

# DESKcohort 2na onada

Completeu el següent qüestionari si us plau.

Gràcies!

---

He estat informat/da i accepto contestar aquest qüestionari

- Sí  
 No

---

Dues primeres lletres del nom

---

---

Dues primeres lletres del primer cognom

---

---

Dues primeres lletres del segon cognom (si no tens segon cognom, escriu XX)

---

**Dades sociodemogràfiques**

- 1 Quin dia vas néixer?  

---

(Clica la icona del calendari. Una vegada l'hagis clicat, marca primer l'any, després el mes, i per últim el dia. )

---
- 2 Quin és el teu sexe biològic?  
 Home  
 Dona
- 
- 3 T'identifiques amb el teu sexe biològic?  
 Sí  
 No
- 
- 3.1 Com et defineixes?  

---
- 
- 4 A quina comarca vius?  
 Anoia  
 Bages  
 Berguedà  
 Solsonès  
 Moianès  
 Osona  
 Altres
- 
- 4.1 A quina poble/ciutat vius?  

---
- 
- 5 A quin poble/ciutat vius?  
 Aguilar de Segarra  
 Artés  
 Avinyó  
 Balsareny  
 Callús  
 Cardona  
 Castellbell i el Vilar  
 Castellfollit del Boix  
 Castellgalí  
 Castellnou de Bages  
 Fonollosa  
 Gaià  
 Manresa  
 Marganell  
 Monistrol de Montserrat  
 Mura  
 Navarcles  
 Navàs  
 Rajadell  
 El Pont de Vilomara i Rocafort  
 Sallent  
 Sant Feliu Sasserra  
 Sant Fruitós de Bages  
 Sant Joan de Vilatorrada  
 Sant Mateu de Bages  
 Santpedor  
 Sant Salvador de Guardiola  
 Sant Vicenç de Castellet  
 Súria  
 Talamanca

---

5.1 I concretament, a quin barri vius?

- Mion, Puigberenguer i Poal
- La Parada
- Les Bases
- La Balconada
- Viladordis
- Barri Antic
- Cal Gravat - Bufalvent
- Les Escodines
- Carretera Santpedor
- La Font dels Capellans
- El Guix, la Pujada Roja i les Cots
- Farreras, Suanya i Pirelli
- Plaça de Catalunya i Barriada Saldes
- Poble Nou
- Sagrada Família
- Sant Pau
- Valldaura
- Pere Ignasi Puig i el Xup
- Passeig i rodalies
- Carretera Vic-Remei
- La Guia, Santa Caterina i l'Oller
- Els Comptals
- Miralpeix

---

5 A quin poble/ciutat vius ?

- Calders
- Castellcir
- Castellterçol
- Collsuspina
- L'Estany
- Granera
- Moià
- Monistrol de Calders
- Santa Maria d'Oló
- Sant Quirze Safaja

---

5 A quin poble/ciutat vius?

- Avià
- Bagà
- Berga
- Borredà
- Capolat
- Casserres
- Castell de l'Areny
- Castellar de N'Hug
- Castellar del Riu
- Cercs
- L'Espunyola
- Fígols
- Gironella
- Gisclareny
- Gòsol
- Guardiola de Berguedà
- Montclar
- Montmajor
- La Nou de Berguedà
- Olvan
- La Pobla de l'Illet
- Puig-reig
- La Quar
- Sagàs
- Saldes
- Sant Jaume de Frontanyà
- Sant Julià de Cerdanyola
- Santa Maria de Merlès
- Vallcebre
- Vilada
- Viver i Serrateix

---

5 A quin poble/ciutat vius?

- Castellar de la Ribera
- Clariana de Cardener
- La Coma i La Pedra
- Guixers
- Lladurs
- Llobera
- La Molsosa
- Navès
- Odèn
- Olius
- Pinell de Solsonès
- Pinós
- Riner
- Sant Llorenç de Morunys
- Solsona

---

5 A quin poble/ciutat vius?

- Argençola
- Bellprat
- El Bruc
- Cabrera d'Anoia
- Calaf
- Calonge de Segarra
- Capellades
- Carme
- Castellfollit de Riubregós
- Castellolí
- Copons
- Hostalets de Pierola
- Igualada
- Jorba
- La Llacuna
- Masquefa
- Montmaneu
- Òdena
- Orpí
- Piera
- La Pobla de Claramunt
- Els Prats de Rei
- Pujalt
- Rubió
- Sant Martí de Tous
- Sant Martí de Sesgueioles
- Sant Pere Sallavinera
- Santa Margarida de Montbuí
- Santa Maria de Miralles
- La Torre de Claramunt
- Vallbona d'Anoia
- Veciana
- Vilanova del Camí

---

5.1 I concretament, a quin barri vius?

- Els Set Camins
- Poble Sec
- Les Comes Residencial
- Fàtima
- El Pla de la Massa
- Sant Agustí
- Santa Caterina
- Sant Crist
- El Rec
- La Masuca
- Montserrat
- Les Flors
- Ses Oliveres
- Molí Nou
- Centre Ponent
- Nucli Antic
- Centre - Llevant
- Les Comes Industrial

5 A quin poble/ciutat vius?

- Alpens
- Balenyà
- El Brull
- Calldetenes
- Centelles
- Espinelves
- L'Esquirol
- Folgueroles
- Gurb
- Lluçà
- Malla
- Manlleu
- Les Masies de Roda
- Les Masies de Voltregà
- Montesquiu
- Muntanyola
- Olost
- Orís
- Oristà
- Perafita
- Prats de Lluçanès
- Roda de Ter
- Rupit i Pruit
- Sant Agustí de Lluçanès
- Sant Bartomeu del Grau
- Sant Boi de Lluçanès
- Sant Hipòlit de Voltregà
- Sant Julià de Vilatorrada
- Sant Martí d'Albars
- Sant Martí de Centelles
- Sant Pere de Torelló
- Sant Quirze de Besora
- Sant Sadurní d'Osomort
- Sant Vicenç de Torelló
- Santa Cecília de Voltregà
- Santa Eugènia de Berga
- Santa Eulàlia de Riuprimer
- Santa Maria de Besora
- Seva
- Sobremunt
- Sora
- Taradell
- Tavèrnoles
- Tàvertet
- Tona
- Torelló
- Vic
- Vidrà
- Viladrau
- Vilanova de Sau

