

KYSELYLOMAKE: FSD3212 AMMATTIIN OPISKELEVIENT LIIKUNNAN LISÄÄMISEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN PILOTTITUTKIMUS 2014

QUESTIONNAIRE: FSD3212 PILOT STUDY ON INCREASED PHYSICAL EXERCISE AND REDUCED SITTING TIME FOR VOCATIONAL STUDENTS 2014

Tämä kyselylomake on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Kyselylomaketta hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

This questionnaire forms a part of the above mentioned dataset, archived at the Finnish Social Science Data Archive.

If the questionnaire is used or referred to in any way, the source must be acknowledged by means of an appropriate bibliographic citation.

Detta frågeformulär utgör en del av den ovannämnda datamängden, arkiverad på Finlands samhällsvetenskapliga dataarkiv.

Om frågeformuläret är utnyttjat eller refererat till måste källan anges i form av bibliografisk referens.



TIETOA TUTKIMUKSESTA OPISKELIJOILLE JA HUOLTAJALLE

Ammattiin opiskelevien liikunnan lisäämisen ja istumisen vähentämisen ohjelma: Pilottitutkimus

Tutkimuksen vastuuhenkilö: Tutkijatohtori, dosentti Nelli Hankonen, Helsingin yliopisto

Tutkimuksen toteutus: Tutkimuksen toteuttaa Helsingin yliopiston Sosiaalitieteiden laitos yhteistyössä UKK-instituutin, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen, Jyväskylän yliopiston, Kuluttajatutkimuskeskuksen, Newcastle'n yliopiston ja Cambridgen yliopiston kanssa. Yhteistyökumppaneina mm. LIKES, Suomen TULE ry, SAKU ry ja EHYT ry. Tutkimuksen rahoittavat Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Sosiaali- ja terveysministeriö. Opetushallitus tukee tutkimusta.

Mitä tutkimme?

Tutkimus jakautuu kahteen osaan: A) terveystiedon oppitunneilla, kuusi tapaamiskertaa kattava kuntoliikunnan lisäämistä koskeva ryhmäohjelma opiskelijoille ja B) oppitunneilla istumisen vähentämiskeinoja esittelevä työpajasarja opettajille. A-osan tavoitteena on tukea ammattiin opiskelevien nuorten säännöllistä kuntoliikuntaa. Tässä pilottitutkimuksessa tarkastellaan ohjelman ja tiedonkeruumateriaalien hyväksyttävyyttä ja toteutuskelpoisuutta (mm. materiaalien ja kyselylomakkeiden hyväksyttävyys, opiskelijoiden halukkuus osallistua). Tulosten perusteella parannetaan ohjelmaa laajempaa vaikuttavuustutkimusta varten.

Pilottitutkimukseen osallistuu neljä opiskelijaryhmää, joista kaksi osallistuu interventiotoinenpiteisiin ja kaksi toimii verrokkiryhmänä (ei interventiotoinenpiteitä, vain mittaukset).

Mitä osallistumiseen sisältyy?

Interventioyhmien opiskelijat osallistuvat 4:n jakson terveystiedon kurssilla järjestettävän liikuntaohjelman tapaamisiin. Tapaamisia on kuusi ja ne ovat kestoltaan tunnin mittaisia. Ohjelma käsittää liikuntaan liittyvien aiheiden monipuolista käsittelyä keskustellen, itsenäisesti pohtien ja hauskaksi todettujen ryhmäharjoitusten muodossa. Ohjelma ei sisällä varsinaisia fyysisiä harjoitteita. Tapaamisten jälkeen osallistujat täyttävät lyhyet arviointilomakkeet. Lomakkeen täyttö vie noin 5 minuuttia ja se toteutetaan oppitunnilla. Viimeisen tapaamisen jälkeen täytetään kattavampi arviointilomake, jonka täyttäminen vie noin 20 minuuttia.

Kaikki tutkimukseen osallistuvat nuoret osallistuvat seuraaviin mittauksiin:

- Kyselylomaketutkimus koskien opiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia liikunnasta ja istumisesta. Täyttäminen vie kyselyä riippuen 15 - 40 minuuttia. Kyselyitä on neljä ja ne toteutetaan **kouluajalla** ennen liikuntaohjelman alkamista, ohjelman puolivälissä, sen loputtua ja noin puoli vuotta sen päättymisen jälkeen.
- Hookie-liikemittaus. Opiskelijat käyttävät seitsemän päivän ajan liikemittaria, joka kiinnitetään vyön avulla lantiolle. Mittaus toteutetaan kolmesti: ennen liikuntaohjelman alkamista, ohjelman



loputtua ja noin puoli vuotta sen päättymisen jälkeen. Tulitikkurasiin kokoinen Hookie-liikemittari rekisteröi erilaisen liikkumisen ja sen tehon. Mittari ei häiritse liikkumista eikä siitä aiheudu minkäänlaista terveydellistä haittaa. Liikuntamittaria käytetään viikon ajan koko valveillaoloajan. Mittauspäivinä opiskelijat pitävät myös päiväkirjaa liikkumisestaan.

- Tanita-kehonkoostumusmittaus toteutetaan kouluajalla ennen liikuntaohjelman alkamista ja noin puoli vuotta sen päättymisen jälkeen. Mittauksesta annetaan sekä suullinen että kirjallinen henkilökohtainen palaute.

Tutkimus alkaa huhtikuun 2014 alussa, ensimmäinen jälkimittaus on toukokuun 2014 puolivälissä ja seurantamittaus marraskuun 2014 lopussa.

Tutkimuksen riskit ja hyödyt: Kaikki tutkimukseen osallistuvat opiskelijat saavat mielenkiintoista ja monipuolista tietoa omasta liikkumisestaan, kehonkoostumuksestaan ja henkilökohtaiset palautteet näistä veloituksetta halutessaan. Tutkimukseen osallistuminen antaa myös mahdollisuuden vaikuttaa ohjelman kehittämiseen. Tutkimuksesta ei aiheudu osallistujille riskejä. HUS:n eettinen toimikunta on antanut puoltavan lausunnon tutkimussuunnitelmasta.

Tutkimusaineiston säilytys ja käyttö: Tutkimusaineistosta vastaa Helsingin yliopiston Sosiaali-tieteiden laitos, joka säilyttää ja käsittelee tietoja luottamuksellisina salassapitovelvollisuutta ja henkilö-tietolakia noudattaen. Tutkimusaineistot säilytetään erillään tutkittavien henkilötiedoista, eikä tutkittavan nimeä käytetä tutkimustietoja käsiteltäessä tai tutkimustuloksia julkaistaessa. Tutkittavat eivät ole tunnistettavissa tutkimusjulkaisuissa. Tutkimustietoja ei luovuteta tutkimusryhmän ulko-puolisille henkilöille. Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ei voida käyttää muihin kuin edellä mainittuihin tutkimustarkoituksiin ilman tutkittavan erillistä suostumusta.

Tutkimuksen keskeyttäminen: Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja jokainen voi keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen milloin tahansa syytä ilmoittamatta. Keskeyttämisestä ilmoitetaan tutkimuksen yhteyshenkilölle. Mikäli tutkittava haluaa, häntä koskevat tiedot voidaan hävittää joko tutkimuksen aikana tai myöhemmin. Tästä tulee ilmoittaa tutkimusryhmälle, joka huolehtii tietojen hävittämisestä.

Osallistumisesi olisi erittäin arvokasta, sillä tällaista tutkimustietoa on liian vähän.

Tutkimuksen yhteyshenkilöt Sosiaali-tieteiden laitoksella antavat lisätietoja: VTM Hanna P. Laine [tieto poistettu], VTK Sini-Tuuli Hynynen [tieto poistettu] tai VTK Pauliina Muinonen (XXXX). Jos kaipaat enemmän tietoa tutkimukseemme liittyen, älä epäröi ottaa yhteyttä meihin!

Suuret kiitokset!

Sini-Tuuli Hynynen (VTK)
puh: [tieto poistettu]
s-posti: [tieto poistettu]

Nelli Hankonen (VTT; dosentti)
puh: [tieto poistettu]
s-posti: [tieto poistettu]

Tämä lomake jää sinulle.



Ammattiin opiskelevien liikunnan lisäämisen ja istumisen vähentämisen ohjelma: pilottitutkimus

SUOSTUMUS

Olen lukenut tämän tiedotteen, jossa selvitetään tutkimuksen tarkoitus ja toteutustapa. Ymmärrän tiedotteen sisällön. Olen perillä siitä, että osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voin halutessani koska tahansa keskeyttää osallistumiseni ja perua suostumukseni syytä ilmoittamatta. Käsitän, että antamiani tietoja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain mukaisesti. Viimeksi mainittu tarkoittaa, että tutkimuksen tulokset julkaistaan sellaisessa muodossa, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu. Vastauslomakkeet ovat nimettömiä, joten vastaajien henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa vastauksista.

Tämä suostumus säilytetään erillisenä muusta tutkimusaineistosta.

Ilmaisen rastilla suostunko vai enkö suostu vapaaehtoisesti tähän tutkimukseen. Suostumukseni merkitsee, että annan tutkimusryhmälle luvan tiedotteessa esitetyn mukaisesti kerätä, säilyttää ja käyttää tutkimustarkoituksiin minua koskevia tutkimukseen liittyviä tietoja. Koska olen yli 15-vuotias, tähän tutkimukseen osallistumiseen riittää oma suostumukseni, mutta toimitan huoltajalleni tutkimustiedotteen.

Koska olen yli 15-vuotias henkilö, tähän tutkimukseen osallistumiseen riittää oma suostumukseni, mutta toimitan huoltajalleni tutkimustiedotteen.

Kyllä, suostun mukaan

Ei, en tule mukaan

PVM _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus _____

Tutkimuksen toteutuksesta vastaa Helsingin yliopiston sosiaalitieteiden laitos, jossa tutkimuksen johtajana toimii tutkijatohtori, VTT Nelli Hankonen.

S1

Kysely

TÄRKEÄ!!!

Surveyn koodaus ks myös intra,
alasivu "LifeGuide".

Koko nimi

Ole hyvä ja kirjoita kaikki nimesi (esim. Timo Pekka Johannes Estola)

k1

Sukupuoli

Poika Tyttö

k2

1 2

Syntymävuosi (esim. 1997)

k3

Missä opiskelet?

Omnia

a,b

k4

k4-11

Muu, mikä?

k5

Monettako vuotta opiskelet?

1-5

Mitä tutkintoa olet suorittamassa?

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinto

a-h

k6

k6-11

Muu, mikä?

Käytkö opiskelun ohessa töissä?

Kyllä En

k7

Jos vastasit kyllä, mikä on työtehtäväsi/ammattisi?

k7-11

Mikä on korkein koulutus, jonka äitisi on suorittanut?

Perus- tai kansakoulu Ammattikoulu Lukio Lukio ja ammattikoulu Ammattikorkea- koulu tai opistotasoinen koulutus Yliopisto- tai korkeakoulu- tutkinto En tiedä

k8

1

7

Mikä on korkein koulutus, jonka isäsi on suorittanut?

Perus- tai kansakoulu Ammattikoulu Lukio Lukio ja ammattikoulu Ammattikorkea- koulu tai opistotasoinen koulutus Yliopisto- tai korkeakoulu- tutkinto En tiedä

k9

Seuraavaksi kysymme muutaman liikkumiseen liittyvän kysymyksen

k10

Kuinka monta minuuttia yhteensä päivittäin liikut koulu-

k11

Kuinka pitkän koulumatkasi on yhteen suuntaan?

!!! TARKASTA

k12

ja työmatkoillasi jalan tai pyörällä? (Tarkoittaa menoa
omaan huoneeseen parhaiten soveltuva vaihtoehto.)
ja paluumatkaan yhteensä käytettyä aikaa.)

Pääasiassa istumatyötä enkä kävele paljoakaan.

Kävelen työssäni melko paljon, mutta en joudu nostelemaan tai kantamaan raskaita esineitä.

Joudun työssäni kävelemään ja nostelemaan paljon tai nousemaan portaita tai ylämäkeä.

Työni on raskasta ruumiillista työtä, jossa joudun nostamaan tai kantamaan raskaita esineitä, kaivamaan, lapioimaan tai hakkaamaan jne.



Kysely

Seuraavaksi kysymme joitakin kysymyksiä liikkumisestasi

Tässä kyselyssä tarkoitamme liikunnalla VAPAA-AJALLA tapahtuvaa liikkumista, joka saa hengästymään ja sykkeen nousemaan. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi koulumatkapyöräily, pallopelit, vauhdikas kävely, juoksu, skeittaus, lumilautailu, tanssi, kuntosaliharjoittelu tai ryhmäliikunta.

Pyydämme sinua vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman tarkasti ja huolellisesti.

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monena päivänä liikut siten, että liikunta oli kohtuullisen kuormittavaa tai raskasta, ja liikuntaa kertyi yhteensä vähintään 30 minuuttia yhden päivän aikana?

Valitse oikea vaihtoehto:

1 päivänä viikossa.

Edellisten 7 päivän aikana, kuinka monta tuntia yhteensä sinulle kertyi tällaista liikuntaa vapaa-aikana (anna vastauksesi 30 minuutin tarkkuudella)?

Tuntia 1 Minuuttia 0 yhteensä VIKOSSA.

Kuinka usein harrastat vapaa-ajan liikuntaa vähintään 30 minuuttia niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet ?

