"/>
Tren	<input type="text"/>
Metro	<input type="text"/>
No acudo al Campus	<input type="text"/>

* 61. Martes

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 62. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	
Bicicleta	
Coche	
Moto	
Autobús	
Tren	
Metro	
No acudo al Campus	

* 63. Miércoles

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 64. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	<input type="text"/>
Bicicleta	<input type="text"/>
Coche	<input type="text"/>
Moto	<input type="text"/>
Autobús	<input type="text"/>
Tren	<input type="text"/>
Metro	<input type="text"/>
No acudo al Campus	<input type="text"/>

* 65. Jueves

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 66. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	<input type="text"/>
Bicicleta	<input type="text"/>
Coche	<input type="text"/>
Moto	<input type="text"/>
Autobús	<input type="text"/>
Tren	<input type="text"/>
Metro	<input type="text"/>
No acudo al Campus	<input type="text"/>

* 67. Viernes

- Caminando
- Bicicleta
- Coche
- Moto
- Autobús
- Tren
- Metro
- No acudo al campus

* 68. Según lo señalado arriba, indique el tiempo (minutos) que le dedica a cada desplazamiento (especifique ÚNICAMENTE la cifra). En caso de NO ACUDIR AL CAMPUS teclee el número 0.

Caminando	<input type="text"/>
Bicicleta	<input type="text"/>
Coche	<input type="text"/>
Moto	<input type="text"/>
Autobús	<input type="text"/>
Tren	<input type="text"/>
Metro	<input type="text"/>
No acudo al Campus	<input type="text"/>

* 69. 2.15 En las siguientes opciones se muestran una serie de razones o barreras que justificaría por qué los miembros de la comunidad universitaria no se desplazan andando o en bicicleta a la universidad como medio de transporte principal. Señale el nivel de desacuerdo o acuerdo que tiene con cada una de ellas, siendo una puntuación de 1 (Totalmente en desacuerdo) y de 4 (Totalmente de acuerdo).

	1	2	3	4
No hay ciclovías.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las ciclovías están ocupadas por personas que van caminando.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hay demasiado tráfico a lo largo de la ruta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hay uno o más cruces peligrosos a lo largo del camino.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4
Paso demasiado calor y sudo cuando voy caminando o en bicicleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voy demasiado cargado con cosas como para ir caminando o en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es más fácil desplazarme con mi propio coche o motocicleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar o ir en bicicleta implica demasiada planificación previa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es necesario demasiado tiempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En necesario demasiado esfuerzo físico.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necesito el coche o la motocicleta por temas de trabajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar o ir en bicicleta es inseguro debido a la delincuencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No hay sitios donde dejar la bicicleta con seguridad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Las calles son peligrosas debido a los coches.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Questionario Estudio UCAactive

3. ACTIVIDAD FÍSICA

Las preguntas que se presentan a continuación se referirán al tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo/a en los ÚLTIMOS 7 DÍAS. Por favor, responda a cada pregunta

independientemente si usted se considera activo/a o no. Piense en aquellas actividades que usted realiza como parte del estudio/trabajo, tareas domésticas, desplazarse de un lugar a otro, tiempo libre de ocio, actividad física o deporte.

Piense en todas las actividades INTENSAS que usted realizó durante al menos 10 MINUTOS continuos en los últimos 7 días. Las actividades físicas INTENSAS son aquellas que implican un esfuerzo físico que le hacen respirar mucho más intensamente que lo normal.

* 70. 3.1 Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días realizó actividades físicas INTENSAS, tales como levantar pesos pesados, deportes y juegos competitivos, hacer ejercicios aeróbicos de alta demanda energética o montar en bicicleta a velocidad rápida?

* 71. 3.2 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física INTENSA en uno de esos días? (Minutos)

Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó durante al menos 10 MINUTOS continuos en los últimos 7 días. Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal.

* 72. 3.3 Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días realizó actividades físicas MODERADAS como trasportar pesos ligeros, montar en bicicleta a velocidad regular o bailar? No incluya caminar.

* 73. 3.4 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (Minutos)

Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los ÚLTIMOS 7 DÍAS. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

* 74. 3.5 Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

* 75. 3.6 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días? (Minutos)

Piense acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los ÚLTIMOS 7 DÍAS. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando televisión.

* 76. 3.7 Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día? (Minutos)

Cuestionario Estudio UActive

4. AUTOEVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Por favor es muy importante que conteste a las siguientes preguntas usted solo, sin tener en cuenta las respuestas de otras personas. Sus respuestas sólo son útiles para el progreso de la ciencia. Por favor, conteste todas las preguntas con sinceridad. Gracias por su cooperación con la ciencia.

Piense sobre su nivel de condición física (comparado con sus amigo/as) y elija la opción más adecuada para cada pregunta, siendo 1 (Muy mala), 2 (Mala), 3 (Aceptable), 4 (Buena) y 5 (Muy buena).

* 77. 4.1 Mi condición física general es:

	1	2	3	4	5
Nivel de condición física general	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 78. 4.2 Mi condición física cardio-respiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

	1	2	3	4	5
Nivel de condición física cardio-respiratoria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 79. 4.3 Mi fuerza muscular es:

	1	2	3	4	5
Nivel de fuerza muscular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 80. 4.4 Mi velocidad/agilidad es:

	1	2	3	4	5
Nivel de velocidad/agilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 81. 4.5 Mi flexibilidad es:

	1	2	3	4	5
Nivel de flexibilidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* 82. 4.6 En general, usted diría que su salud es:

	1	2	3	4	5
Nivel de salud general	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

83. ¿Tiene alguna sugerencia u observación sobre el cuestionario? ¡Cuéntenosla!