---

5.1 I concretament, a quin barri vius?

- Sentfores - La Guixa
- El Sucre
- El Nord
- Els Caputxins
- Centre Històric
- Cerrer Sant Pere
- Sant Llàtzer
- Quatre estacions
- La Calla
- Horta Vermella
- Remei
- Estadi
- Santa Anna
- Osona
- Serra-de-Senferm

6 A quina escola/institut vas?

- La Salle Manresa
- INS Guillem Catà
- INS Pius Font i Quer
- INS Lacetània
- FEDAC-Manresa
- Joviat
- INS Cal Gravat
- INS Lluís de Peguera
- INS Manresa Sis
- L'Ave Maria
- Oms i de Prat
- Vedruna Artés
- Miquel Bosch i Jover
- Vedruna Cardona
- INS Sant Ramon
- Institut Bages Sud
- Institut de Navarcles
- Diocesana
- IE Sant Jordi
- INS Llobregat
- Paidos
- INS Gebert d'Aurillac
- INS Quercus
- Institut Cardener
- FEDAC - Sant Vicenç de Castellet
- INS Castellet
- INS d'Auro
- Llissach
- INS Mig-Món
- INS de Sant Llorenç de Morunys
- Arrels II
- INS Francesc Ribalta
- INS L'Alt Berguedà
- Vedruna Secundària Berga
- Escola FEDAC-Xarxa
- INS Guillem de Berguedà
- Institut Serra de Noet
- INS Pere Fontdevila
- INS de Puig-reig
- INS Alexandre de Riquer
- Mare del Diví Pastor
- Anoia
- Escola Pia d'Igualada
- Maristes Igualada
- INS Badia i Margarit
- INS Pere Vives i Vich
- INS Milà i Fontanals
- INS de Masquefa
- Apiària
- INS Montbuí
- INS de Vallbona d'Anoia
- IE Castellterçol
- INS Moianès
- Institut Les Margues
- Sagrats Cors de Centelles
- INS Pere Barnils
- Institut Gurb
- Mare de Déu de la Gleva
- INS de Voltreganès
- Casals-Gràcia
- La Salle Manlleu
- Institut del Ter
- INS Antoni Pous i Argila
- INS Castell de Quer
- INS Miquel Martí i Pol
- El Roser
- Institut Bisaura
- Vedruna Tona
- INS de Tona



- Rocaprevera
- Sagrats Cors de Torelló
- Cirviànum de Torelló
- INS ESC Marta Mata
- Vedruna Escorial Vic
- FEDAC Vic
- Sagrat Cor de Jesús
- Sant Miquel dels Sants
- INS de Vic
- INS Jaume Callís
- INS La Plana
- ESAD de Vic
- IE Barnola
- Escola Castell d'Òdena
- Institut Escola Renaixença
- IE Carles Capdevila
- IE Mossèn Cinto
- IE Josep Maria Xandri

7 A quin curs vas?

- 2n ESO
- 4rt ESO
- 2n BAT
- CFGM

8 On vas néixer tu i on van néixer els teus progenitors?

	Catalunya	Resta d'espanya	Fora d'Espanya	No ho sé	No tinc aquest progenitor
Tu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8.1 A quin país vas nàixer?

\_\_\_\_\_

8.2 A quin país va nàixer el teu pare?

\_\_\_\_\_

8.3 A quin país va nàixer la teva mare?

\_\_\_\_\_

9 Quin és el nivell més alt d'estudis acabats dels teus pares o progenitors?

9 Quin és el nivell més alt d'estudis acabats dels teus tutors legals amb qui convius?

	Sense estudis o amb estudis primaris sense acabar	Primaris, certificat escolar (fins a 8è d'EGB, FP1)	Secundaris (BUP, COU, Batxillerat, FP2, cicles formatius)	Universitaris	No ho sé
Pare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tutor/a legal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10.1 "Pensa en aquesta barra com si representés tota la gent que està situada en la societat. A la part més alta hi ha la gent que té el millor: tenen més diners, tenen la millor educació i les feines més respectuoses. Al capdavant hi ha la gent que està en pitjors condicions: no tenen gaires diners, o una bona educació, no tenen feina o una feina que ningú voldria/poc respectuosa. Ara pensa en la teva família. Marca el nivell/valor que millor representa el lloc de la teva família en aquesta barra. (DE L'1 AL 10)



(Place a mark on the scale above)

10.2 Ara assumeix que la barra és la teva escola. Al capdamunt hi ha la gent que té més respecte, que treuen millors notes i que tenen millor reputació. Al capdavant hi ha les persones que ningú respecta, amb qui ningú vol anar i que tenen les pitjors notes. On et situaries en aquesta barra? (DE L'1 AL 10)



(Place a mark on the scale above)

11 Actualment, de quants diners disposes habitualment a la setmana per els teves despeses personals?

- 0€  
 Entre 0 i 10€ a la setmana  
 Entre 10,01 i 30 € a la setmana  
 Més de 30€ a la setmana

12 En relació amb els altres companys/es de la teva classe, quin creus que és el teu nivell acadèmic?

- Estic en el grup de persones amb notes altes de la meva classe  
 Estic en el grup de persones amb notes mitjanes de la classe  
 Estic en el grup de persones amb notes baixes de la classe  
 No ho sé

13 Has estat diagnosticat/da d'alguna dificultat d'aprenentatge o trastorn associat?

- Sí  
 No

13.1 Amb quin diagnòstic?

- Dislèxia  
 Discalculia  
 Trastorn d'aprenentatge no verbal (TANV)  
 Disgrafia  
 Disortografia  
 Trastorn Específic del Llenguatge (TEL)  
 Trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH)