En voi vamma/sairauden takia harrastaa liikuntaa Harvemmin kuin kerran viikossa 1-2 kertaa viikossa. 3 kertaa viikossa 4 kertaa viikossa 5 kertaa viikossa tai useammin

Kuinka monta tuntia tavallisesti liikut vapaa-ajallasi niin, että hengästyt ja hikoilet ?

En yhtään Noin puoli tuntia Noin tunnin Noin 2-3 tuntia Noin 4-6 tuntia Noin 7 tuntia tai enemmän

Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana (jos rasitus vaihtelee paljon eri vuodenaikoina, valitse se vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa keskimääräistä tilannettasi) ?

1: Vapaa-aikanani luen, katselen televisiota ja suoritan askareita, joissa en paljoakaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti.

2: Vapaa-aikanani kävelen, pyöräilen tai liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa.

3: Harrastan vapaa-aikanani varsinaista kuntoliikuntaa keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa.

4: Harjoittelen vapaa-aikanani kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa.

Ole hyvä ja valitse yksi vaihtoehto.

1

Kuvittele henkilöä, joka liikkuu viikossa yhteensä 2 tuntia 30 minuuttia reipasta TAI 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa kestävyysliikuntaa. Lisäksi hän tekee kaksi kertaa lihaskunnan tai liikehallinnan (venyttely yms.) kehittämistä viikoittain. Ajattele nyt omaa tavallista arkielämäsi. **Minkä verran sinä keskimäärin harrastat liikuntaa tähän henkilöön verrattuna?**

Liikun huomattavasti enemmän Liikun jonkin verran enemmän Liikun saman verran Liikun jonkin verran vähemmän Liikun huomattavasti vähemmän

2. KERTA

Kysely

Seuraavaksi kysymme näkemyksiäsi liikkumisesta

Se, että liikkuisin kolmesti viikossa vapaa-ajallani vähintään 30 minuuttia kerrallaan niin, että sykkeeni nousee ja hengästyisin...

Olisi...

k19-a	Hyödyllistä	1	2	3	4	5	6	7	Hyödytöntä
k19-b	Tarpeellista	1	2	3	4	5	6	7	Tarpeetonta
k19-c	Hyvää	1	2	3	4	5	6	7	Huonoa

Tuntuisi...

k19-d	Miellyttävältä	1	2	3	4	5	6	7	Epämiellyttävältä
k19-e	Väsyttävältä	1	2	3	4	5	6	7	Energisoivalta

Millaisia seurauksia uskot olevan sillä, että liikkuisit kolmesti viikossa vapaa-ajallasi vähintään 30 minuuttia kerrallaan, niin että sykkeesi nousee ja hengästyit ?

	Täysin eri mieltä				Ei eri eikä samaa mieltä				Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7		
k20-a	Se saisi minut hyvälle tuulelle	1	2	3	4	5	6	7	
k20-b	Se auttaisi pitämään painoni kurissa	1	2	3	4	5	6	7	
k20-c	Se auttaisi kasvattamaan lihasmassaa	1	2	3	4	5	6	7	
k20-d	Se parantaisi kykyäni tehdä töitä ja päivittäisiä askareitani.	1	2	3	4	5	6	7	

	Täysin eri mieltä				Ei eri eikä samaa mieltä				Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7		
k20-e	Se auttaisi minua jaksamaan	1	2	3	4	5	6	7	
k20-f	Saisin sen avulla uusia kokemuksia	1	2	3	4	5	6	7	
k20-g	Se olisi stressaavaa ja henkisesti rasittavaa	1	2	3	4	5	6	7	
k20-h	Se olisi ikävällä tavalla fyysisesti väsyttävää	1	2	3	4	5	6	7	

	Täysin eri mieltä				Ei eri eikä samaa mieltä				Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7		
k20-i	Se auttaisi minua nukkumaan paremmin	1	2	3	4	5	6	7	
k20-j	Saisin sen avulla onnistumisen kokemuksia	1	2	3	4	5	6	7	
k20-k	Se tukisi itsetuntoani	1	2	3	4	5	6	7	
k20-l	Se veisi liikaa aikaa muilta elämäni tärkeiltä asioilta	1	2	3	4	5	6	7	

Seuraavat kysymykset käsittelevät sinun kokemuksiäsi koskien vapaa-ajan liikuntaa ja liikkumista

		Ei pidä lainkaan paikkaansa	Ei enimmäkseen pidä paikkaansa	Ei jokseenkin pidä paikkaansa	Pitää jokseenkin paikkansa	Pitää enimmäkseen paikkansa	Pitää täysin paikkansa	
k21-a	Pidän ihmisistä, joiden kanssa liikun, koska he hyväksyvät minut sellaisena kuin olen	R	1	2	3	4	5	6
k21-b	Minusta tuntuu, että saan itse päättää omista liikuntasuunnitelmistani	A	1	2	3	4	5	6
k21-c	Luotan kykyyni selviytyä liikuntaharjoitteista, jotka ovat minulle haastavia.	C	1	2	3	4	5	6
k21-d	Minusta tuntuu, että minulla on sananvaltaa omista liikuntavalinnoistani	A	1	2	3	4	5	6
k21-e	Olen tyytyväinen siihen, kuinka hyvin suoriudun vaikeistakin liikuntaharjoitteista	C	1	2	3	4	5	6
k21-f	Minusta tuntuu että tulen hyvin toimeen niiden ihmisten kanssa, jotka liikkuvat kanssani	R	1	2	3	4	5	6

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

PSYCH NEEDS SATISFACTION?

Kysely

Miksi sinä liikut vapaa-ajallasi? Vapaa-ajan liikunnalla tarkoitamme kaikkea vähintään 30 min kerrallaan kestävästä liikunnasta ja liikkumista, joka saa sykkeen nousemaan ja sinut hengästymään.

SRQ-E
BRQR
Johannaalla "minä"

11, 142

k22-a
k22-b
k22-c
k22-d
k22-e
k22-f
k22-g
k22-h
k22-i
k22-j
k22-k
k22-l
k22-m
k22-n
k22-o
k22-p
k22-q
k22-r

	Ei pidä lainkaan paikkaansa	Ei osittain pidä paikkaansa	Pitää osittain paikkansa	Pitää melko hyvin paikkansa	Pitää täysin paikkansa
Koska tunnen iloa ja tyytyväisyyttä, kun liikun	1	2	3	4	5
Koska tunnen itseni epäonnistuneeksi, jos en ole liikkunut vähään aikaan	1	2	3	4	5
Koska arvostan liikunnasta saamaani hyötyä	1	2	3	4	5
Koska kavoni ja perheeni painostavat minua liikkumaan	1	2	3	4	5
Koska minulle on tärkeää liikkua säännöllisesti	1	2	3	4	5
En näe mitään syytä liikkua vapaa-ajallani	1	2	3	4	5
Koska minusta on tärkeää nähdä vaivaa säännöllisen liikunnan eteen	1	2	3	4	5
Koska ystäväni ja perheeni painostavat minua liikkumaan	1	2	3	4	5
En ymmärrä, miksi minun pitäisi liikkua vapaa-ajallani	1	2	3	4	5
Koska liikkuminen on hauskaa	1	2	3	4	5
Koska muut ihmiset ovat tyytymättömiä minuun, jos en liiku	1	2	3	4	5
Koska minua hävettää, kun minulta jää liikuntakerta väliin	1	2	3	4	5
Koska muutun rauhattomaksi, jos en liiku säännöllisesti	1	2	3	4	5
Koska muut ihmiset sanovat, että minun pitää liikkua.	1	2	3	4	5
Koska liikkuminen on mukavaa	1	2	3	4	5
Koska nautin liikuntahetkestä	1	2	3	4	5
En näe, mitä tärkeää on liikkua vapaa-ajalla	1	2	3	4	5

INTRINS.

INTROJ.

IDENTIF.

AMOT.

INTROJ.

IDENTIF.

AMOT.

IDENTIF.

EXT

AMOT.

INTRINS.

EXT

INTROJ.

~~INTROJ.~~

EXT

INTRINS.

INTRINS.

AMOT x 4
EXT x 3
IDENT x 4
INTROS x 3
INTRINS x 4

"Minulla oli joskus kyviä syöttää liikkumiseen, mutta nyt mielestäni pitäisi lopettaa."

→ Kyvyt sinulta IDENTIF.

→ "Mielestäni liikkuminen on ajanhukkaa."

AMOT.

Arvioi omaa elämäntilannettasi ja valitse sitä parhaiten kuvaava vaihtoehto

E1 Q2

(ehkä jossain mielen (kategorioissaan))

K23-a

Minulla on riittävästi rahaa liikunnan harrastamiseen

Ei pidä ollenkaan paikkaansa Ei eri eikä samaa mieltä Pitää täysin paikkansa

1 2 3 4 5 6 7

K23-b

Ympäristössäni on hyviä pyöräteitä ja lenkkipolkuja

1 2 3 4 5 6 7

K23-c

Minulla ei ole tarvitsemiäni liikuntavälineitä

1 2 3 4 5 6 7

-reversed suuren

K23-d

Lähitöilläni on paljon hyviä liikuntapaikkoja (esim. urheiluhalleja, kuntosaleja, liikuntakeskuksia)

Ei pidä ollenkaan paikkaansa Ei eri eikä samaa mieltä Pitää täysin paikkansa

1 2 3 4 5 6 7

K23-e

Minulla on paljon mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ilman erityisiä välineitä

"Liikuntavälineiden puute ei ole este liikunnalleni."

1 2 3 4 5 6 7

K23-f

Minulla on paljon tekemistä koulun, harrastusten ja/tai kavereiden kanssa

1 2 3 4 5 6 7

-reversed

K23-g

Minulla on paljon mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa kotona

1 2 3 4 5 6 7

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

HUOM! k24-merkintä on jäänyt pois - kysymykset ovat kaikki mukana!

E1 Q2

Kysely

Seuraavat väitteet koskevat vanhempiesi ja ystäväiesi suhtautumista liikumiseen

	Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Täysin samaa mieltä
k25-a Suurin osa ystävästäni liikkuu säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k25-b Vanhempani liikkuvat säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k25-c Suuri osa terveystiedon kurssin muista opiskelijoista liikkuu säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k25-d Vanhempani haluaisivat minun liikkuvan säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k25-e Suurin osa ystävästäni haluaisi, että liikun säännöllisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

} de sket. normi
} inj. normi

Liikunta on jotakin...

	Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Täysin samaa mieltä
k26-a ... mitä teen automaattisesti	<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"/>
k26-b ... mitä teen ilman, että minun täytyy tietoisesti muistuttaa itseäni siitä	<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"/>
k26-c ... mitä teen ilman, että edes ajattelen sitä	<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"/>
k26-d ... mitä teen ilman, että edes tiedostan tekeväni sitä	<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"/>

} SRBA I
} ← pakko vast,

Mitkä ovat aikomuksesi seuraavan kuukauden aikana ?

	Epä-todennäköistä						Erittäin todennäköistä
k27-a Aion liikkua vähintään 30 minuuttia kerrallaan ainakin 3 kertaa viikossa seuraavien 4 viikon aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k27-b Aion liikkua vähintään 30 minuuttia kerrallaan ainakin 3 kertaa viikossa seuraavien 4 viikon aikana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

} intentio

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

GA Q2:ssa

Kysely

Oletko tyytyväinen siihen, kuinka paljon nykyisin liikut?

k28-a
k28-b
k28-c
k28-d
k28-e

- Kyllä, haluaisin liikkua juuri sen verran kuin nyt
- Ei, haluaisin liikkua paljon vähemmän kuin nyt
- Ei, haluaisin liikkua jonkin verran vähemmän kuin nyt
- Ei, haluaisin liikkua jonkin verran enemmän kuin nyt
- Ei, haluaisin liikkua paljon enemmän kuin nyt

Ei PAKKOVASTAUSTA

Jos vastasit haluvasi liikkua enemmän tai vähemmän kuin nyt, mitä muuttaisit ja miksi?

k29

Minulla on tällä hetkellä yksityiskohtainen suunnitelma siitä...

k30-a
k30-b
k30-c
k30-d
k30-e
k30-f
k30-g

	Ei pidä ollenkaan paikkaansa			Pitää enimmäkseen paikkansa		
	1	2	3	4	5	6
...milloin liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...missä liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kuinka liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kuinka usein liikkua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...mitä tehdä silloin, kun jokin sotkee suunnitelmani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kuinka pysyä suunnitelmissa vaikeissakin tilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kuinka hyödyntää hyviä tilaisuuksia liikkumiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

action planning

coping planning

Kuinka varmasti uskot halutessasi pystyväsi liikkumaan seuraavan kuukauden aikana kolmesti viikossa vähintään 30 minuuttia kerrallaan, niin että sykkeesi nousee ja hengästyit?

k31-a
PBC
k31-b
REV
k31-c
P/P

	Täysin eri mieltä					Täysin samaa mieltä	
	1	2	3	4	5	6	7
Jos haluaisin, voisin liikkua kolmesti viikossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikkuminen kolmesti viikossa on minulle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen varma, että pystyisin voittamaan hankaluudet, jotka estävät minua liikkumasta kolmesti viikossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

Ei PAKKOVASTA

NOTE:

Items k31_b and k31_c have been accidentally named as k32_b and k32_c. Due to this mistake, there are two k32_b's and k32_c's existing in the data. However, they can be distinguished from each other as follows:

k32_b and k32_c which are supposed to be k31_b and k31_c appear immediately after k31_a, in Excel columns "6B" and "6C".

"Real" k32_b and k32_c appear in columns "6L" and "6M".

