

# DESK-UNI

Completeu el següent qüestionari si us plau.

Gràcies!

---

Consentiment informat

[Attachment: "consentiment informat català.pdf"]

---

He estat informat i accepto contestar aquest qüestionari

Yes  
 No

---

Dues primeres lletres del PRIMER nom

\_\_\_\_\_

---

Dues primeres lletres del primer cognom

\_\_\_\_\_

---

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

\_\_\_\_\_

## Dades sociodemogràfiques

- 1 Data de naixement \_\_\_\_\_
- 
- 2 Quin grau estudies?  Infermeria  
 Fisioteràpia  
 Podologia  
 Administració i direcció d'empreses  
 Educació infantil
- 
- 3 Quin curs fas?  1r  
 2n  
 3r  
 4t
- 
- 4 Gènere  Masculí  
 Femení  
 No binari
- 
- 5 Lloc de naixement
- |              | Catalunya             | Resta d'espanya       | Altres                | No ho sé              |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Tu           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Progenitor 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Progenitor 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
- 
- A quin país vas nèixer? \_\_\_\_\_
- 
- A quin país va nèixer el progenitor 1? \_\_\_\_\_
- 
- A quin país va nèixer el progenitor 2? \_\_\_\_\_
- 
- 6 Durant el curs acadèmic amb qui convius la major part del temps?  Amb la família (progenitors)  
 Amb la meva parella i/o els meus fills/es  
 Amb altres familiars  
 En un pis compartit amb amics i/o estudiants  
 En una residència universitària  
 Sol  
 Altres
- 
- 7 Quina és la teva situació laboral actualment?  Treball a temps complet (trenta hores setmanals o més)  
 Treball a temps parcial (menys de trenta hores setmanals)  
 No treball i estic buscant feina  
 No treball ni busco feina

8 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 es troba en les millors condicions: tenen més diners, tenen 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 tu. Marca el nivell/valor que millor representa on tu creus que et situes en aquesta barra. (DE L'1 AL 10)



(Place a mark on the scale above)

**Estat de salut i qualitat de vida**

**Les preguntes que segueixen a continuació es refereixen a l'opinió que tens sobre la teva salut. Si us plau, marca la casella que s'ajusti millor a la teva resposta.**

- 9 Com diries que és la teva salut en general?  Excel·lent  
 Molt bona  
 Bona  
 Regular  
 Dolenta
- 
- 10 Has patit cap d'aquests trastorns o afeccions en els darrers dotze mesos? Marca totes les respostes que corresponguin.
- Hipertensió
  - Diabetis
  - Malalties cardiovasculars (infart, ictus...)
  - Malalties respiratòries (bronquitis, asma...)
  - Episodis d'estrès, ansietat o depressió
  - Problemes digestius i gastrointestinals (úlceres d'estómac, de duodè, colon irritable...)
  - Trastorns musculoesquelètics (mal d'esquena cervical, dorsal, lumbar...)
  - Malalties reumàtiques (artrosi, artritis, fibromiàlgia, reumatisme...)
  - Tumors malignes o càncer
  - Migranya o mals de cap freqüents
  - Problemes als ulls o problemes de visió
  - Problemes de veu o disfonies
  - Problemes d'oïda
  - Altres
  - No pateixo cap trastorn o afecció
- 
- Quins altres trastorns o afeccions cròniques?
- \_\_\_\_\_
- 
- 11 Aproximadament, quants quilograms peses sense roba?
- \_\_\_\_\_
- (quilos)
- 
- 12 Aproximadament, quants centímetres mesures sense sabates?
- \_\_\_\_\_
- (centímetres)
- 
- 13 Amb quina freqüència tu...?

