

➡ Respon **NOMÉS** si tens **15 o més anys i vius a Cambrils**. Les teves respostes són anònimes i confidencials.

1. Com diries que és la teva salut general? -> Indica una única resposta.

- ☐ Molt bona (1) ☐ Bona (2) ☐ Regular (3) ☐ Dolenta (4) ☐ Molt dolenta (5)

2. Quina d'aquestes possibilitats descriu millor la freqüència amb què realitzes activitat física en el teu temps lliure? -> Indica una única resposta.

- ☐ No faig exercici. El temps lliure l'ocupo de forma quasi completament sedentària (*llegir, veure la TV, anar al cinema, etc.*) (1)
☐ Faig alguna activitat física o esportiva ocasional (*caminar, passejar, bicicleta, gimnàstica suau, etc.*) (2)
☐ Faig activitat física diverses vegades al mes (*esports, gimnàstica, córrer, natació, ciclisme, jocs en equip, etc.*) (3)
☐ Faig entrenament esportiu o físic varies vegades a la setmana (4)

3. Aproximadament, quants quilos peses sense roba?

_____ kg

4. Aproximadament, quants centímetres mesures sense sabates

_____ cm

5. Ara, indica amb quina freqüència has sentit els següents sentiments i pensaments en les darreres dues setmanes.

-> Marca una única resposta per fila

	Mai (1)	Molt poques vegades (2)	Algunes vegades (3)	Sovint (4)	Sempre (5)
T'has sentit optimista respecte al futur	☐	☐	☐	☐	☐
T'has sentit útil	☐	☐	☐	☐	☐
T'has sentit relaxat/ada	☐	☐	☐	☐	☐
Has sentit interès pels altres	☐	☐	☐	☐	☐
Has tingut energia de sobres	☐	☐	☐	☐	☐
Has afrontat bé els problemes	☐	☐	☐	☐	☐
Has pogut pensar amb claredat	☐	☐	☐	☐	☐
T'has sentit bé amb tu mateix/a	☐	☐	☐	☐	☐
T'has sentit proper/a a altres persones	☐	☐	☐	☐	☐
T'has sentit segur/a (<i>amb confiança</i>)	☐	☐	☐	☐	☐
Has estat capaç de prendre les teves pròpies decisions	☐	☐	☐	☐	☐
T'has sentit estimat/ada	☐	☐	☐	☐	☐
T'has interessat per coses noves	☐	☐	☐	☐	☐
T'has sentit alegre	☐	☐	☐	☐	☐

6. Ara et demanem la teva opinió sobre alguns recursos, serveis, espais i esdeveniments importants de Cambrils.

Per cada un d'aquests has d'indicar dues respostes ->

1- Amb quina freqüència hi vas?

-> Marca una resposta per fila

2- Quina valoració en fas?

-> 1=Molt dolenta/ 5=Molt bona

	No el conec (1)	El conec, però no hi vaig mai (2)	Hi vaig ocasionalment (3)	Hi vaig molt habitualment (4)		1	2	3	4	5	No ho sé (6)
Hospital Lleuger Antoni de Gimbernà de Cambrils	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Festes Majors	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Festes de Barri	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Casal de la Gent Gran	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Parcs saludables/Àrees de jocs saludables	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Parc del Pinaret i Parc dels Pescadors	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zona esportiva: pavelló	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zona esportiva: camp de futbol i pista atletisme	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mercat ambulant	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mercat de la Vila	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Centres Cívics	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Centre Cultural	☐	☐	☐	☐	➔	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. De les situacions següents, quina descriu millor el teu comportament amb el tabac? -> Indica una única resposta

- ☐ Actualment no fumo gens, i abans tampoc ho feia (1) ☐ Actualment no fumo gens, però abans sí ho feia (2) ☐ Actualment fumo ocasionalment (*menys d'un cop al dia*) (3) ☐ Actualment fumo cada dia (4)

8. Durant els últims 12 mesos, amb quina freqüència has pres begudes alcohòliques de qualsevol tipus (*cervesa, vi, licors, destil·lats, combinats, etc.*)? -> Indica una única resposta

- ☐ Tots els dies (1) ☐ De 1 a 2 vegades a la setmana (3) ☐ Una vegada al mes o menys (5)
☐ De 3 a 6 vegades a la setmana (2) ☐ De 2 a 3 vegades al mes (4) ☐ Cap vegada en els últims 12 mesos (6)

9. De cadascuna de les substàncies següents, indica si n'has pres alguna vegada.

-> Marca una resposta per fila	L'última setmana (1)	En els darrers 30 dies (2)	En els darrers 12 mesos (3)	Alguna vegada a la vida (4)	No n'he pres mai (5)
Haixix o marihuana	☐	☐	☐	☐	☐
Tranquil·litzants, sedants o pastilles per a dormir	☐	☐	☐	☐	☐
Cocaïna en pols	☐	☐	☐	☐	☐
Speed/amfetamines	☐	☐	☐	☐	☐
Èxtasi o altres drogues de disseny (MDMA...)	☐	☐	☐	☐	☐

10. A continuació, et farem algunes preguntes sobre el teu consum de diferents aliments. En alguns casos hauràs de respondre quant consumeixes per setmana i, en d'altres, per dia. Depenent de la pregunta hauràs de calcular el teu consum en racions, en nombre de gots o en begudes. -> Indica una única resposta per a cada família d'aliments.