Please pay attention to this also in surveys. Sorry for the inconvenience! M. Kko #3k#4. 1.4.2014 10:15

~~MIKKA~~

G1 Q2:SSA

Kysely

Oletko viimeisten kahden viikon aikana tehnyt seuraavaa?

	Ei pidä lainkaan paikkansa	1	2	3	4	Pitää täysin paikkansa
k32-a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen asettanut itselleni liikuntatavoitteita						
k32-b	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tehnyt tarkan suunnitelman liikunnan toteuttamiseksi.						
k32-c	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kirjoittanut liikuntasuunnitelmani huolellisesti ylös (esim. kalenteriin).						
k32-d	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tutustunut lähiseutuni liikuntamahdollisuuksiin.						

NOTE:

The item order in final questionnaire is dissimilar to the one displayed here, but the item names remain the same.

USEUDCSTA RIIPUMATTOMAT

Oletko viimeisten kahden viikon aikana tehnyt seuraavaa?

	En kertaakaan	Noin kerran kahden viikon aikana	Noin 1-2 kertaa viikossa	Noin joka toinen päivä	Päivittäin
k33-a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pilkkonut laajempia liikuntatavoitteitani pienempiin osatavoitteisiin					
k33-b	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen miettinyt, millaisia myönteisiä seurauksia säännöllisellä liikunnalla olisi minun elämässäni					
k33-c	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ajatellut liikuntatavoitteitani					
k33-d	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pohtinut, miten paljon ja millä tavoin liikkun					
"Olen havaillanut omaa liikuntaani, esim. merkittävällä liikuntakemalla liikuntapäiväryhtiä tai älypuhelin -appia"					
k33-e	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen verrannut toteutunutta liikuntaani asettamaani liikuntatavoitteeseen					
k33-f	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jos en ole saavuttanut liikuntatavoitteitani olen arvioinut, mikä meni pieleen					
→ MOVED TO THE END					
k33-g	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen miettinyt, mitkä liikunnan harrastamisen syyt ovat minulle itselleni tärkeitä					
k33-h	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pohtinut, millaiset tilanteet estävät minua toteuttamasta liikuntasuunnitelmaani					
k33-i	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen suunnitellut tapoja ylittää liikunnan harrastamisen esteitä.					
k33-j	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokeillut minulle uusia tapoja liikkua.					
k33-k	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pyytänyt kavereitani tai perhettäni liikkumaan kanssani.					
k33-l	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen palkinnut itseäni säännöllisestä liikunnasta					
k33-m	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VARAINTEN TÄÄN OSASTO					

OLEN SAAVUTTANUT TAVOITTEEN!

KANGAS

E1 Q2

Kysely

Kuinka kuvailisit itseäsi, rastita vastaus joka sopii mielestäsi parhaiten sinuun.

Olen mielestäni...	Täysin eri mieltä		Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä	
	1	2	3	4	5	6	7
k34-a ...ulospäin suuntautunut, innostunut asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k34-b ...arvostelen asioita tai ihmisiä usein ja joudun helposti riitoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k34-c ...luotettava ja saan tehtyä ne asiat, jotka lupaan tehdä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k34-d ...välillä ahdistunut ja hermostun helposti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Täysin eri mieltä		Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä	
k34-e ...avoin uusille kokemuksille (pidän uusien asioiden tekemisestä)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k34-f ...varautunut (varovainen uusien ihmisten seurassa) ja hiljainen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k34-g ...sympaattinen ja ystävällinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Täysin eri mieltä		Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä	
k34-h ...huolimaton ja minun on vaikeaa järjestellä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k34-i ...tyyni ja tasapainoinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k34-j ...tavallinen, en kovin luova	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

B1 Q2

E Q2

Kysely

Yhtäjaksoisella istumisella tarkoitamme yli puoli tuntia kestävää paikallaan istumista esim. oppitunneilla, kotona tietokoneella, kahvilassa tai liikennevälineessä. Istumista voi vähentää esimerkiksi nousemalla välillä seisomaan, istumalla jumppapallon päällä tai tekemällä välillä venyttelyjä.

Viimeisen 7 päivän aikana kuinka monta tuntia istuit yhtäjaksoisesti paikallasi tehden seuraavia asioita, kuten vierailit ystävien luona, istuit kulkuneuvoissa, katselit tv:tä tai olit tietokoneella?

Tuntia -

Typillisenä arkipäivänä viimeisen viikon aikana istuin yhtäjaksoisesti paikallani (täytä alle tunnit ja minuutit)

Tuntia - Minuuttia -

Typillisenä viikonlopun päivänä viimeisen viikon aikana istuin yhtäjaksoisesti paikallani (täytä alle tunnit ja minuutit)

Tuntia - Minuuttia -

Ajattele viime viikkoa ja kokonaisuutta, jonka vietit paikallaan istuen. Olemme kiinnostuneita siitä, kuinka usein keskeytit istumisesi esim. nousemalla seisomaan, venyttelemällä tai liikuskelemalla.

Kuinka usein keskeytit yhtäjaksoisen paikallaan istumisen viimeisen viikon aikana...

	harvemmin kuin kerran tunnissa	kerran tunnissa	kerran puolessa tunnissa	kerran 10 minuutissa	kerran 5 minuutissa
oppituntien aikana	1	2	3	4	5
...kotona TV:n tai DVD:n ääressä	1	2	3	4	5
...kotona tietokoneella	1	2	3	4	5
...kavereiden kanssa hengaillessa	1	2	3	4	5
TAI	en istunut enempää kuin puoli tuntia päivässä				

Mikä on omasta mielestäsi liian pitkä aika istua kerrallaan ?

Yli 15 min Yli 30 min Yli 45 min Yli 1h Yli 1,5 h Yli 2 h Yli 3 h Ylärajaa ei mielestäni ole En osaa sanoa

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

Kysely

Tässä kyselyssä tarkoitamme istumisen vähentämisellä mahdollisuutta keskeyttää yhtäjaksoinen istuminen vähintään tunnin välein. Istumisen vähentäminen voi tapahtua useilla eri tavoilla esim. niin, että oppitunnilla pidetään lyhyt koko ryhmän aktiivisuusbreikki tai niin, että oppilaat nousevat tuolista jaloittelemaan oppitunnin aikana. Vapaa-ajalla istumisen vähentäminen voi olla venyttelyä tai tv:n ääressä tai vaikka seisomista kulkuneuvoissa.

puolen tunnin välein

Jos vähentäisin istumistani, sen seurauksena...

	Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Täysin samaa mieltä
k38-a ...rentoutuisin	1	2	3	4	5	6	7		
k38-b ...virkistyisin	1	2	3	4	5	6	7		
k38-c ...tuntuisi turhalta R	1	2	3	4	5	6	7		
k38-d ...opetus luokassa häiriintyisi R	1	2	3	4	5	6	7		
k38-e ...jaksaisin keskittyä paremmin opetukseen	1	2	3	4	5	6	7		
k38-f ...niska-, hartia- ja selkäkivut vähenisivät	1	2	3	4	5	6	7		
k38-g ...päänsärky vähenisi	1	2	3	4	5	6	7		
k38-h ...tuntisin itseni noloksi R	1	2	3	4	5	6	7		

ISTUMIN TULOS O.P.

HUOM!

Istumisen vähentäminen on...

	Täysin eri mieltä	1	2	3	4	5	6	7	Täysin samaa mieltä
k39-a ...turhaa R	1	2	3	4	5	6	7		
k39-b ...hyödyllistä	1	2	3	4	5	6	7		
k39-c ...epämiellyttävää R	1	2	3	4	5	6	7		
k39-d ...hyväksi minulle	1	2	3	4	5	6	7		

k54-a

k54-b

k54-c

k54-d

~~k41~~

2.- ja 3. - kyselyssä

Summa maanantai ja k54 kaikissa

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

k39 b k40

Kysely

Miten muut ihmiset suhtautuvat istumisen vähentämiseen?

Suurin osa koulukavereistani...

k39-a
 k39-b
 k39-c
 k39-d

	Täysin eri mieltä			Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...yrittää vähentää istumista koulupäivän aikana	<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"/>
...yrittää vähentää istumista vapaa-ajalla	<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"/>
...hyväksyy sen, että yritän vähentää istumista koulupäivän aikana	<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"/>
...hyväksyy sen, että yritän vähentää istumista vapaa-ajalla	<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"/>

DESC
 IND.

Suurin osa opettajistani...

k40-a
 k40-b

	Täysin eri mieltä			Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...yrittää vähentää omaa istumista koulupäivän aikana	<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"/>
...hyväksyy sen, että yritän vähentää istumista koulupäivän aikana	<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"/>

DESC
 IND.

KORREKTIÖ?
 KORR. TAVUUKKO

Istumisen vähentäminen on...

k41-a
 k41-b
 k41-c
 k41-d

	Täysin eri mieltä			Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
...turhaa	<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"/>
...hyödyllistä	<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"/>
...epämiellyttävää	<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"/>
...hyväksi minulle	<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"/>

Oli tuplana, ks. ed. sivu.

Deleted, the same q is displayed on the previous page.
 Except that on questionnaires #2 & #3 it's by these names.
 Compound vars consistent w/ #1

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

Kysely

Vastaa seuraaviin väittämiin koskien istumisen vähentämistä

istumisen määrän lisääminen lisäty: "yhtäajaisista"

42
k42-a
k42-b
k42-c
k42-d

	Täysin eri mieltä		Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä	
	1	2	3	4	5	6	7
Jos haluan, voin vähentää paikallaan istumaani aikaa <u>koulupäiväni aikana</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jos haluan, voin vähentää paikallaan istumaani aikaa <u>vapaa-ajallani</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin itse täysin vaikuttaa siihen, vähennänkö paikallani istumaani aikaa <u>koulupäiväni aikana</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin itse täysin vaikuttaa siihen, vähennänkö paikallani istumaani aikaa <u>vapaa-ajallani</u>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ei Q2
PYSY KUNNASSA

Mitkä ovat aikomuksesi seuraavan kuukauden aikana?

k43-a
k43-b

	Epätodennäköistä				Erittäin todennäköistä		
	1	2	3	4	5	6	7
Aion vähentää pitkiä aikoja paikallaan istumista seuraavien 4 viikon aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Ehdottomasti en				Ehdottomasti kyllä		
Aion vähentää pitkiä aikoja paikallaan istumista seuraavien 4 viikon aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INVENTIO

Millainen kouluympäristösi on ollut viimeisen kuukauden aikana?

Suurin osa opettajistani...

k44-a
k44-b
k44-c
k44-d
k44-e
k44-f
k44-g

Ei Q2

	Ei koskaan	Kerran kuussa tai harvemmin	Pari kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Muutaman kerran viikossa	Päivittäin
...on kertonut opiskelijoille istumisen vähentämisen hyvistä seurauksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...on tarjonnut minulle oppitunneilla mahdollisuuksia vähentää aikaa, jonka istun paikallani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...on antanut opiskelijoille luvan jaloitella vapaasti luokassa oppituntien aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...on kehottanut opiskelijoita tekemään itsenäisesti jumppaliikkeitä oppitunnilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...on pitänyt oppitunnilla aktiivisuustaukoja (esim. lyhyt venyttely)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...on järjestänyt opetuksessa harjoituksia, jotka sisältävät liikkumista (esim. rastien kiertämistä luokassa tai paritehtäviä seisaaltaan)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...on kertonut pitkiä aikoja paikallaan istumisen kielteisistä seurauksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

! VST
SELF-REP.
OPETTAJIEN RÄYKÖS
~~BEA~~

EI Q2

Kysely

EI PAKKOAST. MITHINKÄÄN

Terveystilani on mielestäni tällä hetkellä...

k45

Erittäin hyvä	Melko hyvä	Keskinkertainen	Melko huono	Erittäin huono
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fyysinen kuntoni on mielestäni tällä hetkellä...

k46

Erittäin hyvä	Melko hyvä	Keskinkertainen	Melko huono	Erittäin huono
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Onko sinulla tällä hetkellä jokin sairaus tai vamma, joka rajoittaa liikkumistasi?

k47

Kyllä	Ei
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

k47-11

Jos vastasit kyllä, niin mikä?

Onko sinulla viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein?

	Harvoin tai ei lainkaan	Noin kerran kuussa	Noin kerran viikossa	Lähes joka päivä
k48-a Niska- ja hartiakipuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k48-b Selän alaosan kipuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k48-c Vatsakipuja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k48-d Jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k48-e Ärtynneisyyttä tai kiukunpurkauksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k48-f Vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k48-g Päänsärkyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k48-h Väsymystä tai heikotusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

(KOULUTERVEYSKYSELY)

VERTAILU
KONTROLLI

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi taikka hänen on vaikea nukkua asioiden vaivatessa jatkuvasti mieltä.

Tunnetko sinä nykyisin tällaista stressiä?

k49

En lainkaan	Vain vähän	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SI PAKKOVAST MIHINKÄÄN

Tupakoitko?

En ole
koskaan
tupakoinut

En, olen
lopettanut

Kyllä,
satunnaisesti

Kyllä,
säännöllisesti,
1-10 savuketta /
vrk

Kyllä,
säännöllisesti,
yli 10 savuketta /
vrk

k50

Jos olet lopettanut tupakoinnin, montako vuotta sitten lopetit?

1 ▾

k51

Kuinka usein syöt yleensä kotona aamiaista kouluviikon aikana?

Joka päivä

3-4 kertaa
viikossa

2-3 kertaa
viikossa

Harvemmin
tai en
koskaan

k52

Miten mielestäsi yleensä syöt? Syön mielestäni...