	Mai	Molt poques vegades	Algunes vegades	Sovint	Sempre	No ho sé/ No ho recordo	No contesto
Estic satisfet/a amb el meu son?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em mantinc despert/a tot el dia sense quedar-me adormit/da? (no inclou la migdiada)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dorms (o intentes dormir) entre les 2 i les 4 de la matinada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durant la nit, passes menys de 30 minuts despert/a? (inclou el temps que passa per quedar-te adormit/da i les interrupcions del son)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dorms entre 6 i 8 hores al dia? (inclou la migdiada)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Alimentació**

14 Amb quina freqüència prens habitualment els aliments següents? Marca una resposta a cada fila.

	Mai	Menys d'1 cop al mes	1-3 cops al mes	1 cop a la setmana	2 cops a la setmana	3-6 cops a la setmana	1 cop al dia	2 cops al dia	3 cops al dia o més
Cereals refinats (pa blanc, farina de blat o blat de moro, pasta, arròs, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereals integrals (civada, arròs integral, farina integral i subproductes)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Llegums (lenties, cigrons, mongetes, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carn vermella (vedella, bou, porc, xai, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Carn processada (embotits, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peix o marisc	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Làctics (llet, iogurt, formatge, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amanida o altres verdures (enciam, pastanaga, tomàquet, coliflor, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Mai	Menys d'1 cop al mes	1-3 cops al mes	1 cop a la setmana	2 cops a la setmana	3-6 cops a la setmana	1 cop al dia	2 cops al dia	3 cops al dia o més
Fruita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos ensucrats o suc de fruita envasats (cola, Nestea, Fanta, Seven Up, Sunny, Aquarius, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Refrescos light o zero (opcions baixes en calories o sucres, o diet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Begudes energètiques (refrescos enriquits amb cafeïna, taurina, guaranà, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cafè, te o mate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Snacks salats (patates xips, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pastisseria industrial, artesana i casolana (galletes, croissants, ensaïmades, xuixos, magdalenes, dònuts) i dolços (llaminadures, xocolata, Nocilla, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aliments precuinats i menjar ràpid (pizzes precuinades, hamburgueses, croquetes, empanades, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 15 Com sols fer els àpats durant la jornada universitària o laboral? Marca l'opció que més s'adapta a la teva situació.
- Amb gent, conversant  
 Sol, sense fer cap activitat  
 Sol, llegint o mirant continguts digitals (TV, Netflix, xarxes socials)  
 Sol, treballant davant de l'ordinador  
 Altres (transport, etc.)

- 16 Actualment segueixes alguna dieta o alimentació especial?
- No  
 Sí, per perdre pes  
 Sí, per mantenir el pes actual  
 Sí, per viure més saludablement  
 Sí, per una al·lèrgia o intolerància  
 Sí, per raons ideològiques  
 Sí, per altres motius

28.1. Quins motius?

---

**Activitat física**

En aquesta secció preguntem sobre activitat física els darrers 7 dies. Has de pensar en totes les activitats que fas com a part de la feina, a casa, per desplaçar-te d'un lloc a un altre, les que fas també en el temps de lleure, etc. En primer lloc, pensa en les activitats intenses que has realitzat en els darrers 7 dies. Activitats intenses són les que requereixen d'un gran esforç físic i et fan respirar molt més fort del normal, com ara aixecar objectes pesants, cavar, exercicis aeròbics o pedalejar a velocitat ràpida en bicicleta. Pensa només en aquelles activitats físiques intenses que has fet almenys 10 minuts seguits.

- 17 Durant els últims 7 dies, quants dies has realitzat alguna activitat física intensa?
- 0 dies  
 1 dia  
 2 dies  
 3 dies  
 4 dies  
 5 dies  
 6 dies  
 7 dies  
 No contesto  
 (nombre de dies durant els darrers 7 dies)

Quant temps (hores i minuts) aproximadament, o com a mitjana, has realitzat una activitat intensa cada dia que ho has fet?

Si has realitzat l'activitat durant menys d'una hora, cal anotar 0 hores i els minuts corresponents.

Si indiques una xifra amb hores i minuts, cal anotar la xifra indicada en els dos camps. Per exemple: si és 1 hora i mitja, cal anotar 1 hora i 30 minuts.

Si indiques només hores, cal anotar un 0 en el camp que recull els minuts. Per exemple: 2 hores, s'anotaria 2 en el camp d'hores i 0 en el camp de minuts.