13.2 Reps algun suport? (pots marcar més d'una opció)

- Sí, vaig al psicopedagog  
 Sí, vaig al psicòleg  
 Sí, vaig al logopeda  
 No, cap

**Salut, descans i estat d'ànim**

- 14 Com diries que és la teva salut en general?
- Excel·lent  
 Molt bona  
 Bona  
 Regular  
 Dolenta
- 
- 15 Has patit cap d'aquests trastorns o afeccions en els darrers dotze mesos? Marca totes les respostes que corresponguin.
- Diabetis  
 Asma  
 Bronquitis o altres problemes respiratoris diferents de l'asma  
 Episodis d'estrès, ansietat o depressió  
 Problemes digestius i gastrointestinals  
 Mal d'esquena (cervical, dorsal, lumbar, esquinços, contractures...) o altres trastorns musculoesquelètics  
 Migranya o mals de cap freqüents  
 Problemes als ulls o problemes de visió  
 Problemes de veu o disfonies  
 Problemes d'oïda  
 No n'he patit cap  
 Altres
- 
- 15.1 Quin trastorn o lesió musculoesquelètic has patit en l'últim any? (Pots marcar més d'una opció)
- Esquinços lligamentosos (gest forçat que et lesiona el lligament)  
 Contractures musculars (dolor muscular per sobrecàrrega)  
 Ruptures musculars (gest forçat que et lesiona el múscul)  
 Fractures (t'has trencat un os)  
 Tendinopaties (gest repetit que t'inflama el tendó. També anomenat tendinitis)  
 Mal d'esquena  
 Altres
- 
- 15.1. Quin trastorn o lesió?
- \_\_\_\_\_
- 
- 15.2 Què fas normalment quan tens mal d'esquena?
- Repòs  
 Estiraments  
 Exercici físic com sortir a caminar, en bici, a córrer...  
 Exercici de força (exercicis com abdominals, peses, flexions...)  
 Aplicació d'escalfor (estoreta, aigua calenta...)  
 Vaig al fisioterapeuta  
 Prenc algun medicament (ibuprofè, paracetamol, etc.)  
 Prenc remeis naturals (infusions, etc.)  
 Altres
- 
- 15.2. Què fas normalment quan tens mal d'esquena?
- \_\_\_\_\_

15.3 Associes alguna d'aquests activitats amb el teu mal d'esquena?

- Estar assentat  
 Fer servir el mòbil o la tauleta.  
 Estar a l'ordinador  
 Fer esforços amb l'esquena (aixecar pesos, moure objectes...)  
 Estar dret  
 Portar motxilles o bosses a l'esquena  
 Fer activitat física (esport, gimnàs, exercicis de tonificació...)  
 Altres  
 No ho associo amb cap activitat en concret

15.3. Amb quina activitat associes el mal d'esquena?

\_\_\_\_\_

16 Has tingut mai alguna lesió esportiva?

- Sí, a l'espatlla  
 Sí, al genoll  
 Sí, al turmell  
 Altres  
 No n'he tingut mai cap

17 Aproximadament, quants quilos peses sense roba?

\_\_\_\_\_

(Kg)

18 Aproximadament, quants centímetres medeixes sense sabates?

\_\_\_\_\_

(centímetres. ESCRIU SENSE PUNTS NI COMES.)

19 Durant l'últim mes com qualificaries, en general, la qualitat del teu son?

- Molt bona  
 Bastant bona  
 Bastant dolenta  
 Dolenta

20 Amb quina freqüència t'has sentit...?

	Mai	Rarament	De vegades	Sovint	Sempre
Molt cansat/ada per fer coses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb problemes per dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desplaçat/ada, trist/a o deprimet/ida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desesperançat/ada de cara al futur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nerviós/osa o en tensió	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avorrit/ida de les coses	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enfadat/ada o violent/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21 En les últimes dues setmanes...

	Mai	Molt poques vegades	Algunes vegades	Sovint	Sempre
T'has sentit optimista respecte el futur?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit útil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit relaxat o relaxada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has sentit interès pels altres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut energia de sobres?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has afrontat bé els problemes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has pogut pensar amb claredat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Mai	Molt poques vegades	Algunes vegades	Sovint	Sempre
T'has sentit bé amb tu mateix/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit proper/a a altres persones?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit segur o segura (amb confiança)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has estat capaç de prendre les teves pròpies decisions?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit estimat/da?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has interessat per coses noves?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit alegre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Alimentació**

22 Quantes vegades has fet els següents àpats (consum de qualsevol aliment o beguda, excepte aigua) durant els últims 7 dies (l'última setmana)? (Marca UNA RESPOSTA A CADA LÍNIA)

	Cap vegada	1-3 vegades a la setmana	4-6 vegades a la setmana	Cada dia
Esmorzar (màxim 2-3h després de llevar-te i abans de començar les classes o l'activitat del dia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esmorzar a mig matí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23 Amb quina freqüència prens habitualment els següents aliments? (Marca una resposta A CADA LÍNIA).

	Més d'una vegada al dia	1 vegada al dia	Entre 4 i 6 vegades per setmana	Entre 2 i 3 vegades per setmana	1 vegada a la setmana	Entre 1 i 3 vegades al mes	Mai o menys d'un cop al mes
Pa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arròs o pasta (espagueti, macarrons, cuscus, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patates	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereals (Kellogg's, Krispies, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llegums (llenties, cigrons, mongetes hummus, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carn	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peix	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embotits (pernil, llonganissa, xoriç, salami, mortadella, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdures i hortalisses cuites o crues (enciam, mongetes tendres, col, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Més d'una vegada al dia	1 vegada al dia	Entre 4 i 6 vegades per setmana	Entre 2 i 3 vegades per setmana	1 vegada a la setmana	Entre 1 i 3 vegades al mes	Mai o menys d'un cop al mes
Peça de fruita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fruits secs (ametlles, avellanes, nous, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Làctics (llet, iogurt, formatges, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos (Coca-cola, Pepsi, Fanta, Seven up, Sunny, Nestea, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Begudes energètiques (Red Bull, Monster, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llaminadures (caramels, xiclets, gominols, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastes (croissants, ensaïmades, magdalenes, Donuts, Bollycao, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snacks (patates xips, pipes, kikos, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menjar ràpid (hamburgueses, kebabs, pizzas, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cafè	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24 Actualment segueixes alguna dieta o règim especial? (per exemple, dieta vegetariana, dieta sense gluten, dieta baixa en calories, dieta rica en proteïnes, etc.)

