Proyecto ALPHA

Cuestionario sobre percepciones del entorno, transporte activo y actividad física. Versión larga

Nos gustaría conocer qué opinas sobre el lugar donde vives. Por favor, responde con la mayor sinceridad y usando una sola respuesta para cada pregunta y piensa que aquí no hay respuestas correctas o incorrectas. La información recogida en este cuestionario será tratada de manera confidencial.

1. ¿Cual es el tipo de vivienda más frecuente en la zona donde vives?

Marca con un círculo la respuesta adecuada.
La ***zona donde vives*** *es la zona es la que se encuentra en torno a tu casa y que puedes recorrer andando en 10-15 minutos, lo que representa 1-2 km a la redonda*

	Ninguno	Pocos	La mitad	La mayoría	Todos
a) Chalets, casas individuales					
b) Casas adosadas					
c) Bloques de pisos					

2. Distancias que recorres

¿Cuanto tiempo tardas en llegar ANDANDO desde tu casa a los lugares más cercanos que se indican?

Marca la respuesta con un ✓

Lo más cercano:	1-5 min	6-10 min	11-20 min	21-30 min	Más de 30 min
a) Tiendas locales (comestibles, panadería, peluquería, farmacia…)	☐	☐	☐	☐	☐
b) Supermercado	☐	☐	☐	☐	☐
c) Servicios locales (banco, correos…)	☐	☐	☐	☐	☐
d) Bar, cafés, restaurantes…	☐	☐	☐	☐	☐
e) Restaurante o tienda de comida rápida	☐	☐	☐	☐	☐
f) Parada de transporte público (autobús, metro, tranvía…)	☐	☐	☐	☐	☐
g) Instalaciones deportivas (polideportivo, gimnasio, piscina…)	☐	☐	☐	☐	☐
h) Áreas recreativas al aire libre (parques, playa…)	☐	☐	☐	☐	☐

3. Lugares por donde salir a caminar o montar en bicicleta

Marca la respuesta con un círculo.

Para salir a andar o a montar en bicicleta, en la zona donde vives hay…	Nada cierto	Algo de cierto	Bastante cierto	Muy cierto
a) Aceras para caminar	1	2	3	4
b) Zonas para los peatones y rutas para caminar	1	2	3	4
c) Carriles, rutas o senderos adecuados y señalizados para salir en bici	1	2	3	4
d) Rutas para salir en bici separados del tráfico	1	2	3	4

4. Estado de las infraestructuras para caminar e ir en bicicleta

Marca la respuesta con un círculo.

En la zona donde vives:	Nada cierto	Algo de cierto	Bastante cierto	Muy cierto	No se aplica
a) Las zonas para caminar y el/los carriles de bici están en buen estado	1	2	3	4	5
b) Los carriles bici están en buen estado	1	2	3	4	5
c) Las instalaciones públicas de recreo, parques u otros espacios abiertos están en buen estado	1	2	3	4	5

5. Seguridad del barrio

Por favor, marca la respuesta con un círculo.

Nivel de seguridad donde vivo. Estoy de acuerdo en que…	Nada cierto	Algo de cierto	Bastante cierto	Muy cierto
a) No es seguro dejar la bicicleta en la calle ni siquiera atada	1	2	3	4
b) No puedo cruzar de manera segura por calles muy transitadas	1	2	3	4
c) Salir a andar no es seguro debido al tráfico	1	2	3	4
d) Ir en bici no es seguro y debido al tráfico	1	2	3	4
e) No me siento seguro en mi barrio durante el día debido al alto índice de delitos	1	2	3	4
f) No me siento seguro en mi barrio durante la noche debido al alto índice de delitos	1	2	3	4

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

Marca la respuesta con un círculo.

La zona donde vivo:	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
a) Tiene un ambiente agradable para caminar e ir en bicicleta	1	2	3	4
	Ninguno	Unos pocos	Bastantes	Muchos
b) Los edificios están limpio y sin pintadas (grafiti)	1	2	3	4
c) Hay bastantes árboles en las calles	1	2	3	4
d) Hay edificios mal mantenidos, vacíos o feos	1	2	3	4

7. Red de comunicación para salir a caminar e ir en bicicleta

Marca la respuesta con un círculo.

En la zona donde vives	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo
a) Hay muchas rutas/atajos para caminar	1	2	3	4
b) Resulta más rápido ir en bicicleta que en coche	1	2	3	4
c) Hay muchas intersecciones	1	2	3	4
d) Hay distintas formas de llegar al mismo sitio (no hay que ir siempre por el mismo camino)	1	2	3	4

8. Actividad en el hogar

	Por favor señala Si o No [✓]	
	Sí	No
a) ¿Tienes bicicleta?	☐	☐
b) ¿Tienes jardín (huerto, patio…)?	☐	☐
c) ¿Tienes material deportivo pequeño como un balón, raquetas…?	☐	☐
d) ¿Tienes material para hacer ejercicio como pesas, tapiz rodante, bicicleta estática…?	☐	☐
e) ¿Tienes coche?	☐	☐
f) ¿Tienes perro?	☐	☐

9. Actividad en tú lugar de trabajo o estudio

A. ¿Qué distancia tienes que desplazarte para llegar a tú lugar de trabajo o estudio?

☐ No trabajo o estudio → Omitir parte B
☐ Normalmente trabajo en casa o desde casa → Omitir parte B
☐ La distancia a mi trabajo o centro de estudio es de_____ kilómetros

B. ¿Hay en tu lugar de trabajo o estudio....?

	Señala una sola opción [✓]	
	Sí	No
a) …escaleras mecánicas o ascensores	☐	☐
b) …escaleras	☐	☐
c) …gimnasio/equipamiento deportivo	☐	☐
d) …bicicletas	☐	☐
e) …un lugar seguro para dejar la bicicleta	☐	☐
f) …espacio suficiente para aparcar	☐	☐
g) …duchas y vestuarios	☐	☐
h) …facilidades para hacer ejercicio (p.ej. clases de aeróbic)	☐	☐
i) …club/asociaciones deportivas (p.ej. club de atletismo)	☐	☐
j) …subvención para el transporte público o facilidades por ir andando o en bicicleta	☐	☐