Hores:

\_\_\_\_\_

Minuts:

\_\_\_\_\_

Ara pensa en totes les activitats moderades que has realitzat en els darrers 7 dies. Activitats moderades són les que requereixen d'un esforç físic moderat que et fan respirar una mica més fort del normal, com ara portar pesos lleugers, pedalejar a velocitat regular en bicicleta, o jugar dobles de tennis. Pensa només en aquelles activitats físiques moderades que has fet almenys 10 minuts seguits. No inclou caminar.

- 18 Durant els darrers 7 dies, quants dies has realitzat alguna activitat física moderada? No s'inclou el caminar.
- 0 dies  
 1 dia  
 2 dies  
 3 dies  
 4 dies  
 5 dies  
 6 dies  
 7 dies  
 No contesto  
 (nombre de dies durant els darrers 7 dies)

Quant temps (hores i minuts) aproximadament, o com a mitjana, has realitzat una activitat moderada cada dia que ho has fet?

Si has realitzat l'activitat durant menys d'una hora, cal anotar 0 hores i els minuts corresponents.

Si indiques una xifra amb hores i minuts, cal anotar la xifra indicada en els dos camps. Per exemple: si és 1 hora i mitja, cal anotar 1 hora i 30 minuts.

Si indiques només hores, cal anotar un 0 en el camp que recull els minuts. Per exemple: 2 hores, s'anotaria 2 en el camp d'hores i 0 en el camp de minuts.

Hores:

\_\_\_\_\_



---

Minuts:

---

Ara pensa en el temps que vas caminar en els darrers 7 dies. Això inclou caminar a la feina, a casa, per desplaçar-te d'un lloc a un altre, com a esport, per plaer, etc. Pensa només en aquelles ocasions que has caminat almenys 10 minuts seguits.

---

19 Durant els darrers 7 dies, quants dies has caminat almenys 10 minuts seguits?

- 0 dies  
 1 dia  
 2 dies  
 3 dies  
 4 dies  
 5 dies  
 6 dies  
 7 dies  
 No contesto  
(nombre de dies durant els darrers 7 dies)

---

Quant temps (hores i minuts) aproximadament, o com a mitjana, has caminat cada dia que ho has fet?

Si has caminat durant menys d'una hora, cal anotar 0 hores i els minuts corresponents.

Si indiques una xifra amb hores i minuts, cal anotar la xifra indicada en els dos camps. Per exemple: si és 1 hora i mitja, cal anotar 1 hora i 30 minuts.

Si indiques només hores, cal anotar un 0 en el camp que recull els minuts. Per exemple: 2 hores, s'anotaria 2 en el camp d'hores i 0 en el camp de minuts.

---

Hores:

---

---

Minuts:

---

---

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

---

20 Durant els darrers 7 dies, quant temps (hores i minuts) aproximadament, o com a mitjana, has estat assegut/da cada dia que ho has fet?

Si vas en cadira de rodes s'ha de restar el temps que estàs dormint (seria 24 hores menys el temps dormit)

Si estàs assegut durant menys d'una hora, cal anotar 0 hores i els minuts corresponents.

Si indiques una xifra amb hores i minuts, cal anotar la xifra indicada en els dos camps. Per exemple: si és 4 hores i mitja, cal anotar 4 hores i 30 minuts.

Si indiques només hores, cal anotar un 0 en el camp que recull els minuts. Per exemple: 2 hores, s'anotaria 2 en el camp d'hores i 0 en el camp de minuts.

---

Hores:

---

---

Minuts:

---

**Mobilitat i seguretat viària**

21 Quin mitjà de transport utilitzes habitualment per desplaçar-te? (Marca només una opció de resposta)

	Cap, vaig a peu	Transport públic (autobús, metro, tramvia, tren)	Cotxe	Motocicleta	Bicicleta	Altres mitjans de transport
Anar a la universitat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Resta d'activitats	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quin altre transport utilitzes per anar a la universitat?

---

Quin altre transport utilitzes per desplaçar-te a la resta d'activitats?