- Sí  
 No

24.1 Quina dieta segueixes?

- Dieta vegetariana o vegana  
 Dieta baixa en calories  
 Dieta rica en proteïnes  
 Dieta baixa en carbohidrats  
 Dieta sense gluten  
 Altres

24.1. Quina dieta segueixes?

24.2 Quina és la raó principal per la qual segueixes aquesta dieta o règim?

- Per perdre pes  
 Per mantenir el pes actual  
 Per guanyar pes o augmentar la massa muscular  
 Per viure més saludablement  
 Per una malaltia o problema de salut (inclòs al·lèrgies o intoleràncies)  
 Per la sostenibilitat i la cura del medi ambient/per motius ètics  
 Perquè les persones amb qui convisc en fan  
 Per una altra raó

24.2. Quina raó?

- 25 Al llarg d'una setmana habitual (7 dies), amb quina freqüència realitzes aquests àpats acompanyat per algú proper a tu (persona significativa per a tu com familiars o amics)?

	0 cops	1 cop	2 cops	3 cops	4 cops	5 cops	6 cops	7 cops
Esmorzar (abans de començar les classes, tant si esmorzes a casa com si ho fas a l'escola)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 26 Durant algun dels àpats que fas, mires la televisió o estàs davant d'alguna pantalla? (Per exemple: ordinador, mòbil, Tablet, Nintendo, Playstation, Xbox, GameBoy, NintendoDS, etc.)

	No realitzo aquest àpat	Quasi mai o mai	A vegades	Quasi sempre o sempre
Esmorzar (abans de començar les classes, tant si esmorzes a casa com si ho fas a l'escola)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sopar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Activitat física i temps lliure**

27 Durant els últims 7 dies, quants dies has realitzat alguna activitat física intensa ALMENYS 10 minuts seguits, tant a dins com a fora de l'institut?

- Cap dia  
 1 dia  
 2 dies  
 3 dies  
 4 dies  
 5 dies  
 6 dies  
 7 dies

(L'activitat física intensa és aquella que requereix un gran esforç físic i que et fa respirar molt més fort del normal, com jugar a bàsquet, hoquei, córrer, pedalejar ràpid en bicicleta, practicar arts marcials, saltar a corda o jugar a jocs que impliquin córrer i perseguir.)

27.1 Quantes hores d'activitat física intensa has fet en un dia?

(Hores/dia. Escriu en números, no en lletres.)

27.2 Quants minuts aproximadament de mitjana has fet una activitat física intensa cada dia que ho has fet?

(Minuts/dia. Escriu en números, no en lletres. (1h=60', 2h=120', 3h=180', etc.))

28 Durant els últims 7 dies, quants dies has realitzat alguna activitat física moderada ALMENYS 10 minuts seguits, tant a dins com a fora de l'institut?

- Cap dia  
 1 dia  
 2 dies  
 3 dies  
 4 dies  
 5 dies  
 6 dies  
 7 dies

(L'activitat física moderada és aquella que requereix un esforç físic moderat que et fa respirar una mica més fort del normal, com pedalejar a velocitat regular en bicicleta, caminar ràpid, fer senderisme, anar en monopati o en patinet (no elèctric) o fer tasques domèstiques com escombrar o empènyer el tallagespa.)

28.1 Quantes hores d'activitat física moderada has fet en un dia? NO INCLOU CAMINAR

(Hores/dia. Escriu en números, no en lletres.)

28.2 Quants minuts aproximadament de mitjana has realitzat activitat física moderada cada dia que ho has fet?

(Minuts/dia. Escriu en números, no en lletres. (1h=60', 2h=120', 3h=180', etc.))

29 Durant els últims 7 dies, quants dies has caminat ALMENYS 10 minuts seguits, tant a dins com a fora de l'institut?

- Cap dia  
 1 dia  
 2 dies  
 3 dies  
 4 dies  
 5 dies  
 6 dies  
 7 dies

---

29.1 Quantes hores has caminat en un dia?

\_\_\_\_\_

(Hores/dia. Escriu en números, no en lletres.)

---

29.2 Quants minuts has caminat en un dia?

\_\_\_\_\_

(Minuts/dia. Escriu en números, no en lletres.)

---

30 La última pregunta es refereix al temps que has estat assegut/da els darrers 7 dies. Inclou el temps assegut/da a classe, a les extraescolars, a casa, estudiant, llegint, anant en transport, en el temps de lleure, mirant la televisió, etc.

---

30.1 En els últims 7 dies, quantes hores has estat assegut/da de mitjana en un dia? (tant a dins com a fora de l'institut)

\_\_\_\_\_

(Hores/dia. Escriu en números, no en lletres.)

---

30.2 En els últims 7 dies, quants minuts has estat assegut/da en un dia? (tant a dins com a fora de l'institut)

\_\_\_\_\_

(Minuts/dia. Escriu en números, no en lletres.)

---

31 D'aquestes hores o minuts que estàs assegut/da, quantes són mirant alguna pantalla? (estant amb el mòbil, mirant el televisor, jugant amb la videoconsola o utilitzant l'ordinador, l'iPad o la tablet). No tinguis en compte el temps d'estudi.

---

31.1 Hores que estàs assegut/da mirant alguna pantalla

\_\_\_\_\_

(Hores/dia. Escriu en números, no en lletres.)

---

31.2 Minuts que estàs assegut/da mirant alguna pantalla (sense tenir en compte el temps d'estudi)

\_\_\_\_\_

(Minuts/dia. Escriu en números, no en lletres. (1h=60', 2h=120', 3h=180', etc.))