Hyvin
epäterveellisesti

Melko
epäterveellisesti

En terveellisesti
mutta en
epäterveellisestikään

Melko
terveellisesti

Hyvin
terveellisesti

Tallenna

SAMPLE CHARACTER
→ VAIN NÄINÄ

H 02

k53

Only in surveys #3 and #4

Kysely

Pitkiä aikoja jatkuvan paikallaan istumisen vähentäminen on jotain...

	Täysin eri mieltä		Ei samaa eikä eri mieltä			Täysin samaa mieltä	
	1	2	3	4	5	6	7
k55-a-3 ...mitä teen automaattisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k55-b-3 ...mitä teen ilman, että minun täytyy tietoisesti muistuttaa itseäni siitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k55-c-3 ...mitä teen ilman, että edes ajattelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k55-d-3 ...minkä aloitan ilman, että edes tiedostan tekeväni sitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SRBA1

Yritän vähentää aikaa, jonka istun paikallani...

	Epätodennäköistä			Erittäin todennäköistä	
	1	2	3	4	5
k56-a-3 Koska muut sanovat, että minun pitäisi istua vähemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k56-b-3 Koska opettajani painostavat minua istumaan vähemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k56-c-3 Koska tunnen syyllisyyttä, jos istun pitkiä aikoja paikallani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k56-d-3 Koska arvostan istumisen vähentämisen hyötyjä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k56-e-3 Koska istumisen vähentäminen on mukavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k56-f-3 En näe mitään syytä vähentää istumistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oletko viimeisten kahden viikon aikana tehnyt seuraavaa?

	En kertaakaan	Noin kerran kahden viikon aikana	Noin 1-2 kertaa viikossa	Noin joka toinen päivä	Päivittäin
k57-a-3 Olen ajatellut pitkiä aikoja paikallaan istumisen seurauksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k57-b-3 Olen havainnut omaa istumistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k57-c-3 Olen miettinyt, mitkä istumisen vähentämisen syyt ovat minulle itselleni tärkeitä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k57-d-3 Olen havainnut istumisen vähentämisen vaikutuksia omaan vireystilaani ja keskittymiskykyyni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k57-e-3 Olen miettinyt millaisia seurauksia istumisen vähentämisellä olisi minun elämässäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

"Olen miettinyt kumma paljon aikaa yritän istuen."

Tallenna ja jatka seuraavalle sivulle

Alkuperäisten muuttujien nimeäminen:

RENAME VARIABLES

```
(Opettaja = bv1)
(Ryhmä = bv2)
(k4_1_sessio1 = k4_1)
(k7_II_1_sessio1 = k7a_1)
(k4_II_1_sessio1 = k4a_1)
(k3_1_sessio1 = k3_1)
(k6_1_sessio1 = k6_1)
(k6_II_1_sessio1 = k6a_1)
(k12_1_sessio1 = k12_1)
(k5_1_sessio1 = k5_1)
(k7_1_sessio1 = k7_1)
(k10_1_sessio1 = k10_1)
(k11_1_sessio1 = k11_1)
(k8_1_sessio1 = k8_1)
(k9_1_sessio1 = k9_1)
(k2_1_sessio1 = k2_1)
(k14hrs_1_sessio1 = k14h_1)
(k14min_1_sessio1 = k14m_1)
(k13_1_sessio1 = k13_1)
(k15_1_sessio1 = k15_1)
(k16_1_sessio1 = k16_1)
(k17_1_sessio1 = k17_1)
(k18_1_sessio1 = k18_1)
(k19_a_1_sessio1 = k19a_1)
(k19_b_1_sessio1 = k19b_1)
(k19_c_1_sessio1 = k19c_1)
(k19_d_1_sessio1 = k19d_1)
(k19_e_1_sessio1 = k19e_1)
(k20_a_1_sessio1 = k20a_1)
(k20_b_1_sessio1 = k20b_1)
(k20_c_1_sessio1 = k20c_1)
(k20_d_1_sessio1 = k20d_1)
(k20_e_1_sessio1 = k20e_1)
(k20_f_1_sessio1 = k20f_1)
(k20_g_1_sessio1 = k20g_1)
(k20_h_1_sessio1 = k20h_1)
(k20_i_1_sessio1 = k20i_1)
(k20_j_1_sessio1 = k20j_1)
(k20_k_1_sessio1 = k20k_1)
(k20_l_1_sessio1 = k20l_1)
(k21_a_1_sessio1 = k21a_1)
(k21_b_1_sessio1 = k21b_1)
(k21_c_1_sessio1 = k21c_1)
(k21_d_1_sessio1 = k21d_1)
(k21_e_1_sessio1 = k21e_1)
(k21_f_1_sessio1 = k21f_1)
(k22_a_1_sessio1 = k22a_1)
(k22_b_1_sessio1 = k22b_1)
(k22_c_1_sessio1 = k22c_1)
(k22_d_1_sessio1 = k22d_1)
(k22_e_1_sessio1 = k22e_1)
(k22_f_1_sessio1 = k22f_1)
(k22_g_1_sessio1 = k22g_1)
(k22_h_1_sessio1 = k22h_1)
(k22_j_1_sessio1 = k22j_1)
(k22_q_1_sessio1 = k22q_1)
(k22_p_1_sessio1 = k22p_1)
(k22_o_1_sessio1 = k22o_1)
(k22_n_1_sessio1 = k22n_1)
(k22_m_1_sessio1 = k22m_1)
(k22_l_1_sessio1 = k22l_1)
(k22_k_1_sessio1 = k22k_1)
(k22_i_1_sessio1 = k22i_1)
(k22_r_1_sessio1 = k22r_1)
(k23_a_1_sessio1 = k23a_1)
(k23_b_1_sessio1 = k23b_1)
(k23_e_1_sessio1 = k23e_1)
(k23_c_1_sessio1 = k23c_1)
(k23_d_1_sessio1 = k23d_1)
(k23_f_1_sessio1 = k23f_1)
(k23_g_1_sessio1 = k23g_1)
(k25_a_1_sessio1 = k25a_1)
(k25_b_1_sessio1 = k25b_1)
(k25_c_1_sessio1 = k25c_1)
(k25_d_1_sessio1 = k25d_1)
(k25_e_1_sessio1 = k25e_1)
(k26_a_1_sessio1 = k26a_1)
(k26_b_1_sessio1 = k26b_1)
(k26_c_1_sessio1 = k26c_1)
(k26_d_1_sessio1 = k26d_1)
(k27_a_1_sessio1 = k27a_1)
(k27_b_1_sessio1 = k27b_1)
(k28_1_sessio1 = k28_1)
(k29_1_sessio1 = k29_1)
(k30_a_1_sessio1 = k30a_1)
(k30_b_1_sessio1 = k30b_1)
(k30_d_1_sessio1 = k30d_1)
(k30_e_1_sessio1 = k30e_1)
```

(k30_f_1_sessio1 = k30f_1)
(k30_g_1_sessio1 = k30g_1)
(k31_a_1_sessio1 = k31a_1)
(k31_b_1_sessio1 = k31b_1)
(k31_c_1_sessio1 = k31c_1)
(k30_c_1_sessio1 = k30c_1)
(k33_a_1_sessio1 = k33a_1)
(k33_b_1_sessio1 = k33b_1)
(k33_c_1_sessio1 = k33c_1)
(k33_d_1_sessio1 = k33d_1)
(k33_e_1_sessio1 = k33e_1)
(k33_f_1_sessio1 = k33f_1)
(k32_a_1_sessio1 = k32a_1)
(k32_b_1_sessio1_A = k32b_1)
(k32_c_1_sessio1_A = k32c_1)
(k32_d_1_sessio1 = k32d_1)
(k33_h_1_sessio1 = k33h_1)
(k33_g_1_sessio1 = k33g_1)
(k33_i_1_sessio1 = k33i_1)
(k33_j_1_sessio1 = k33j_1)
(k33_k_1_sessio1 = k33k_1)
(k33_l_1_sessio1 = k33l_1)
(k34_a_1_sessio1 = k34a_1)
(k34_b_1_sessio1 = k34b_1)
(k34_c_1_sessio1 = k34c_1)
(k34_d_1_sessio1 = k34d_1)
(k34_e_1_sessio1 = k34e_1)
(k34_f_1_sessio1 = k34f_1)
(k34_g_1_sessio1 = k34g_1)
(k34_h_1_sessio1 = k34h_1)
(k34_i_1_sessio1 = k34i_1)
(k34_j_1_sessio1 = k34j_1)
(k35_c_m_1_sessio1 = k35cm_1)
(k37_1_sessio1_orig = k37_1)
(k35_c_h_1_sessio1 = k35ch_1)
(k35_b_h_1_sessio1 = k35bh_1)
(k36_a_1_sessio1 = k36a_1)
(k36_b_1_sessio1 = k36b_1)
(k36_c_1_sessio1 = k36c_1)
(k36_d_1_sessio1 = k36d_1)
(k36_e_1_sessio1 = k36e_1)
(k35_b_m_1_sessio1 = k35bm_1)
(k38_a_1_sessio1 = k38a_1)
(k38_b_1_sessio1 = k38b_1)
(k38_c_1_sessio1 = k38c_1)
(k38_d_1_sessio1 = k38d_1)
(k38_e_1_sessio1 = k38e_1)
(k38_f_1_sessio1 = k38f_1)

(k38_g_1_sessio1 = k38g_1)
(k38_h_1_sessio1 = k38h_1)
(k54_a_1_sessio1 = k54a_1)
(k54_b_1_sessio1 = k54b_1)
(k54_c_1_sessio1 = k54c_1)
(k54_d_1_sessio1 = k54d_1)
(k39_b_1_sessio1 = k39b_1)
(k39_c_1_sessio1 = k39c_1)
(k39_d_1_sessio1 = k39d_1)
(k40_a_1_sessio1 = k40a_1)
(k40_b_1_sessio1 = k40b_1)
(k39_a_1_sessio1 = k39a_1)
(k42_b_1_sessio1 = k42b_1)
(k42_c_1_sessio1 = k42c_1)
(k42_d_1_sessio1 = k42d_1)
(k43_a_1_sessio1 = k43a_1)
(k43_b_1_sessio1 = k43b_1)
(k42_a_1_sessio1 = k42a_1)
(k44_a_1_sessio1 = k44a_1)
(k44_b_1_sessio1 = k44b_1)
(k44_c_1_sessio1 = k44c_1)
(k44_d_1_sessio1 = k44d_1)
(k44_g_1_sessio1 = k44g_1)
(k44_f_1_sessio1 = k44f_1)
(k44_e_1_sessio1 = k44e_1)
(k47_ll_1_sessio1 = k47a_1)
(k48_a_1_sessio1 = k48a_1)
(k48_b_1_sessio1 = k48b_1)
(k48_c_1_sessio1 = k48c_1)
(k48_d_1_sessio1 = k48d_1)
(k48_e_1_sessio1 = k48e_1)
(k48_f_1_sessio1 = k48f_1)
(k48_g_1_sessio1 = k48g_1)
(k48_h_1_sessio1 = k48h_1)
(k51_1_sessio1 = k51a_1)
(k45_1_sessio1 = k45_1)
(k46_1_sessio1 = k46_1)
(k47_1_sessio1 = k47_1)
(k49_1_sessio1 = k49_1)
(k50_1_sessio1 = k50_1)
(k53_1_sessio1 = k53_1)
(k52_1_sessio1 = k52_1)
(k19_a_2_sessio2 = k19a_2)
(k19_b_2_sessio2 = k19b_2)
(k19_c_2_sessio2 = k19c_2)
(k19_d_2_sessio2 = k19d_2)
(k19_e_2_sessio2 = k19e_2)
(k20_a_2_sessio2 = k20a_2)

(k20_b_2_sessio2 = k20b_2)
(k20_c_2_sessio2 = k20c_2)
(k20_d_2_sessio2 = k20d_2)
(k20_e_2_sessio2 = k20e_2)
(k20_f_2_sessio2 = k20f_2)
(k20_g_2_sessio2 = k20g_2)
(k20_h_2_sessio2 = k20h_2)
(k20_i_2_sessio2 = k20i_2)
(k20_j_2_sessio2 = k20j_2)
(k20_k_2_sessio2 = k20k_2)
(k20_l_2_sessio2 = k20l_2)
(k21_a_2_sessio2 = k21a_2)
(k21_b_2_sessio2 = k21b_2)
(k21_c_2_sessio2 = k21c_2)
(k21_d_2_sessio2 = k21d_2)
(k21_e_2_sessio2 = k21e_2)
(k21_f_2_sessio2 = k21f_2)
(k22_a_2_sessio2 = k22a_2)
(k22_b_2_sessio2 = k22b_2)
(k22_c_2_sessio2 = k22c_2)
(k22_d_2_sessio2 = k22d_2)
(k22_e_2_sessio2 = k22e_2)
(k22_f_2_sessio2 = k22f_2)
(k22_g_2_sessio2 = k22g_2)
(k22_h_2_sessio2 = k22h_2)
(k22_j_2_sessio2 = k22j_2)
(k22_q_2_sessio2 = k22q_2)
(k22_p_2_sessio2 = k22p_2)
(k22_o_2_sessio2 = k22o_2)
(k22_n_2_sessio2 = k22n_2)
(k22_m_2_sessio2 = k22m_2)
(k22_l_2_sessio2 = k22l_2)
(k22_k_2_sessio2 = k22k_2)
(k22_i_2_sessio2 = k22i_2)
(k22_r_2_sessio2 = k22r_2)
(k27_a_2_sessio2 = k27a_2)
(k27_b_2_sessio2 = k27b_2)
(k38_b_2_sessio2 = k38b_2)
(k38_c_2_sessio2 = k38c_2)
(k38_d_2_sessio2 = k38d_2)
(k38_e_2_sessio2 = k38e_2)
(k38_f_2_sessio2 = k38f_2)
(k38_g_2_sessio2 = k38g_2)
(k38_h_2_sessio2 = k38h_2)
(k38_a_2_sessio2 = k38a_2)
(k41_a_2_sessio2 = k41a_2)
(k41_b_2_sessio2 = k41b_2)
(k41_c_2_sessio2 = k41c_2)

