

Me siento capaz de realizar actividad física en mi vida diaria (ir al trabajo andando o en bicicleta, subir por las escaleras, etc.), aunque...	CONFIANZA 0 nada capaz 5 muy capaz
Me suponga perder más tiempo	
Tenga ascensor	
Haga mal tiempo	
No disponga de tiempo	
Las demás personas no me ayuden	
Padezca alguna molestia física	
Esté de vacaciones	
Llegue sudando a trabajar	
Disponga de coche u otro medio para ir a trabajar	
<b>Total (suma de puntos)</b>	

Me siento capaz de caminar todos los días...	0 nada capaz 5 muy capaz
20 minutos	
30 minutos	
60 minutos	
<b>Total</b>	