### Ús de pantalles i entreteniment digital

- 32 A casa teva tens algun límit sobre quant de temps pots fer servir el telèfon mòbil diàriament?
- Sí  
 No  
 No faig servir mòbil

- 33 Durant els últims 12 mesos, amb quina freqüència has utilitzat els següents tipus d'aplicacions d'entreteniment digital? Marca una casella per línia.

	No les utilitzo	Gairebé mai	Alguna vegada a la setmana	Alguna vegada al dia	Vàries vegades al dia	Constantment
Xarxes socials	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aplicacions de missatgeria instantània	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videojocs o apps de joc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Webs i plataformes de sèries, pel·lícules i vídeos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Plataformes de retransmissions en directe (streamings)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Botigues o compres en línia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 34 Llegeix les afirmacions següents respecte les aplicacions d'entreteniment digital. Les aplicacions d'entreteniment digital es refereixen a les que has indicat a la pregunta anterior. Marca una casella per línia.

	Mai	Rarament	Alguna vegada	Sovint	Molt frequent
Amb quina freqüència t'ha resultat difícil deixar les aplicacions d'entreteniment digital quan estaves connectat/da?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència has seguit connectat/da a les aplicacions d'entreteniment digital tot i voler parar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència els teus progenitors o amics/gues et diuen que hauries de passar menys temps utilitzant les aplicacions d'entreteniment digital?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència prefereixes passar temps a les aplicacions d'entreteniment digital en comptes de passar el temps amb els altres (progenitors, amics/gues...)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència dorms menys per estar connectat/da a les aplicacions d'entreteniment digital?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et trobes pensant en les aplicacions d'entreteniment digital, encara que no les estiguis utilitzant?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència desitges connectar-te a les aplicacions d'entreteniment digital?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència penses que hauries d'utilitzar menys les aplicacions d'entreteniment digital?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Mai	Rarament	Alguna vegada	Sovint	Molt freqüent
Amb quina freqüència has intentat passar menys temps connectat/da a les aplicacions d'entreteniment digital i no ho has aconseguit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència intentes acabar la feina de pressa i corrents per connectar-te a les aplicacions d'entreteniment digital?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència deixes de fer les teves obligacions (deures, estar amb la família...) perquè prefereixes estar a les aplicacions d'entreteniment digital?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et connectes a les aplicacions d'entreteniment digital quan estàs desanimat/da?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et connectes a les aplicacions d'entreteniment digital per oblidar les penes o els sentiments negatius?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et sents inquiet/a, frustrat/da o irritat/da si no pots utilitzar les aplicacions d'entreteniment digital?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència t'has sentit assetjat/da, amenaçat/da o creus que t'han fet assetjament escolar a través d'aplicacions d'entreteniment digital?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 35 A casa teva hi ha algun límit sobre quant de temps pots estar mirant el televisor, jugant amb la videoconsola o utilitzant l'ordinador, l'iPad o la tablet diàriament?
- Sí  
 No

**Consum de tabac**

- 36 Has fumat alguna vegada? (En preguntar si has fumat, no ens referim a una sola "calada", sinó a fumar almenys unes quantes "calades" seguides.)
- Sí  
 No

- 36.1 A quina edat vas fumar tabac per primera vegada? (En preguntar si has fumat, no ens referim a una sola "calada", sinó a fumar almenys unes quantes "calades" seguides.)

\_\_\_\_\_ (anys)

- 36.2 Amb quina freqüència fumes tabac habitualment?

- No fumo  
 Menys d'un cop per setmana  
 Un o dos cops per setmana  
 Tres o més cops per setmana  
 Cada dia

Quin tipus de tabac fumes i quantes unitats en fumes?

Indica el nombre d'unitats que fumes de cada tipus de tabac en un dia normal entre setmana i en caps de setmana (si no fumes algun d'aquests tipus de tabac, posa un 0).

ENTRE SETMANA (de dilluns a dijous)

- 36.3 Cigarretes convencionals (industrials)

\_\_\_\_\_ (Unitats/dia. Escriu en números.)

- 36.4 Cigarretes amb tabac de liar

\_\_\_\_\_ (Unitats/dia. Escriu en números.)

- 36.5 Puros, purets, pipa

\_\_\_\_\_ (Unitats/dia. Escriu en números.)

CAP DE SETMANA (de divendres a diumenge)

- 36.6 Cigarretes convencionals (industrials)

\_\_\_\_\_ (Unitats/dia. Escriu en números.)

- 36.7 Cigarretes amb tabac de liar

\_\_\_\_\_ (Unitats/dia. Escriu en números.)

- 36.8 Puros, purets, pipa

\_\_\_\_\_ (Unitats/dia. Escriu en números.)

- 37 Has fumat alguna vegada a la teva vida xixa, catximba o pipa turca?

- Sí  
 No  
 No sé el que és

- 37.1 Indica quantes unitats de xixa, catximba o pipa turca fumes habitualment en un dia entre setmana (de dilluns a dijous). Si no en fumes habitualment, posa 0.

\_\_\_\_\_ (Unitats/dia. Escriu en números.)