(k41_d_2_sessio2 = k41d_2)
(k39_a_2_sessio2 = k39a_2)
(k39_b_2_sessio2 = k39b_2)
(k39_c_2_sessio2 = k39c_2)
(k39_d_2_sessio2 = k39d_2)
(k40_a_2_sessio2 = k40a_2)
(k40_b_2_sessio2 = k40b_2)
(k43_a_2_sessio2 = k43a_2)
(k43_b_2_sessio2 = k43b_2)
(k14hrs_3_sessio3 = k14h_3)
(k14min_3_sessio3 = k14m_3)
(k13_3_sessio3 = k13_3)
(k15_3_sessio3 = k15_3)
(k16_3_sessio3 = k16_3)
(k17_3_sessio3 = k17_3)
(k18_3_sessio3 = k18_3)
(k19_a_3_sessio3 = k19a_3)
(k19_b_3_sessio3 = k19b_3)
(k19_c_3_sessio3 = k19c_3)
(k19_d_3_sessio3 = k19d_3)
(k19_e_3_sessio3 = k19e_3)
(k20_a_3_sessio3 = k20a_3)
(k20_b_3_sessio3 = k20b_3)
(k20_c_3_sessio3 = k20c_3)
(k20_d_3_sessio3 = k20d_3)
(k20_e_3_sessio3 = k20e_3)
(k20_f_3_sessio3 = k20f_3)
(k20_g_3_sessio3 = k20g_3)
(k20_h_3_sessio3 = k20h_3)
(k20_i_3_sessio3 = k20i_3)
(k20_j_3_sessio3 = k20j_3)
(k20_k_3_sessio3 = k20k_3)
(k20_l_3_sessio3 = k20l_3)
(k21_a_3_sessio3 = k21a_3)
(k21_b_3_sessio3 = k21b_3)
(k21_c_3_sessio3 = k21c_3)
(k21_d_3_sessio3 = k21d_3)
(k21_e_3_sessio3 = k21e_3)
(k21_f_3_sessio3 = k21f_3)
(k22_a_3_sessio3 = k22a_3)
(k22_b_3_sessio3 = k22b_3)
(k22_c_3_sessio3 = k22c_3)
(k22_d_3_sessio3 = k22d_3)
(k22_e_3_sessio3 = k22e_3)
(k22_f_3_sessio3 = k22f_3)
(k22_g_3_sessio3 = k22g_3)
(k22_h_3_sessio3 = k22h_3)
(k22_j_3_sessio3 = k22j_3)

(k22_q_3_sessio3 = k22q_3)
(k22_p_3_sessio3 = k22p_3)
(k22_o_3_sessio3 = k22o_3)
(k22_n_3_sessio3 = k22n_3)
(k22_m_3_sessio3 = k22m_3)
(k22_l_3_sessio3 = k22l_3)
(k22_k_3_sessio3 = k22k_3)
(k22_i_3_sessio3 = k22i_3)
(k22_r_3_sessio3 = k22r_3)
(k23_a_3_sessio3 = k23a_3)
(k23_b_3_sessio3 = k23b_3)
(k23_e_3_sessio3 = k23e_3)
(k23_c_3_sessio3 = k23c_3)
(k23_d_3_sessio3 = k23d_3)
(k23_f_3_sessio3 = k23f_3)
(k23_g_3_sessio3 = k23g_3)
(k25_a_3_sessio3 = k25a_3)
(k25_b_3_sessio3 = k25b_3)
(k25_c_3_sessio3 = k25c_3)
(k25_d_3_sessio3 = k25d_3)
(k25_e_3_sessio3 = k25e_3)
(k26_a_3_sessio3 = k26a_3)
(k26_b_3_sessio3 = k26b_3)
(k26_c_3_sessio3 = k26c_3)
(k26_d_3_sessio3 = k26d_3)
(k27_a_3_sessio3 = k27a_3)
(k27_b_3_sessio3 = k27b_3)
(k28_3_sessio3 = k28_3)
(k29_3_sessio3 = k29_3)
(k30_a_3_sessio3 = k30a_3)
(k30_b_3_sessio3 = k30b_3)
(k30_d_3_sessio3 = k30d_3)
(k30_e_3_sessio3 = k30e_3)
(k30_f_3_sessio3 = k30f_3)
(k30_g_3_sessio3 = k30g_3)
(k31_a_3_sessio3 = k31a_3)
(k31_b_3_sessio3 = k31b_3)
(k31_c_3_sessio3 = k31c_3)
(k30_c_3_sessio3 = k30c_3)
(k33_a_3_sessio3 = k33a_3)
(k33_b_3_sessio3 = k33b_3)
(k33_c_3_sessio3 = k33c_3)
(k33_d_3_sessio3 = k33d_3)
(k33_e_3_sessio3 = k33e_3)
(k33_f_3_sessio3_OLD = k33f_3)
(k32_a_3_sessio3 = k32a_3)
(k32_b_3_sessio3_A = k32b_3)
(k32_c_3_sessio3_A = k32c_3)

(k32_d_3_sessio3 = k32d_3)
(k33_h_3_sessio3 = k33h_3)
(k33_g_3_sessio3 = k33g_3)
(k33_i_3_sessio3 = k33i_3)
(k33_j_3_sessio3 = k33j_3)
(k33_k_3_sessio3 = k33k_3)
(k33_l_3_sessio3 = k33l_3)
(k35_c_m_3_sessio3 = k35cm_3)
(k37_3_sessio3_orig = k37_3)
(k35_c_h_3_sessio3 = k35ch_3)
(k35_b_h_3_sessio3 = k35bh_3)
(k36_a_3_sessio3 = k36a_3)
(k36_b_3_sessio3 = k36b_3)
(k36_c_3_sessio3 = k36c_3)
(k36_d_3_sessio3 = k36d_3)
(k36_e_3_sessio3 = k36e_3)
(k35_b_m_3_sessio3 = k35bm_3)
(k38_b_3_sessio3 = k38b_3)
(k38_c_3_sessio3 = k38c_3)
(k38_d_3_sessio3 = k38d_3)
(k38_e_3_sessio3 = k38e_3)
(k38_f_3_sessio3 = k38f_3)
(k38_g_3_sessio3 = k38g_3)
(k38_h_3_sessio3 = k38h_3)
(k38_a_3_sessio3 = k38a_3)
(k39_a_3_sessio3 = k39a_3)
(k39_b_3_sessio3 = k39b_3)
(k39_c_3_sessio3 = k39c_3)
(k39_d_3_sessio3 = k39d_3)
(k40_a_3_sessio3 = k40a_3)
(k40_b_3_sessio3 = k40b_3)
(k41_a_3_sessio3 = k41a_3)
(k41_b_3_sessio3 = k41b_3)
(k41_c_3_sessio3 = k41c_3)
(k41_d_3_sessio3 = k41d_3)
(k42_b_3_sessio3 = k42b_3)
(k42_c_3_sessio3 = k42c_3)
(k42_d_3_sessio3 = k42d_3)
(k43_a_3_sessio3 = k43a_3)
(k43_b_3_sessio3 = k43b_3)
(k42_a_3_sessio3 = k42a_3)
(k44_a_3_sessio3 = k44a_3)
(k44_b_3_sessio3 = k44b_3)
(k44_c_3_sessio3 = k44c_3)
(k44_d_3_sessio3 = k44d_3)
(k44_g_3_sessio3 = k44g_3)
(k44_f_3_sessio3 = k44f_3)
(k44_e_3_sessio3 = k44e_3)

(k55_b_3_sessio3 = k55b_3)
(k55_c_3_sessio3 = k55c_3)
(k55_d_3_sessio3 = k55d_3)
(k56_a_3_sessio3 = k56a_3)
(k56_c_3_sessio3 = k56c_3)
(k55_a_3_sessio3 = k55a_3)
(k56_b_3_sessio3 = k56b_3)
(k56_d_3_sessio3 = k56d_3)
(k56_e_3_sessio3 = k56e_3)
(k56_f_3_sessio3 = k56f_3)
(k57_a_3_sessio3 = k57a_3)
(k57_b_3_sessio3 = k57b_3)
(k57_c_3_sessio3 = k57c_3)
(k57_d_3_sessio3 = k57d_3)
(k57_e_3_sessio3 = k57e_3)
(k47_ll_3_sessio3 = k47a_3)
(k48_a_3_sessio3 = k48a_3)
(k48_b_3_sessio3 = k48b_3)
(k48_c_3_sessio3 = k48c_3)
(k48_d_3_sessio3 = k48d_3)
(k48_e_3_sessio3 = k48e_3)
(k48_f_3_sessio3 = k48f_3)
(k48_g_3_sessio3 = k48g_3)
(k48_h_3_sessio3 = k48h_3)
(k51_3_sessio3 = k51_3)
(k45_3_sessio3 = k45_3)
(k46_3_sessio3 = k46_3)
(k47_3_sessio3 = k47_3)
(k49_3_sessio3 = k49_3)
(k50_3_sessio3 = k50_3)
(k53_3_sessio3 = k53_3)
(k52_3_sessio3 = k52_3)
(k19_e_REV_1_sessio1 = R19e_1)
(k20_g_REV_1_sessio1 = R20g_1)
(k20_l_REV_1_sessio1 = R20l_1)
(k23_c_REV_1_sessio1 = R23c_1)
(k23_f_REV_1_sessio1 = R23f_1).
EXECUTE.

RENAME VARIABLES (k14hrs_4_sessio4 =
k14h_4)
(k14min_4_sessio4 = k14m_4)
(k13_4_sessio4 = k13_4)
(k15_4_sessio4 = k15_4)
(k16_4_sessio4 = k16_4)
(k17_4_sessio4 = k17_4)
(k18_4_sessio4 = k18_4)
(k19_a_4_sessio4 = k19a_4)

(k19_b_4_sessio4 = k19b_4)
(k19_c_4_sessio4 = k19c_4)
(k19_d_4_sessio4 = k19d_4)
(k19_e_4_sessio4 = k19e_4)
(k20_a_4_sessio4 = k20a_4)
(k20_b_4_sessio4 = k20b_4)
(k20_c_4_sessio4 = k20c_4)
(k20_d_4_sessio4 = k20d_4)
(k20_e_4_sessio4 = k20e_4)
(k20_f_4_sessio4 = k20f_4)
(k20_g_4_sessio4 = k20g_4)
(k20_h_4_sessio4 = k20h_4)
(k20_i_4_sessio4 = k20i_4)
(k20_j_4_sessio4 = k20j_4)
(k20_k_4_sessio4 = k20k_4)
(k20_l_4_sessio4 = k20l_4)
(k21_a_4_sessio4 = k21a_4)
(k21_b_4_sessio4 = k21b_4)
(k21_c_4_sessio4 = k21c_4)
(k21_d_4_sessio4 = k21d_4)
(k21_e_4_sessio4 = k21e_4)
(k21_f_4_sessio4 = k21f_4)
(k22_a_4_sessio4 = k22a_4)
(k22_b_4_sessio4 = k22b_4)
(k22_c_4_sessio4 = k22c_4)
(k22_d_4_sessio4 = k22d_4)
(k22_e_4_sessio4 = k22e_4)
(k22_f_4_sessio4 = k22f_4)
(k22_g_4_sessio4 = k22g_4)
(k22_h_4_sessio4 = k22h_4)
(k22_j_4_sessio4 = k22j_4)
(k22_q_4_sessio4 = k22q_4)
(k22_p_4_sessio4 = k22p_4)
(k22_o_4_sessio4 = k22o_4)
(k22_n_4_sessio4 = k22n_4)
(k22_m_4_sessio4 = k22m_4)
(k22_l_4_sessio4 = k22l_4)
(k22_k_4_sessio4 = k22k_4)
(k22_i_4_sessio4 = k22i_4)
(k22_r_4_sessio4 = k22r_4)
(k23_a_4_sessio4 = k23a_4)
(k23_b_4_sessio4 = k23b_4)
(k23_e_4_sessio4 = k23e_4)
(k23_c_4_sessio4 = k23c_4)
(k23_d_4_sessio4 = k23d_4)
(k23_f_4_sessio4 = k23f_4)
(k23_g_4_sessio4 = k23g_4)
(k25_a_4_sessio4 = k25a_4)