Quantes racions de <u>verdura o hortalisses</u> consumeixes a la <u>setmana</u>? -> Una ració equival a 200 grams, les guarnicions i acompanyaments equivalen a 1/2 ració.	☐ Cap ració (1) ☐ Entre 1 i 13 racions (2) ☐ 14 o més racions (3)
Quantes racions de <u>fruita</u> (incloent-hi el suc natural) consumeixes a la <u>setmana</u>? -> Una ració equival, per exemple, a una poma, una pera, dues mandarines, dos talls de meló, etc.	☐ Cap ració (1) ☐ Entre 1 i 20 racions (2) ☐ 21 o més racions (3)
Quantes racions de <u>carns vermelles, hamburgueses, salsitxes o embotits</u> consumeixes a la <u>setmana</u>? -> Una ració equival a 100-150 grams.	☐ Cap ració (1) ☐ Entre 1 i 6 racions (2) ☐ 7 o més racions (3)
Quantes racions de <u>mantega, margarina o nata</u> consumeixes a la <u>setmana</u>? -> Una ració equival a 12 grams, per exemple, una torrada amb mantega per esmorzar.	☐ Cap ració (1) ☐ Entre 1 i 6 racions (2) ☐ 7 o més racions (3)
Quantes racions de <u>llegums</u> consumeixes a la <u>setmana</u>? -> Una ració equival a 150 grams.	☐ Cap ració (1) ☐ Entre 1 i 2 racions (2) ☐ 3 o més racions (3)
Quantes racions de <u>peix i/o marisc</u> consumeixes a la <u>setmana</u>? -> Una ració de peix equival a 100-150 grams, i una ració de marisc a 4-5 peces o 200 grams.	☐ Cap ració (1) ☐ Entre 1 i 2 racions (2) ☐ 3 o més racions (3)
Quantes vegades a la <u>setmana</u> consumeixes <u>brioixeria</u> no feta a casa com ara galetes, flams, dolços o pastissos? -> Respon tenint en compte el nombre de vegades, independentment de la quantitat.	☐ Cap vegada (1) ☐ Entre 1 i 13 vegades (2) ☐ 14 o més vegades (3)
Quantes vegades a la <u>setmana</u> consumeixes <u>fruita seca</u> (ametlles, nous, dàtils, passes, etc.) ? -> Una ració equival a 30 grams.	☐ Cap vegada (1) ☐ Entre 1 i 2 vegades (2) ☐ 3 o més vegades (3)
Quantes vegades a la <u>setmana</u> consumeixes <u>sofregit fet a casa amb vegetals cuits</u> (tomàquet, all, ceba, porro, etc. elaborats a foc lent amb oli d'oliva) per acompanyar plats de pasta, arròs o altres? -> Respon tenint en compte el nombre de vegades, independentment de la quantitat.	☐ Cap vegada (1) ☐ 1 vegada (2) ☐ 2 o més vegades (3)
Quantes <u>begudes ensucrades</u> (refrescs, coles, tòniques, bíter) consumeixes a la <u>setmana</u>? -> Una beguda equival a 200 ml.	☐ Cap beguda (1) ☐ Entre 1 i 6 begudes (2) ☐ 7 o més begudes (3)
Quants gots de <u>vi</u> (o begudes fermentades del raïm com el cava, lambrusco, etc.) beus a la <u>setmana</u>? -> Un got equival a 100-150 ml.	☐ Cap got (1) ☐ Entre 1 i 6 gots (2) ☐ 7 o més gots (3)
Quant oli d'oliva consumeixes en total al <u>dia</u> (incloent-hi el que fas servir per fregir, en els àpats fora de casa, a les amanides, etc.) ? -> Respon en cullerades soperes d'oli.	☐ Cap cullerada (1) ☐ Entre 1 i 3 cullerades (2) ☐ 4 o més cullerades (3)
Utilitzes oli d'oliva com a principal greix per cuinar (tu o la persona que cuina) ?	☐ Sí (1) ☐ No (2)
Consumeixes preferentment carn de pollastre, gall dindi o conill en lloc de vedella, porc, hamburgueses o salsitxes?	☐ Sí (1) ☐ No (2) ☐ No consumeixo carn (3)

11. Indica el teu gènere

- ☐ Home (1)
- ☐ El meu gènere és:
☐ Dona (2) (3)

13. Indica el teu any de naixement

.....

12. Indica zona de Cambrils en què vius. -> Indica una única resposta

- ☐ Llosa – Urbanitzacions de Ponent – Horta de Santa Maria (1)
- ☐ Vilafortuny – Urb. de Llevant – Molí de la Torre – Reguerat – Badia – Sol Cambrils (2)
- ☐ Zona Port – Eixample Platja (3)
- ☐ Nou Cambrils – Raval (4)
- ☐ Parellada – Pinaret - Barri Antic (5)
- ☐ Eixample Vila – Pallissa (6)

14. A través de quin canal t'ha arribat aquest qüestionari?-> Indica una única resposta

- ☐ Web de l'Ajuntament (1)
- ☐ Centre Formatiu (5)
- ☐ Centre Cultural (9)
- ☐ Xarxes Socials de l'Ajuntament (Facebook/IG) (2)
- ☐ AMPA (Associació de Mares i Pares d'Alumnes) (6)
- ☐ Ateneu Juvenil (10)
- ☐ Ajuntament o Biblioteca (3)
- ☐ Revista Cambrils (7)
- ☐ Casal Gent Gran (11)
- ☐ Centre Cívic (4)
- ☐ La Crida de Cambrils (8)
- ☐ Altres canals (12)