---

## Consum de substàncies

### Alcohol

- 22 Has begut alguna vegada a la teva vida alguna beguda alcohòlica?
- No, mai  
 Sí, alguna vegada a la vida  
 Sí, en els últims 12 mesos  
 Sí, en els últims 30 dies
- 
- 22.1 Amb quina freqüència acostumes a prendre begudes alcohòliques?
- Mai  
 Un o menys cops al mes  
 De dos a cinc cops al mes  
 Dos o tres cops a la setmana  
 Quatre cops a la setmana o més
- 
- 22.2 Quantes consumicions de begudes amb contingut alcohòlic sols beure en un dia de consum?
- Una o dues consumicions  
 Tres o quatre consumicions  
 Cinc o sis consumicions  
 De set a nou consumicions  
 Deu consumicions o més
- 
- 22.3 Amb quina freqüència prens sis o més consumicions alcohòliques en una sola ocasió de consum (prendre les begudes seguides o en un interval aproximat de dues a quatre hores)?
- Mai  
 Menys d'un cop al mes  
 Mensualment  
 Setmanalment  
 Cada dia o gairebé cada dia
- 
- 22.4 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
- 
- 23 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

### Tabac

- 24 Amb quina freqüència fumes tabac habitualment?
- No fumo ni he fumat mai de forma habitual  
 No fumo actualment però havia fumat amb anterioritat  
 Sí, fumo, però no a diari  
 Sí, fumo diàriament
- 
- 24.1 Durant els darrers 30 dies, els dies que has fumat, quantes cigarretes has fumat per dia?
- Menys d'una cigarreta al dia (només unes quantes pipades)  
 Una cigarreta al dia  
 Entre 2 i 5 cigarretes al dia  
 Entre 6 i 10 cigarretes al dia  
 Entre 11 i 20 cigarretes al dia  
 Més de 20 cigarretes al dia
- 
- 24.2 T'has plantejat alguna vegada deixar de fumar?
- Sí i ho he intentat  
 Sí, però no ho he intentat  
 No m'ho he plantejat

- 25 Has utilitzat alguna vegada una cigarreta electrònica o vaper?
- Sí, actualment, cada dia  
 Sí, actualment, de manera ocasional  
 Ara no, però abans (més de dos mesos) cada dia  
 Ara no, però abans (més de dos mesos) ocasionalment (no cada dia)  
 Nomès ho he provat  
 No ho he provat mai  
 No sé què és

---

 Altres drogues
 

---

- 26 Has consumit alguna vegada alguna d'aquestes substàncies?

	No, mai	Sí alguna vegada a la vida	Sí, en els últims dotze mesos	Sí, en els últims trenta dies	Prefereixo no respondre
Tranquil·litzants o pastilles per dormir sense recepta mèdica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cànnabis (haixix, marihuana, porros)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cocaïna (pericó, farlopa, base, cocaïna base, crack)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amfetamines (speed, metamfetamines, amfetes, ice)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Èxtasi (MDMA, pastilles, pírules, cristal, MD, rules)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
LSD (tripis, àcid)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 26.1 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 estan 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.)?

**Salut mental i benestar emocional**

**A continuació et plantegem algunes preguntes sobre com t'has sentit aquests últims dies. Marca la resposta que més s'ajusti a la teva experiència.**

- 27 A continuació es presenten algunes afirmacions sobre sentiments i pensaments. Per a cada afirmació, marca la resposta que descriu millor com t'has sentit en les darreres 2 setmanes.