(k25_b_4_sessio4 = k25b_4)
(k25_c_4_sessio4 = k25c_4)
(k25_d_4_sessio4 = k25d_4)
(k25_e_4_sessio4 = k25e_4)
(k26_a_4_sessio4 = k26a_4)
(k26_b_4_sessio4 = k26b_4)
(k26_c_4_sessio4 = k26c_4)
(k26_d_4_sessio4 = k26d_4)
(k27_a_4_sessio4 = k27a_4)
(k27_b_4_sessio4 = k27b_4)
(k28_4_sessio4 = k28_4)
(k29_4_sessio4 = k29_4)
(k30_a_4_sessio4 = k30a_4)
(k30_b_4_sessio4 = k30b_4)
(k30_d_4_sessio4 = k30d_4)
(k30_e_4_sessio4 = k30e_4)
(k30_f_4_sessio4 = k30f_4)
(k30_g_4_sessio4 = k30g_4)
(k31_a_4_sessio4 = k31a_4)
(k31_b_4_sessio4 = k31b_4)
(k31_c_4_sessio4 = k31c_4)
(k30_c_4_sessio4 = k30c_4)
(k33_a_4_sessio4 = k33a_4)
(k33_b_4_sessio4 = k33b_4)
(k33_c_4_sessio4 = k33c_4)
(k33_d_4_sessio4 = k33d_4)
(k33_e_4_sessio4 = k33e_4)
(k32_a_4_sessio4 = k32a_4)
(k32_b_4_sessio4_A = k32b_4)
(k32_c_4_sessio4_A = k32c_4)
(k32_d_4_sessio4 = k32d_4)
(k33_h_4_sessio4 = k33h_4)
(k33_g_4_sessio4 = k33g_4)
(k33_f_4_sessio4_OLD = k33f_4)
(k33_j_4_sessio4 = k33j_4)
(k33_k_4_sessio4 = k33k_4)
(k33_l_4_sessio4 = k33l_4)
(k33_i_4_sessio4 = k33i_4)
(k35_c_m_4_sessio4 = k35cm_4)
(k37_4_sessio4_orig = k37_4)
(k35_c_h_4_sessio4 = k35ch_4)
(k35_b_h_4_sessio4 = k35bh_4)
(k36_a_4_sessio4 = k36a_4)
(k36_b_4_sessio4 = k36b_4)
(k36_c_4_sessio4 = k36c_4)
(k36_d_4_sessio4 = k36d_4)
(k36_e_4_sessio4 = k36e_4)
(k35_b_m_4_sessio4 = k35bm_4)

(k38_b_4_sessio4 = k38b_4)
(k38_c_4_sessio4 = k38c_4)
(k38_d_4_sessio4 = k38d_4)
(k38_e_4_sessio4 = k38e_4)
(k38_f_4_sessio4 = k38f_4)
(k38_g_4_sessio4 = k38g_4)
(k38_h_4_sessio4 = k38h_4)
(k38_a_4_sessio4 = k38a_4)
(k39_b_4_sessio4 = k39b_4)
(k39_c_4_sessio4 = k39c_4)
(k39_d_4_sessio4 = k39d_4)
(k40_a_4_sessio4 = k40a_4)
(k40_b_4_sessio4 = k40b_4)
(k39_a_4_sessio4 = k39a_4)
(k41_a_4_sessio4 = k41a_4)
(k41_b_4_sessio4 = k41b_4)
(k41_c_4_sessio4 = k41c_4)
(k41_d_4_sessio4 = k41d_4)
(k42_b_4_sessio4 = k42b_4)
(k42_c_4_sessio4 = k42c_4)
(k42_d_4_sessio4 = k42d_4)
(k43_a_4_sessio4 = k43a_4)
(k43_b_4_sessio4 = k43b_4)
(k42_a_4_sessio4 = k42a_4)
(k44_a_4_sessio4 = k44a_4)
(k44_b_4_sessio4 = k44b_4)
(k44_c_4_sessio4 = k44c_4)
(k44_d_4_sessio4 = k44d_4)
(k44_g_4_sessio4 = k44g_4)
(k44_f_4_sessio4 = k44f_4)
(k44_e_4_sessio4 = k44e_4)
(k55_b_4_sessio4 = k55b_4)
(k55_c_4_sessio4 = k55c_4)
(k55_d_4_sessio4 = k55d_4)
(k56_a_4_sessio4 = k56a_4)
(k56_c_4_sessio4 = k56c_4)
(k55_a_4_sessio4 = k55a_4)
(k56_b_4_sessio4 = k56b_4)
(k56_d_4_sessio4 = k56d_4)
(k56_e_4_sessio4 = k56e_4)
(k56_f_4_sessio4 = k56f_4)
(k57_a_4_sessio4 = k57a_4)
(k57_b_4_sessio4 = k57b_4)
(k57_c_4_sessio4 = k57c_4)
(k57_d_4_sessio4 = k57d_4)
(k57_e_4_sessio4 = k57e_4)
(k47_II_3_sessio4 = k47a_4)
(k48_a_4_sessio4 = k48a_4)

(k48_b_4_sessio4 = k48b_4)
(k48_c_4_sessio4 = k48c_4)
(k48_d_4_sessio4 = k48d_4)
(k48_e_4_sessio4 = k48e_4)
(k48_f_4_sessio4 = k48f_4)
(k48_g_4_sessio4 = k48g_4)
(k48_h_4_sessio4 = k48h_4)
(k51_4_sessio4 = k51_4)
(k45_4_sessio4 = k45_4)
(k46_4_sessio4 = k46_4)
(k47_4_sessio4 = k47_4)
(k49_4_sessio4 = k49_4)
(k50_4_sessio4 = k50_4)
(k53_4_sessio4 = k53_4)
(k52_4_sessio4 = k52_4)
(k19_e_REV_4_sessio4 = R19e_4)
(k20_g_REV_4_sessio4 = R20g_4)
(k20_h_REV_4_sessio4 = R20h_4)
(k20_l_REV_4_sessio4 = R20l_4)
(k23_c_REV_4_sessio4 = R23c_4)
(k23_f_REV_4_sessio4 = R23f_4).

EXECUTE.

RENAME VARIABLES (Pvm.1 = H1_1a)

(Pvm.2 = H1_2a)
(Pvm.3 = H1_3a)
(Pvm.4 = H1_4a)
(Pvm.5 = H1_5a)
(Pvm.6 = H1_6a)
(Pvm.7 = H1_7a)
(Summa.1 = H2_1a)
(Summa.2 = H2_2a)
(Summa.3 = H2_3a)
(Summa.4 = H2_4a)
(Summa.5 = H2_5a)
(Summa.6 = H2_6a)
(Summa.7 = H2_7a)
(Paikallaanolo.1 = H3_1a)
(Paikallaanolo.2 = H3_2a)
(Paikallaanolo.3 = H3_3a)
(Paikallaanolo.4 = H3_4a)
(Paikallaanolo.5 = H3_5a)
(Paikallaanolo.6 = H3_6a)
(Paikallaanolo.7 = H3_7a)
(IstuampMakuu.1 = H4_1a)
(IstuampMakuu.2 = H4_2a)
(IstuampMakuu.3 = H4_3a)
(IstuampMakuu.4 = H4_4a)

(IstuampMakuu.5 = H4_5a)
(IstuampMakuu.6 = H4_6a)
(IstuampMakuu.7 = H4_7a)
(Seisten.1 = H5_1a)
(Seisten.2 = H5_2a)
(Seisten.3 = H5_3a)
(Seisten.4 = H5_4a)
(Seisten.5 = H5_5a)
(Seisten.6 = H5_6a)
(Seisten.7 = H5_7a)
(Kevytliikunta.1 = H6_1a)
(Kevytliikunta.2 = H6_2a)
(Kevytliikunta.3 = H6_3a)
(Kevytliikunta.4 = H6_4a)
(Kevytliikunta.5 = H6_5a)
(Kevytliikunta.6 = H6_6a)
(Kevytliikunta.7 = H6_7a)
(Reipas.1 = H7_1a)
(Reipas.2 = H7_2a)
(Reipas.3 = H7_3a)
(Reipas.4 = H7_4a)
(Reipas.5 = H7_5a)
(Reipas.6 = H7_6a)
(Reipas.7 = H7_7a)
(Rasittava.1 = H8_1a)
(Rasittava.2 = H8_2a)
(Rasittava.3 = H8_3a)
(Rasittava.4 = H8_4a)
(Rasittava.5 = H8_5a)
(Rasittava.6 = H8_6a)
(Rasittava.7 = H8_7a)
(pisinreipas.1 = H9_1a)
(pisinreipas.2 = H9_2a)
(pisinreipas.3 = H9_3a)
(pisinreipas.4 = H9_4a)
(pisinreipas.5 = H9_5a)
(pisinreipas.6 = H9_6a)
(pisinreipas.7 = H9_7a)
(pisinrasittavat.1 = H10_1a)
(pisinrasittavat.2 = H10_2a)
(pisinrasittavat.3 = H10_3a)
(pisinrasittavat.4 = H10_4a)
(pisinrasittavat.5 = H10_5a)
(pisinrasittavat.6 = H10_6a)
(pisinrasittavat.7 = H10_7a)
(MADave.1 = H11_1a)
(MADave.2 = H11_2a)
(MADave.3 = H11_3a)

(MADave.4 = H11_4a)
(MADave.5 = H11_5a)
(MADave.6 = H11_6a)
(MADave.7 = H11_7a)
(Nylös.1 = H12_1a)
(Nylös.2 = H12_2a)
(Nylös.3 = H12_3a)
(Nylös.4 = H12_4a)
(Nylös.5 = H12_5a)
(Nylös.6 = H12_6a)
(Nylös.7 = H12_7a)
(Naskel.1 = H13_1a)
(Naskel.2 = H13_2a)
(Naskel.3 = H13_3a)
(Naskel.4 = H13_4a)
(Naskel.5 = H13_5a)
(Naskel.6 = H13_6a)
(Naskel.7 = H13_7a)
(Njuoksuaskel.1 = H14_1a)
(Njuoksuaskel.2 = H14_2a)
(Njuoksuaskel.3 = H14_3a)
(Njuoksuaskel.4 = H14_4a)
(Njuoksuaskel.5 = H14_5a)
(Njuoksuaskel.6 = H14_6a)
(Njuoksuaskel.7 = H14_7a)
(FU_Pvm.1 = H1_1b)
(FU_Pvm.2 = H1_2b)
(FU_Pvm.3 = H1_3b)
(FU_Pvm.4 = H1_4b)
(FU_Pvm.5 = H1_5b)
(FU_Pvm.6 = H1_6b)
(FU_Pvm.7 = H1_7b)
(FU_Summa.1 = H2_1b)
(FU_Summa.2 = H2_2b)
(FU_Summa.3 = H2_3b)
(FU_Summa.4 = H2_4b)
(FU_Summa.5 = H2_5b)
(FU_Summa.6 = H2_6b)
(FU_Summa.7 = H2_7b)
(FU_Paikallaanolo.1 = H3_1b)
(FU_Paikallaanolo.2 = H3_2b)
(FU_Paikallaanolo.3 = H3_3b)
(FU_Paikallaanolo.4 = H3_4b)
(FU_Paikallaanolo.5 = H3_5b)
(FU_Paikallaanolo.6 = H3_6b)
(FU_Paikallaanolo.7 = H3_7b)
(FU_IstuampMakuu.1 = H4_1b)
(FU_IstuampMakuu.2 = H4_2b)

(FU_IstuampMakuu.3 = H4_3b)
(FU_IstuampMakuu.4 = H4_4b)
(FU_IstuampMakuu.5 = H4_5b)
(FU_IstuampMakuu.6 = H4_6b)
(FU_IstuampMakuu.7 = H4_7b)
(FU_Seisten.1 = H5_1b)
(FU_Seisten.2 = H5_2b)
(FU_Seisten.3 = H5_3b)
(FU_Seisten.4 = H5_4b)
(FU_Seisten.5 = H5_5b)
(FU_Seisten.6 = H5_6b)
(FU_Seisten.7 = H5_7b)
(FU_Kevytliikunta.1 = H6_1b)
(FU_Kevytliikunta.2 = H6_2b)
(FU_Kevytliikunta.3 = H6_3b)
(FU_Kevytliikunta.4 = H6_4b)
(FU_Kevytliikunta.5 = H6_5b)
(FU_Kevytliikunta.6 = H6_6b)
(FU_Kevytliikunta.7 = H6_7b)
(FU_Reipas.1 = H7_1b)
(FU_Reipas.2 = H7_2b)
(FU_Reipas.3 = H7_3b)
(FU_Reipas.4 = H7_4b)
(FU_Reipas.5 = H7_5b)
(FU_Reipas.6 = H7_6b)
(FU_Reipas.7 = H7_7b)
(FU_Rasittava.1 = H8_1b)
(FU_Rasittava.2 = H8_2b)
(FU_Rasittava.3 = H8_3b)
(FU_Rasittava.4 = H8_4b)
(FU_Rasittava.5 = H8_5b)
(FU_Rasittava.6 = H8_6b)
(FU_Rasittava.7 = H8_7b)
(FU_pisinreipas.1 = H9_1b)
(FU_pisinreipas.2 = H9_2b)
(FU_pisinreipas.3 = H9_3b)
(FU_pisinreipas.4 = H9_4b)
(FU_pisinreipas.5 = H9_5b)
(FU_pisinreipas.6 = H9_6b)
(FU_pisinreipas.7 = H9_7b)
(FU_pisinrasittavat.1 = H10_1b)
(FU_pisinrasittavat.2 = H10_2b)
(FU_pisinrasittavat.3 = H10_3b)
(FU_pisinrasittavat.4 = H10_4b)
(FU_pisinrasittavat.5 = H10_5b)
(FU_pisinrasittavat.6 = H10_6b)
(FU_pisinrasittavat.7 = H10_7b)
(FU_MADave.1 = H11_1b)