**Consum d'alcohol**

- 40 Has begut alguna vegada a la teva vida almenys mig got de qualsevol beguda alcohòlica?
- No, mai  
 Sí, alguna vegada a la vida  
 Sí, en els últims 12 mesos  
 Sí, en els últims 6 mesos  
 Sí, en els últims 30 dies
- 
- 40.1 Quants dies t'has emborratxat en els últims 30 dies?
- Cap dia  
 1 dia  
 2 dies  
 3 dies  
 4-5 dies  
 6-9 dies  
 10-19 dies  
 20-30 dies
- 
- 40.2 Quina edat tenies quan vas beure per primera vegada MIG GOT de qualsevol beguda alcohòlica?
- \_\_\_\_\_
- (anys)
- 
- 40.3 En els últims 12 mesos, amb quina freqüència acostumes a prendre alguna beguda alcohòlica ?
- Mai  
 Un o menys cops al mes  
 2 a 5 cops al mes  
 2 o 3 cops a la setmana  
 4 o més cops a la setmana
- 
- 40.4 En els últims 12 mesos, quantes consumicions de begudes amb contingut alcohòlic sols beure en un dia de consum?
- 1 o 2  
 3 o 4  
 5 o 6  
 7 a 9  
 10 o més
- 
- 40.5 En els últims 12 mesos, amb quina freqüència prens sis o més consumicions alcohòliques en una sola ocasió de consum (entenent com a "ocasió" prendre les begudes seguides o en un interval aproximat de 2-4 hores)?
- Mai  
 Menys d'un cop al mes  
 Mensualment  
 Setmanalment  
 Cada dia o quasi cada dia
- 
- 40.6 En l'últim any, amb quina freqüència no recordes què va passar la nit anterior perquè havies begut?
- Mai  
 Menys d'un cop al mes  
 Mensualment  
 Setmanalment  
 Cada dia o quasi cada dia



---

40.7 Quin/s dels següents efectes has patit com a conseqüència de consumir begudes alcohòliques? (Pots marcar MÉS D'UNA RESPOSTA)

- No he tingut cap efecte negatiu pel consum de begudes alcohòliques
- Baralles o agressions físiques
- Accident
- Conflictes o discussions amb pares o germans
- Conflictes o discussions amb amics/amigues
- Dificultats per estudiar o treballar
- Haver estat víctima de robatori
- Problemes amb la policia
- Haver estat hospitalitzat o haver hagut d'anar a urgències
- Haver tingut relacions sexuals sense preservatiu
- Haver tingut relacions sexuals que el dia següent te n'has penedit
- Altres

---

Quins?

---

---

40.8 En quina de les situacions següents acostumes a beure almenys mig got d'algun tipus de beguda alcohòlica? (Pots marcar MÉS D'UNA RESPOSTA).

- Els dies de classe (els dies de cada dia)
- Durant els caps de setmana
- En les festes familiars, com aniversaris, Nadal o altres festes
- En discoteques, bars i festes amb els/les amics/amigues
- Local llogat amb els amics/gues
- En cap d'aquestes situacions

---

40.9 Durant el darrer any amb quina freqüència has conduït algun vehicle de motor (cotxe o moto) sota l'efecte de l'alcohol o altres drogues?

- No condueixo
- Mai
- Rarament
- A vegades
- Sovint

---

41 Amb quina freqüència has pujat a un vehicle (cotxe o moto) en el que qui el conduïa estava sota els efectes de l'alcohol o altres drogues?

- Mai
- Rarament
- A vegades
- Sovint

---

42 En els darrers 30 dies, quantes vegades has deixat de menjar per compensar les calories que després et prendries al beure alcohol?

- Mai
- 1 vegada
- 2-3 vegades al mes
- 1 cop a la setmana
- Més d'un cop a la setmana

**Consum de Cànnabis**

- 43 Has consumit cànnabis (haxix, marihuana, porros) alguna vegada a la teva vida?
- No mai  
 Sí, alguna vegada a la vida  
 Sí, en els últims 12 mesos  
 Sí en els últims 6 mesos  
 Sí, en els últims 30 dies

- 43.1 Quina edat tenies quan vas fumar cànnabis per primera vegada?

\_\_\_\_\_

(anys)

- 43.2 Amb quina freqüència t'ha passat alguna de les situacions que es descriuen a continuació en els darrers 12 mesos

	Mai	Rarament	A vegades	Sovint	Molt sovint
Has consumit haixix o marihuana abans del migdia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has consumit haixix o marihuana estant sol/a?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut problemes de memòria al consumir haixix o marihuana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'han dit els/les amics/amigues o membres de la teva família que hauries de reduir el consum de haixix o marihuana?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has intentat reduir o deixar de consumir haixix o marihuana sense aconseguir-ho?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut problemes degut al teu consum d'haixix o marihuana (discussió, baralla, accident, mal resultat escolar, etc.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quins problemes?

\_\_\_\_\_

- 44 Com de difícil creus que et seria aconseguir haixix o marihuana per a poder-ne consumir si volguessis?
- Pràcticament impossible  
 Difícil  
 Relativament fàcil  
 Molt fàcil  
 No ho sé
- 45 Al teu poble/ciutat hi ha associacions cannàbiques?
- Sí, i hi assisteixo  
 Sí, però no hi assisteixo  
 No n'hi han  
 No ho sé/ No sé què és

**Altres drogues**

46 Has consumit mai alguna droga que NO sigui tabac, alcohol o cannabis?  No  
 Sí

46.1 De cada una de les següents substàncies, indica si les has pres **ALGUNA VEGADA A LA VIDA**, i/o en els **ÚLTIMS 12 MESOS**, i/o en els **ÚLTIMS 30 DIES** (si n'has consumit, anota en el requadre corresponent l'edat en la qual en vas consumir per primera vegada a la teva vida)

	Alguna vegada a la vida	En els darrers 12 mesos	En els darrers 30 dies	No n'he consumit mai
TRANQUIL·LITZANTS O PASTILLES PER DORMIR sense que el metge te les hagi receptat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
COCAÏNA (perico, farlopa, base, cocaïna base, crack)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SPEED, AMFETAMINES (metamfetamina, amfetes, ice)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Èxtasi (MDMA, pastis, pirules, cristal, md, rulas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LSD (tripi, àcid)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46.1. EDAT en la qual en vas consumir per primera vegada a la teva vida TRANQUIL·LITZANTS O PASTILLES PER DORMIR

\_\_\_\_\_ (anys)

46.1. EDAT en la qual en vas consumir per primera vegada a la teva vida COCAÏNA

\_\_\_\_\_ (anys)

46.1. EDAT en la qual en vas consumir per primera vegada a la teva vida SPEED, AMFETAMINES

\_\_\_\_\_ (anys)

46.1. EDAT en la qual en vas consumir per primera vegada a la teva vida ÈXTASIS (MDMA)

\_\_\_\_\_ (anys)

46.1. EDAT en la qual en vas consumir per primera vegada a la teva vida LSD

\_\_\_\_\_ (anys)

**Relacions amb els altres**

47 En relació amb els teus companys i companyes, t'has trobat en alguna d'aquestes situacions en el darrer any (situacions en què t'hagis sentit violentat)?