	Mai	Molt poques vegades	Algunes vegades	Sovint	Sempre
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 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"/>
T'has sentit bé amb tu mateix o mateixa?	<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"/>
T'has sentit alegre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Joc i apostes**

- 28 Alguna vegada t'has jugat diners tant a través d'internet o fora d'aquest?
- Sí, en els últims 12 mesos  
 Sí, però no en els últims 12 mesos  
 No, mai
- 
- 28.1 En els últims 12 mesos, quantes vegades has jugat diners, tant a través d'internet o fora d'aquest?
- Mai  
 Menys d'un cop al mes  
 De dos a cinc cops al mes  
 Dos o tres cops a la setmana  
 Quatre cops a la setmana o més
- 
- 29 Alguna vegada has pagat diners per jugar tant a través d'internet o fora d'aquest?
- Sí, en els últims 12 mesos  
 Sí, però no en els últims 12 mesos  
 No, mai
- 
- 29.1 En els últims 12 mesos, quantes vegades has pagat diners per jugar, tant a través d'internet o fora d'aquest?
- Mai  
 Menys d'un cop al mes  
 De dos a cinc cops al mes  
 Dos o tres cops a la setmana  
 Quatre cops a la setmana o més

**Ús de pantalles i noves tecnologies**

- 30 Llegeix les afirmacions següents respecte a l'ÚS d'INTERNET (xatejar, enviar o rebre e-mails, WhatsApp, utilitzar xarxes socials, jugar amb o sense diners, escoltar o descarregar-se música, mirar o descarregar-se vídeos...). Indica cada quan de temps et passen les següents situacions (No tinguin en compte el temps en el que utilitzes internet per fer deures o treballar, només indica aquí el temps en el que utilitzes internet per diversió). Marca una casella per línia.



	Mai	Rarament	Alguna vegada	Sovint	Molt freqüent
Amb quina freqüència t'ha resultat difícil deixar d'utilitzar internet 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 internet tot i voler parar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència els teus pares o amics et diuen que hauries de passar menys temps a internet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència prefereixes connectar-te a internet enlloc de passar el temps amb altres (pares, amics...)?	<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 internet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et trobes pensant en internet, encara que no estiguis connectat/da?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència estàs desitjant connectar-te a internet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència penses que hauries d'utilitzar menys internet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència has intentat passar menys temps connectat/da a internet 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 teva feina ràpidament per connectar-te a internet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència descuides les teves obligacions (deures, estar amb la família....) perquè prefereixes connectar-te a internet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et connectes a internet quan estàs "de baixon"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Amb quina freqüència et connectes a internet per oblidar les teves penes o sentiments negatius?

Amb quina freqüència et sents inquiet/a, frustra/da o irritat/da si no pots utilitzar internet?

Amb quina freqüència t'has sentit acusat/da o creus que t'han fet bullying a través d'internet?

**Salut sexual**

- 31 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)  
 Altres  
 M'ho estic questionant /no ho sé  
 Prefereixo no contestar

Quina/es:

\_\_\_\_\_

- 32 Has tingut relacions sexuals alguna vegada amb penetració (vaginal i/o anal)?
- Sí  
 No

- 32.1 En els últims 12 mesos, amb quantes persones has tingut relacions sexuals amb penetració (vaginals o anals)?

\_\_\_\_\_

(parelles sexuals)

- 32.2 Amb quina freqüència has utilitzat el preservatiu en les relacions sexuals amb penetració durant els últims 12 mesos?

- Sempre  
 Quasi sempre  
 La meitat de les vegades  
 Rarament  
 Mai

- 32.3 En els darrers 12 mesos, ¿quines de les següents opcions preventives -per evitar infeccions de transmissió sexual i/o embarassos no desitjats- has utilitzat en les teves pràctiques sexuals amb penetració anal i/o vaginal? (Pots marcar més d'una opció)

- Preservatiu per a penis/joguines sexuals  
 Anticonceptius hormonal (píndola, anell vaginal, pegat)  
 Retirada o marxa enrera  
 Mètodes reversibles de llarga durada (DIU, implant, injectable)  
 Diafragma  
 Preservatiu per a vagina  
 Mètodes naturals (temperatura, calendari, billings..)  
 Un altre  
 No he fet servir cap mètode preventiu  
 Evito tenir relacions sexuals amb penetració

Quin altre mètode?

\_\_\_\_\_

- 32.4 Durant els últims 12 mesos, has consumit drogues abans o durant les relacions sexuals? (pots marcar MÉS D'UNA RESPOSTA)

- No  
 Sí, alcohol  
 Sí, cànnabis  
 Sí, cocaïna  
 Sí, speed  
 Sí, altres  
 Ns/Nc

- 32.5 Has fet servir l'anticoncepció d'urgència en els darrers 12 mesos?