(FU_MADave.2 = H11_2b)
(FU_MADave.3 = H11_3b)
(FU_MADave.4 = H11_4b)
(FU_MADave.5 = H11_5b)
(FU_MADave.6 = H11_6b)
(FU_MADave.7 = H11_7b)
(FU_Nylös.1 = H12_1b)
(FU_Nylös.2 = H12_2b)
(FU_Nylös.3 = H12_3b)
(FU_Nylös.4 = H12_4b)
(FU_Nylös.5 = H12_5b)
(FU_Nylös.6 = H12_6b)
(FU_Nylös.7 = H12_7b)
(FU_Naskel.1 = H13_1b)
(FU_Naskel.2 = H13_2b)
(FU_Naskel.3 = H13_3b)
(FU_Naskel.4 = H13_4b)
(FU_Naskel.5 = H13_5b)
(FU_Naskel.6 = H13_6b)
(FU_Naskel.7 = H13_7b)
(FU_Njuoksuaskel.1 = H14_1b)
(FU_Njuoksuaskel.2 = H14_2b)
(FU_Njuoksuaskel.3 = H14_3b)
(FU_Njuoksuaskel.4 = H14_4b)
(FU_Njuoksuaskel.5 = H14_5b)
(FU_Njuoksuaskel.6 = H14_6b)
(FU_Njuoksuaskel.7 = H14_7b)
(FU2_Pvm.1 = H1_1c)
(FU2_Pvm.2 = H1_2c)
(FU2_Pvm.3 = H1_3c)
(FU2_Pvm.4 = H1_4c)
(FU2_Pvm.5 = H1_5c)
(FU2_Pvm.6 = H1_6c)
(FU2_Pvm.7 = H1_7c)
(FU2_Summa.1 = H2_1c)
(FU2_Summa.2 = H2_2c)
(FU2_Summa.3 = H2_3c)
(FU2_Summa.4 = H2_4c)
(FU2_Summa.5 = H2_5c)
(FU2_Summa.6 = H2_6c)
(FU2_Summa.7 = H2_7c)
(FU2_Paikallaanolo.1 = H3_1c)
(FU2_Paikallaanolo.2 = H3_2c)
(FU2_Paikallaanolo.3 = H3_3c)
(FU2_Paikallaanolo.4 = H3_4c)
(FU2_Paikallaanolo.5 = H3_5c)
(FU2_Paikallaanolo.6 = H3_6c)
(FU2_Paikallaanolo.7 = H3_7c)

(FU2_IstuampMakuu.1 = H4_1c)
(FU2_IstuampMakuu.2 = H4_2c)
(FU2_IstuampMakuu.3 = H4_3c)
(FU2_IstuampMakuu.4 = H4_4c)
(FU2_IstuampMakuu.5 = H4_5c)
(FU2_IstuampMakuu.6 = H4_6c)
(FU2_IstuampMakuu.7 = H4_7c)
(FU2_Seisten.1 = H5_1c)
(FU2_Seisten.2 = H5_2c)
(FU2_Seisten.3 = H5_3c)
(FU2_Seisten.4 = H5_4c)
(FU2_Seisten.5 = H5_5c)
(FU2_Seisten.6 = H5_6c)
(FU2_Seisten.7 = H5_7c)
(FU2_Kevytliikunta.1 = H6_1c)
(FU2_Kevytliikunta.2 = H6_2c)
(FU2_Kevytliikunta.3 = H6_3c)
(FU2_Kevytliikunta.4 = H6_4c)
(FU2_Kevytliikunta.5 = H6_5c)
(FU2_Kevytliikunta.6 = H6_6c)
(FU2_Kevytliikunta.7 = H6_7c)
(FU2_Reipas.1 = H7_1c)
(FU2_Reipas.2 = H7_2c)
(FU2_Reipas.3 = H7_3c)
(FU2_Reipas.4 = H7_4c)
(FU2_Reipas.5 = H7_5c)
(FU2_Reipas.6 = H7_6c)
(FU2_Reipas.7 = H7_7c)
(FU2_Rasittava.1 = H8_1c)
(FU2_Rasittava.2 = H8_2c)
(FU2_Rasittava.3 = H8_3c)
(FU2_Rasittava.4 = H8_4c)
(FU2_Rasittava.5 = H8_5c)
(FU2_Rasittava.6 = H8_6c)
(FU2_Rasittava.7 = H8_7c)
(FU2_reipaspitkä.1 = H9_1c)
(FU2_reipaspitkä.2 = H9_2c)
(FU2_reipaspitkä.3 = H9_3c)
(FU2_reipaspitkä.4 = H9_4c)
(FU2_reipaspitkä.5 = H9_5c)
(FU2_reipaspitkä.6 = H9_6c)
(FU2_reipaspitkä.7 = H9_7c)
(FU2_rasittavapitkä.1 = H10_1c)
(FU2_rasittavapitkä.2 = H10_2c)
(FU2_rasittavapitkä.3 = H10_3c)
(FU2_rasittavapitkä.4 = H10_4c)
(FU2_rasittavapitkä.5 = H10_5c)
(FU2_rasittavapitkä.6 = H10_6c)

(FU2_rasittavapitkä.7 = H10_7c)
(FU2_MADave.1 = H11_1c)
(FU2_MADave.2 = H11_2c)
(FU2_MADave.3 = H11_3c)
(FU2_MADave.4 = H11_4c)
(FU2_MADave.5 = H11_5c)
(FU2_MADave.6 = H11_6c)
(FU2_MADave.7 = H11_7c)
(FU2_Nylös.1 = H12_1c)
(FU2_Nylös.2 = H12_2c)
(FU2_Nylös.3 = H12_3c)
(FU2_Nylös.4 = H12_4c)
(FU2_Nylös.5 = H12_5c)
(FU2_Nylös.6 = H12_6c)
(FU2_Nylös.7 = H12_7c)
(FU2_Naskel.1 = H13_1c)
(FU2_Naskel.2 = H13_2c)
(FU2_Naskel.3 = H13_3c)
(FU2_Naskel.4 = H13_4c)
(FU2_Naskel.5 = H13_5c)
(FU2_Naskel.6 = H13_6c)
(FU2_Naskel.7 = H13_7c)
(FU2_Njuoksuaskel.1 = H14_1c)
(FU2_Njuoksuaskel.2 = H14_2c)
(FU2_Njuoksuaskel.3 = H14_3c)
(FU2_Njuoksuaskel.4 = H14_4c)
(FU2_Njuoksuaskel.5 = H14_5c)
(FU2_Njuoksuaskel.6 = H14_6c)
(FU2_Njuoksuaskel.7 = H14_7c)
(Syntymäpvm = T1a)
(Ikä = T2a)
(Sukupuoli = T3a)
(Vartalotyyppi = T4a)
(Testinpäiväys = T5a)
(TestinValvoja = T6a)
(Painokg = T7a)
(Pituuscm = T8a)
(RasvaPros = T9a)
(Rasvanmassakg = T10a)
(Rasvatonmassakg = T11a)
(Painoindeksi = T12a)
(Perusaineenvaihduntakcal = T13a)
(Kokonaisvesimääräkg = T14a)
(Luumassakg = T15a)
(Impedanssiohmia = T16a)
(Viskeraalinen = T17a)
(Metabolinenikä = T18a)
(Lihasmassakg = T19a)

(OikeajalkaRasvaprosentti=T20a)
(OikeajalkaRasvanmassa=T21a)
(OikeajalkaRasvatonmassa=T22a)
(OikeajalkaArvioitulihasmassa=T23a)
(OikeajalkaImpedanssi=T24a)
(VasenjalkaRasvaprosentti = T25a)
(VasenjalkaRasvanmassa = T26a)
(VasenjalkaRasvatonmassa = T27a)
(VasenjalkaArvioitulihasmassa = T28a)
(VasenjalkaImpedanssi =T29a)
(OikeakäsiRasvaprosentti = T30a)
(OikeakäsiRasvanmassa = T31a)
(OikeakäsiRasvatonmassa = T32a)
(OikeakäsiArvioitulihasmassa = T33a)
(OikeakäsiImpedanssi = T34a)
(VasenkäsiRasvaprosentti = T35a)
(VasenkäsiRasvanmassa = T36a)
(VasenkäsiRasvatonmassa = T37a)
(VasenkäsiArvioitulihasmassa = T38a)
(VasenkäsiImpedanssi = T39a)
(KeskivartaloRasvaprosentti = T40a)
(KeskivartaloRasvanmassa = T41a)
(KeskivartaloRasvatonmassa = T42a)
(KeskivartaloArvioitulihasmassa = T43a)
(KeskivartaloImpedanssi = T44a)
(LihasPros = T45a)
(RasvaProsM = T46a)
(RasvaProsF = T47a)
(LihasProsM = T48a)
(LihasProsN = T49a)
(PainoindeksiM = T50a)
(PainoindeksiN = T51a)
(Ta2_Syntymäpvm = T1b)
(Ta2_Ikä = T2b)
(Ta2_Sukupuoli = T3b)
(Ta2_Vartalotyyppi = T4b)
(Ta2_Testinpäiväys = T5b)
(Ta2_TestinValvoja = T6b)
(Ta2_Painokg = T7b)
(Ta2_Pituuscm = T8b)
(Ta2_Rasva = T9b)
(Ta2_Rasvanmassakg = T10b)
(Ta2_Rasvatonmassakg = T11b)
(Ta2_Painoindeksi = T12b)
(Ta2_Perusaineenvaihduntakcal = T13b)
(Ta2_Kokonaisvesimääräkg = T14b)
(Ta2_Luumassakg = T15b)
(Ta2_Impedanssiohmia = T16b)

(Ta2_Viskeraalinen = T17b)
 (Ta2_Metabolinenikä = T18b)
 (Ta2_Lihasmassakg = T19b)
 (Ta2_OikeajalkaRasvaprocentti = T20b)
 (Ta2_OikeajalkaRasvanmassa = T21b)
 (Ta2_OikeajalkaRasvatonmassa = T22b)
 (Ta2_OikeajalkaArvioitulihasmassa = T23b)
 (Ta2_Oikeajalkalmpedanssi = T24b)
 (Ta2_VasenjalkaRasvaprocentti = T25b)
 (Ta2_VasenjalkaRasvanmassa = T26b)
 (Ta2_VasenjalkaRasvatonmassa = T27b)
 (Ta2_VasenjalkaArvioitulihasmassa = T28b)
 (Ta2_Vasenjalkalmpedanssi = T29b)
 (Ta2_OikeakäsiRasvaprocentti = T30b)
 (Ta2_OikeakäsiRasvanmassa = T31b)
 (Ta2_OikeakäsiRasvatonmassa = T32b)
 (Ta2_OikeakäsiArvioitulihasmassa = T33b)
 (Ta2_Oikeakäsilmpedanssi = T34b)
 (Ta2_VasenkäsiRasvaprocentti = T35b)
 (Ta2_VasenkäsiRasvanmassa = T36b)
 (Ta2_VasenkäsiRasvatonmassa = T37b)
 (Ta2_VasenkäsiArvioitulihasmassa = T38b)
 (Ta2_Vasenkäsilmpedanssi = T39b)
 (Ta2_KeskivartaloRasvaprocentti = T40b)
 (Ta2_KeskivartaloRasvanmassa = T41b)
 (Ta2_KeskivartaloRasvatonmassa = T42b)
 (Ta2_KeskivartaloArvioitulihasmassa = T43b)
 (Ta2_KeskivartaloImpedanssi = T44b)
 (K19_4_Attitude = K19_4_At)
 (K20_4_OutcomeExpPA = K20_4_Ou)
 (K21_4_Relatedness = K20_4_Re)
 (K21_4_Autonomy = K21_4_Au)
 (K21_4_Competence = K21_4_Co)
 (K22_4_ExtReg = K22_4_Ex)
 (K22_4_Amotivation = K22_4_Am)
 (K22_4_Intrinsic = K22_4_In)
 (K22_4_Introjected = K22_4_Ij)
 (K22_4_Identified = K22_4_Id)
 (K22_4_RAI = K22_4RAI)
 (K28_4_PAsatisfNOW = K28_4_PA)
 (K23_4_Environment = K23_4_En)
 (K25_4_NormDesc = K25_4_ND)
 (K25_4_NormInju = K25_4_NI)
 (K25_4_NormPerc = K25_4_NP)
 (K26_4_SRBAI = K26_4_SR)
 (K27_4_Intention = K27_4_In)
 (K30_4_ActionPlanning = K30_4_Ac)
 (K30_4_CopingPlanning = K30_4_Co)
 (k31_b_REV_4_sessio4 = R31b_4)
 (K31_4_PBC = K31_4PBC)
 (K31_4_SelfEffSum = K31_4_Se)
 (k38_c_4_REV_sessio4 = R38c_4)
 (k38_d_4_REV_sessio4 = R38d_4)
 (k38_h_4_REV_sessio4 = R38h_4)
 (k41_a_4_REV_sessio4 = R41a_4)
 (k41_c_4_REV_sessio4 = R41c_4)
 (K38_4_OutcomeExpSitredu = K38_4_Ou)
 (K54_4_OutcomeExpSitredu2 = K54_4_Ou)
 (K14_4_PAtotal = K14_4_PA)
 (K35_4_SitTotalWeekend = K35_4_SW)
 (K35_4_SitTotalWeekday = K35_4_SD)
 (K36_4_Sitbreak7d = K36_4_S7)
 (K37_4_sessio4_9missing = K37_4_se)
 (K39_4_NormPercSitredu = K39_4_No)
 (K40_4_NormPercSitredu2 = K40_4_No)
 (K42_4_SelfEffSitredu = K42_4_Se)
 (K43_4_IntentionSitredu = K43_4_In)
 (K44_4_Teacheracts = K44_4_Te)
 (K48_4_Symptoms = K48_4_Sy)
 (k33_f_4_sessio4_FIXED = F33f_4FI)
 (K32_4_BCTs = K32_4_BC)
 (K33_4_BCTs = K33_4_BC)
 (k33_a_3_Weeklycomplier = k33a_3_W)
 (k33_b_3_Weeklycomplier = k33b_3_W)
 (k33_c_3_Weeklycomplier = k33c_3_W)
 (k33_d_3_Weeklycomplier = k33d_3_W)
 (k33_e_3_Weeklycomplier = k33e_3_W)
 (k33_g_3_Weeklycomplier = k33g_3_W)
 (k33_h_3_Weeklycomplier = k33h_3_W)
 (k33_i_3_Weeklycomplier = k33i_3_W)
 (k33_j_3_Weeklycomplier = k33j_3_W)
 (k33_f_3_Weeklycomplier = k33f_3_W)
 (k33_3_BCTs_Weeklycompliance_AtoJ =
 k33_3_BW)
 (k33_3_BCTs_Weeklycompliance_adghi =
 k33_3_BC)
 (K19_1_Attitude=K19_1_At)
 (K21_1_Relatedness=K21_1_Re)
 (K21_1_Autonomy=K21_1_Au)
 (K21_1_Competence=K21_1_Co)
 (K22_1_ExtReg=K22_1_Ex)
 (K22_1_Amotivation=K22_1_Am)
 (K22_1_Intrinsic=K22_1_In)
 (K23_1_Environment=K23_1_En)
 (K25_1_NormDesc=K25_1_ND)
 (K25_1_NormInju=K25_1_NI)