	Mai	1 vegada	2 vegades	3 vegades	4 o més vegades
S'han rigut de tu o t'han insultat a l'escola/institut o durant el camí cap a l'escola/institut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'han colpejat, atacat i/o amenaçat a l'escola/institut o de camí cap a l'escola/institut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'han marginat, o rebutjat que tu formis part del grup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

48 Durant els últims 12 mesos has participat amb altres companys/es o amb el teu grup en alguna d'aquestes situacions (situacions que no consideres una broma o un joc)?

	Mai	1 vegada	2 vegades	3 vegades	4 vegades o més
Riure o insultar altres companys/es a l'escola/institut o durant el camí a l'escola/institut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Colpejar, atacar o amenaçar altres companys/es a l'escola/institut o durant el camí a l'escola/institut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebutjar o marginar altres companys/es	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49 Com són habitualment les relacions amb la teva família? (Ens referim a les persones amb qui convius.)

- Molt bones
- Bastant bones
- Regulars
- Bastant dolentes
- Molt dolentes

**Sexualitat**

- 50 De les següents opcions amb quina et sents més identificat/da?
- Heterosexual (et sents atret/a de manera habitual per persones de sexe diferent al teu)
- Homosexual (et sents atret/a de manera habitual per persones del mateix sexe)
- Bisexual (et sents atret/a per persones del mateix sexe i de sexe diferent al teu)
- M'ho estic questionant /no ho sé
- Prefereixo no contestar
- Altres
- 
- Quina/es: \_\_\_\_\_
- 
- 51 Has tingut relacions sexuals alguna vegada (incloent qualsevol tipus de pràctica sexual que impliqui contacte físic amb una altra persona, com el sexe oral, la masturbació mútua o la penetració)?
- Sí
- No
- No ho sé / No contesto
- 
- 51.1 Edat d'inici:
- \_\_\_\_\_
- (Escriu en números, no en lletres.)
- 
- 51.2 En els últims 12 mesos amb quantes persones has mantingut relacions sexuals?
- \_\_\_\_\_
- (parelles sexuals)
- 
- 51.3 En els últims 12 mesos, has mantingut relacions sexuals amb penetració vaginal?
- Sí
- No
- No ho sé / No contesto
- 
- 51.4 En els últims 12 mesos tu i la teva parella heu utilitzat algun dels següents mètodes per evitar l'embaràs? (pots seleccionar MÉS D'UNA OPCIÓ)
- Preservatiu
- Anticonceptius orals (píndola)
- Marxa enrere
- Tenir relacions durant la regla, els dies abans o els dies després
- Cap de les anteriors
- No ho sé / No contesto
- 
- 51.5 Quantes vegades has fet servir tu o la teva parella la píndola de l'endemà en els últims 12 mesos?
- Cap
- Una
- Més d'una
- No ho sé / No contesto
- 
- 51.6 Alguna vegada t'has quedat embarassada o has deixat embarassada la teva parella?
- Sí
- No
- No ho sé / No contesto
- 
- 51.7 Alguna vegada has tingut alguna interrupció voluntària de l'embaràs?
- Sí
- No
- No ho sé / No contesto
- 
- 51.8 En els últims 12 mesos, amb quina freqüència has utilitzat preservatius o bandes de làtex, amb les següents pràctiques sexuals? (marca una opció per cada fila)

	L'utilitzo sempre que tinc relacions	L'utilitzo sovint quan tinc relacions	L'utilitzo a vegades quan tinc relacions	No l'utilitzo mai quan tinc relacions	NO he realitzat aquesta pràctica	No sé què és aquesta pràctica
Penetració vaginal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penetració anal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sexe oral	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sexe buco-anal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fregament entre genitals	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

51.9 Durant els últims 12 mesos, has consumit drogues o alcohol abans o durant les relacions sexuals? (selecciona una opció)

- No  
 Sí, alcohol  
 Sí, altres drogues  
 Sí, alcohol i altres drogues  
 No ho sé / No contesto

52 Has anat alguna vegada a fer-te una revisió ginecològica?

- Sí  
 No

53 Tens la regla (o menstruació)?

- Sí  
 No

54 Tens dolor habitualment?

- Sí  
 A vegades  
 No

55 En els darrers 12 mesos, consideres que has estat satisfet/a amb la teva vida sexual?

- Molt  
 Bastant  
 Poc  
 Gens  
 No ho sé / No contesto

56 Penses que voldries o necessaries més informació sobre sexualitat?

- Sí  
 No  
 No ho sé / No contesto

56.1 T'han diagnosticat en alguna ocasió alguna infecció de transmissió sexual (ITS) o MTS?

- Sí  
 No  
 No ho sé / No contesto

56.2 T'has fet la prova del SIDA o del VIH alguna vegada?

- Sí  
 No  
 Prefereixo no respondre

57 Indica si HAS PATIT PERSONALMENT alguna de les següents formes de violència **ALGUNA VEGADA A LA VIDA (POTS MARCAR MÉS D'UNA OPCIO)**

- Sense contacte físic (bromes masclistes amb contingut sexual, mirades sexualitzades i continuades no desitjades, exhibicionisme, etc.)  
 Amb contacte físic (invasió contínua de l'espai vital, tocaments no desitjats, acorralaments amb finalitats sexuals, etc.)  
 Amb introducció d'objectes o alguna part del seu cos al teu cos, ja sigui per via oral, anal o vaginal (violació amb o sense força, etc.)  
 No n'he patit cap  
 Prefereixo no respondre