- Sí  
 No

- 32.6 Alguna vegada tu o la teva parella (estbale o ocasional) ha /has practicat una interrupció voluntària de l'embaràs (avortament)?

- Sí  
 No

32.7 T'han diagnosticat en alguna ocasió alguna infecció de transmissió sexual (ITS)?

Sí  
 No  
 No ho sé

23.8 En cas afirmatiu, quina?

Infecció per clamídia  
 Gonorrea  
 Sífilis  
 Tricomones  
 Herpes genital  
 Berrugues genitals o condilomes  
 Candidiasis o fongs  
 Vaginitis bacteriana  
 Hepatitis B  
 Uretritis no específica  
 Una altra ITS

Quina?

32.9 T'han diagnosticat en els darrers 12 mesos alguna ITS?

Sí  
 No  
 No ho sé

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

Mai  
 A vegades  
 Sovint  
 Sempre

#### AVÍS DE RESPONSABILITAT

Les següents preguntes poden ferir sensibilitats o poden ser difícils de contestar si has patit alguna violència sexual. Si ho desitges, pots finalitzar l'enquesta aquí o marcar la opció "Prefereixo no respondre" a les següents preguntes.

34 Indica si HAS PATIT PERSONALMENT alguna de les següents formes de violència ALGUNA VEGADA A LA VIDA

Sense contacte físic (bromes masclistes amb contingut sexual, mirades sexualitzades i continuades no desitjades, insistència davant la negativa, 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  
 Prefereixo no respondre

Si vols més informació o necessites ajuda:

- Pots trucar a la línia d'atenció contra la violència masclista: 900 900 120
- Pots posar-te en contacte amb el Servei d'Informació i Atenció a les Dones Montserrat Roig de Manresa: 93 875 23 10 (siad@ajmanresa.cat)
- Pots contactar amb la unitat d'igualtat de la UVic-UCC: 93 886 12 22 (unitat.igualtat@uvic.cat o unitat.igualtat@umanresa.cat)

- 
- 35 Durant la teva infantesa, dels 0 al 17 anys, alguna persona et va tocar les teves parts íntimes sense que tu ho volguessis, et va obligar que tu les hi miressis o toquessis, o et va forçar a mantenir relacions sexuals?
- 1 vegada
  - 2 vegades
  - 3 vegades
  - 4 vegades
  - 5 vegades o més
  - No
  - Prefereixo no respondre
- 

- 35.1 Quin tipus de situació vas patir? Escull totes les opcions que consideris.
- Sense contacte físic (proposicions, exhibicionisme, exposició a pornografia, conductes sexuals davant teu, etc.)
  - Amb contacte físic (carícies i tocaments, masturbacions, etc.)
  - Amb introducció d'objectes o alguna par del seu cos al teu cos, ja sigui per via oral, anal o vaginal
  - Prefereixo no respondre
- 

- 35.2 Quina relació tenia amb tu la persona que t'ho va fer? Si ha sigut més d'una persona, escull totes les opcions que consideris.
- Mare
  - Pare
  - Parella de la mare
  - Parella del pare
  - Un altre familiar (germà/na, tiet/a, avi/a, nebot/da...)
  - Amic/ga de la família
  - Amic/ga teu
  - La teva parella
  - Professional (cangur, monitor/a, professor/a, metge, psicòleg/a, etc.)
  - Persona desconeguda
  - Altres
  - Prefereixo no respondre
- 

Qui?

\_\_\_\_\_

---

Si vols més informació o necessites ajuda pots contactar amb la Fundació Vicki Bernadet, entitat que treballa per donar una atenció integral als abusos sexuals infantils: 93 318 97 69 (<https://www.fbernadet.org/>)

---

- 36 T'has sentit còmode contestant aquest qüestionari?
- Si
  - No
- 

Per què?

\_\_\_\_\_

---