**Mobilitat i seguretat viària**

58 Has deixat de desplaçar-te als llocs caminant per anar-hi amb patinet elèctric?

- Sí  
 No

58.1 Quantes hores al dia vas amb patinet elèctric?

- No hi vaig  
 Menys d'1 hora  
 Entre 1 i 3 hores  
 Més de 3 hores

**Jocs i apostes**

59 En els últims 30 dies amb quina freqüència has vist, en els següents canals, anuncis sobre apostes?

	Mai	Ocasionalment	Sovint	Molt sovint
Televisió	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Radio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Propaganda pel carrer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Botigues	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esdeveniments esportius	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Altres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

60 Durant els últims 30 dies, quin tipus d'anuncis has vist?

- Casinos
- Casinos online
- Bingo
- Poker
- Apostes esportives online
- Videojocs
- Loteries
- Altres
- Cap

62 En els últims 12 mesos, amb quina freqüència HAS APOSTAT DINERS? Marca una casella per cada fila.

	Un dia al mes o menys	2-4 dies al mes	2-3 dies a la setmana	4-5 dies a la setmana	6 o més dies a la setmana	No he apostat diners en els últims 12 mesos	Mai he apostat diners
A internet (online)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fora de internet (presencial)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

62.1 Quina edat tenies la primera vegada que vas apostar diners per internet (online)? \_\_\_\_\_

62.2 Quina edat tenies la primera vegada que vas apostar diners fora d'internet (de forma presencial)? \_\_\_\_\_

61 En els últims 12 mesos, en quins jocs HAS APOSTAT DINERS? Pots marcar més d'una casella.



	A internet (online)	Fora d'internet (presencial)	No he apostat diners en aquest joc
Loteries, primitiva, bonoloto, cupons de l'once, joc actiu eurojackpot, 7/39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loteries instantànies (rasca once)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quínieles de futbol i/o quingol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Apostes esportives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Màquines escurabutxaques, màquines d'atzar/ "tragaperras"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jocs de cartes amb diners (póquer, mus, blackjack, punt i banca...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videojocs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
eSports o esports electrònics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jocs al casino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jocs en sales de jocs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

63 Alguna vegada has sentit la necessitat d'apostar més i més diners?

- Sí  
 No

64 Alguna vegada has hagut de mentir a gent important per tu sobre quant jugues?

- Sí  
 No

**Secció COVID-19**

- 65 T'han diagnosticat a tu o a alguna persona propera a tu (familiar o amic/ga proper) SARS-CoV-2 (coronavirus)?  Sí  
 No
- 
- 65.1 Alguna d'aquestes persones ha hagut de ser hospitalitzada?  Sí  
 No
- 
- 65.2 S'ha produït alguna mort familiar (o d'alguna persona propera a tu) a causa del SARS-CoV-2 (coronavirus)?  Sí  
 No  
 Prefereixo no contestar
- 
- 66 Marca quins dels teus comportaments o problemes de salut creus que han empitjorat degut a la COVID-19: (pots marcar MÉS D'UNA OPCIÓ)
- Son
  - Problemes de slaut o altres afeccions mèdiques
  - Alimentació
  - Activitat física
  - Ús de pantalles (mòbil, ordinador...)
  - Desplaçaments
  - Joc i apostes amb diners
  - Altres
  - Cap
- 
- 67 Com perceps el teu estat de salut mental actualment?  Excelent  
 Molt bo  
 Bo  
 Regular  
 Dolent
- 
- 68 Creus que ha empitjorat el teu estat de salut mental des de l'inici de la pandèmia?  Sí, ha empitjorat  
 No, segueixo igual  
 No, ha millorat  
 No ho sé
- 
- 69 Durant el confinament per la COVID19, vas fer activitat física?  Sí  
 No
- 
- Durant el confinament per la COVID19, quants minuts d'activitat física moderada o intensa feies el dia que practicaves activitat física?
- Si nomès has fet un dels dos tipus d'activitats, escriu un "0" a la casella de l'activitat que no has practicat.
- 
- 69.1 Hores d'activitat física intensa: \_\_\_\_\_  
(Hores/dia. Escriu en números, no en lletres.)
- 
- 69.2 Minuts d'activitat física intensa: \_\_\_\_\_  
(Minuts/dia. Escriu en números, no en lletres.)
- 
- 69.3 Hores d'activitat física moderada: \_\_\_\_\_  
(Hores/dia. Escriu en números, no en lletres.)
- 
- 69.4 Minuts d'activitat física moderada: \_\_\_\_\_  
(Minuts/dia. Escriu en números, no en lletres.)

69.5 Durant el confinament per la COVID19, habitualment, quins dies de la setmana en general feies activitat física?

- Dilluns  
 Dimarts  
 Dimecres  
 Dijous  
 Divendres  
 Dissabte  
 Diumenge

70 Creus que el teu consum durant l'últim mes ha canviat en comparació a abans de la pandèmia? Pensa en com ha canviat el teu consum. En referim a la freqüència en que consumeixes.

	No consumia aquesta substància abans de la pandèmia	Ara consumeix o amb molta menys freqüència	Ara consumeix o amb menys freqüència	El meu consum no ha canviat	Ara consumeix o amb més freqüència	Ara consumeix o amb molta més freqüència	No ho sé / No contesto
Fumar tabac	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fumar cigarretes electròniques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumir begudes alcohòliques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fumar cànnabis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

71 Durant l'últim mes ha canviat la quantitat d'alcohol que beus en una ocasió en comparació a abans de la pandèmia?

- Bec molt menys  
 Bec menys  
 No ha canviat  
 Bec més  
 Bec molt més  
 No bebia alcohol abans del confinament  
 No ho sé / No contesto

72 T'has sentit còmode contestant aquest qüestionari?

- Sí  
 No

Per què?

\_\_\_\_\_

Si vols seguir participant en aquest estudi, escriu el teu correu electrònic i el teu número de mòbil i et contactarem en futures ocasions.

Telèfon

\_\_\_\_\_

Correu electrònic

\_\_\_\_\_