(K25_1_NormPerc=K25_1_NP)
(K26_1_SRBAI=K26_1_SR)
(K27_1_Intention=K27_1_In)
(K30_1_ActionPlanning=K30_1_Ac)
(K30_1_CopingPlanning=K30_1_Co)
(K3_1_AGE_sessio1=K3_1_AGE)
(K28_1_PAsatisfNOW=K28_1_PA)
(K22_1_Introjected=K22_1_lj)
(K22_1_Identified=K22_1_Id)
(K22_1_RAI=K22_1RAI)
(k20_h_REV_1_sessio1=R20h_1)
(K20_1_OutcomeExpPA=K20_1_Ou)
(k31_b_REV_1_sessio1=R31b_1)
(K31_1_PBC=K31_1PBC)
(K31_1_SelfEffSum=K31_1_Se)
(K32_1_BCTs_BL=K32_1_BC)
(K32_3_BCTs_FU=K32_3_BC)
(K33_1_BCTs_BL=K33_1_BC)
(K32_EROTUS_T3T1=K32_EROT)
(K33_EROTUS_T3T1=K33_EROT)
(k33_f_3_sessio3_FIXED=F33f_3FI)
(K33_3_BCTs_FU=K33_3BCT)
(k19_e_REV_3_sessio3=R19e_3)
(k20_g_REV_3_sessio3=R20g_3)
(k20_h_REV_3_sessio3=R20h_3)
(k20_l_REV_3_sessio3=R20l_3)
(k23_c_REV_3_sessio3=R23c_3)
(k23_f_REV_3_sessio3=R23f_3)
(K19_3_Attitude=K19_3_At)
(K20_3_OutcomeExpPA=K20_3_Ou)
(K21_3_Autonomy=K21_3_Au)
(K21_3_Relatedness=K21_3_Re)
(K21_3_Competence=K21_3_Co)
(K22_3_ExtReg=K22_3_Ex)
(K22_3_Amotivation=K22_3_Am)
(K22_3_Intrinsic=K22_3_In)
(K22_3_Introjected=K22_3_lj)
(K22_3_Identified=K22_3_Id)
(K22_3_RAI=K22_3RAI)
(K28_3_PAsatisfNOW=K28_3_PA)
(K23_3_Environment=K23_3_En)
(K25_3_NormDesc=K25_3_ND)
(K25_3_NormInju=K25_3_NI)
(K25_3_NormPerc=K25_3_NP)
(K26_3_SRBAI=K26_3_SR)
(K27_3_Intention=K27_3_In)
(K30_3_ActionPlanning=K30_3_Ac)
(K30_3_CopingPlanning=K30_3_Co)

(k31_b_REV_3_sessio3=R31b_3)
(K31_3_PBC=K31_3PBC)
(K31_3_SelfEffSum=K31_3_Se)
(k38_c_1_REV_sessio1=R38c_1)
(k38_c_3_REV_sessio3=R38c_3)
(k38_d_1_REV_sessio1=R38d_1)
(k38_d_3_REV_sessio3=R38d_3)
(k38_h_3_REV_sessio3=R38h_3)
(k38_h_1_REV_sessio1=R38h_1)
(k54_a_1_REV_sessio1=R54a_1)
(k41_a_3_REV_sessio3=R41a_3)
(k54_c_1_REV_sessio1=R54c_1)
(k41_c_3_REV_sessio3=R41c_3)
(K38_1_OutcomeExpSitredu=K38_1_Ou)
(K38_3_OutcomeExpSitredu=K38_3_Ou)
(K54_1_OutcomeExpSitredu2=K54_1_Ou)
(K54_3_OutcomeExpSitredu2=K54_3_Ou)
(K39_1_NormPercSitredu=K39_1_NP)
(K39_3_NormPercSitredu=K39_3_NP)
(K40_1_NormPercSitredu2=K40_1_NP)
(K40_3_NormPercSitredu2=K40_3_NP)
(K42_1_SelfEffSitredu=K42_1_Se)
(K42_3_SelfEffSitredu=K42_3_Se)
(K43_1_IntentionSitredu=K43_1_In)
(K43_3_IntentionSitredu=K43_3_In)
(K44_3_Teacheracts=K44_3_Te)
(K44_1_Teacheracts=K44_1_Te)
(K48_1_Symptoms=K48_1_Sy)
(K48_3_Symptoms=K48_3_Sy)
(k19_e_REV_2_sessio2=R19e_2)
(k20_g_REV_2_sessio2=R20g_2)
(k20_h_REV_2_sessio2=R20h_2)
(k20_l_REV_2_sessio2=R20l_2)
(K19_2_Attitude=K19_2_At)
(K20_2_OutcomeExpPA=K20_2_Ou)
(K21_2_Relatedness=K21_2_Re)
(K21_2_Autonomy=K21_2_Au)
(K21_2_Competence=K21_2_Co)
(K22_2_ExtReg=K22_2_Ex)
(K22_2_Amotivation=K22_2_Am)
(K22_2_Intrinsic=K22_2_In)
(K22_2_Introjected=K22_2_lj)
(K22_2_Identified=K22_2_Id)
(K22_2_RAI=K22_2RAI)
(K27_2_Intention=K27_2_In)
(k38_c_2_REV_sessio2=R38c_2)
(k38_d_2_REV_sessio2=R38d_2)
(k38_h_2_REV_sessio2=R38h_2)

(k41_a_2_REV_sessio2=R41a_2)
(k41_c_2_REV_sessio2=R41c_2)
(K38_2_OutcomeExpSitred=K38_2_Ou)
(K54_2_OutcomeExpSitred2=K54_2_Ou)
(K39_2_NormPercSitred=K39_2_NP)
(K40_2_NormPercSitred2=K40_2_NP)
(K43_2_IntentionSitred=K43_2_In)
(Q2vastaaja=Q2vastaa)
(Q1vastaaja=Q1vastaa)
(K14_1_PAtotal=K14_1_PA)
(K14_3_PAtotal=K14_3_PA)
(K35_1_SitTotalWeekday=K35_1_SD)
(K35_1_SitTotalWeekend=K35_1_SW)
(K35_3_SitTotalWeekday=K35_3_SD)
(K35_3_SitTotalWeekend=K35_3_SW)
(K36_1_Sitbreak7d=K36_1_S7)
(K36_3_Sitbreak7d=K36_3_S7)
(K37_1_sessio1_CATEGORIZED=K37_1CAT)
(K37_1_sessio1_9missing=K37_1_9m)
(K37_3_sessio3_9missing=K37_3_9m)
(H_Weartime.MEAN_BL = H_Wm_a)
(H_Weartime.MEAN_FU = H_Wm_b)
(H_Weartime.SUM_BL = H_Ws_a)
(H_Weartime.SUM_FU = H_Ws_b)
(H_Weartime.MEAN_FU2 = H_Wm_c)
(H_Weartime.SUM_FU2 = H_Ws_c)
(H_StandupN.MEAN_BL = H_SM_a)
(H_StandupN.SUM_BL = H_SS_a)
(H_StandupN.MEAN_FU = H_SM_b)
(H_StandupN.SUM_FU = H_SS_b)
(H_StandupN.MEAN_FU2 = H_SM_c)
(H_StandupN.SUM_FU2 = H_SS_c)
(H_MVPAmin.SUM_BL = H_MVPA_a)
(H_MVPAmin.SUM_FU = H_MVPA_b)
(H_MVPAmin.SUM_FU2 = H_MVPA_c)
(H_DaysWornN_BL = H_Days_a)
(H_DaysWornN_FU = H_Days_b)
(H_DaysWornN_FU2 = H_Days_c)
EXECUTE.

(H_SitLieMin.SUM_BL = H_SMS_a)
(H_SitLieMin.MEAN_BL = H_SMM_a)
(H_SitLieMin.SUM_FU = H_SMS_b)
(H_SitLieMin.MEAN_FU = H_SMM_b)
(H_SitLieMin.SUM_FU2 = H_SMS_c)
(H_SitLieMin.MEAN_FU2 = H_SMM_c)
(H_SitLiePerc_BL = H_SitL_a)
(H_SitLiePerc_FU = H_SitL_b)
(H_SitLiePerc_FU2 = H_SitL_c)
(H_MVPAperc_BL = H_MVpe_a)
(H_MVPAperc_FU = H_MVpe_b)
(H_MVPAperc_FU2 = H_MVpe_c)
(H_MVPAmin.MEANperday_BL =
H_MVmin_a)
(H_MVPAmin.MEANperday_FU =
H_MVmin_b)
(H_MVPAmin.MEANperday_FU2 =
H_MVmin_c)
(H_DaysWornN_ChangeT4T1 = H_DaysW1)
(H_DaysWorn_BL_Min4 = H_DaysW2)
(H_DaysWorn_FU_Min4 = H_DaysW3)
(H_DaysWorn_FU2_Min4 = H_DaysW4)
(H_DaysWornOver10h_BL = H_DaysW5)
(H_DaysWornOver10h_FU = H_DaysW6)
(H_DaysWornOver10h_FU2 = H_DaysW7)
(H_DaysWorn_BL_Min4daysOver10h =
H_DaysW8)
(H_DaysWorn_FU_Min4daysOver10h =
H_DaysW9)
(H_DaysWorn_FU2_Min4daysOver10h =
H_Days10)
(Highest_MVPA_4tile = Hi_MVPA4)
(filter_\$ = Filter)
(H_T4T1diff_MVPAmin.MEANperday =
H_T4T1di)
(H_T3T1diff_MVPAmin.MEANperday =
H_T3T1di).

LISÄTIETOA TUTKIJAN ANTAMIEN MUUTTUJIEN MUODOSTAMISESTA:

*Computing the compound variables:.

*Standing up.

```
COMPUTE H_StandupN.MEAN_BL=MEAN(Nylös.1,Nylös.2,Nylös.3,Nylös.4,Nylös.5,Nylös.6,Nylös.7).  
EXECUTE.
```

```
COMPUTE H_StandupN.SUM_BL=SUM(Nylös.1,Nylös.2,Nylös.3,Nylös.4,Nylös.5,Nylös.6,Nylös.7).  
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_StandupN.MEAN_FU=MEAN(FU_Nylös.1,FU_Nylös.2,FU_Nylös.3,FU_Nylös.4,FU_Nylös.5,FU_Nylös.6,  
FU_Nylös.7).
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_StandupN.SUM_FU=SUM(FU_Nylös.1,FU_Nylös.2,FU_Nylös.3,FU_Nylös.4,FU_Nylös.5,FU_Nylös.6,  
FU_Nylös.7).
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_StandupN.MEAN_FU2=MEAN(FU2_Nylös.1,FU2_Nylös.2,FU2_Nylös.3,FU2_Nylös.4,FU2_Nylös.5,FU2_Nylös.6,  
FU2_Nylös.7).
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_StandupN.SUM_FU2=SUM(FU2_Nylös.1,FU2_Nylös.2,FU2_Nylös.3,FU2_Nylös.4,FU2_Nylös.5,FU2_Nylös.6,  
FU2_Nylös.7).
```

```
EXECUTE.
```

*Total wear time IN MINUTES.

```
COMPUTE
```

```
H_Weartime.MEAN_BL=mean(Summa.1,Summa.2,Summa.3,Summa.4,Summa.5,Summa.6,Summa.7)/60.
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_Weartime.MEAN_FU=mean(FU_Summa.1,FU_Summa.2,FU_Summa.3,FU_Summa.4,FU_Summa.5,  
FU_Summa.6,FU_Summa.7)/60.
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_Weartime.SUM_BL=SUM(Summa.1,Summa.2,Summa.3,Summa.4,Summa.5,Summa.6,Summa.7)/  
60.
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_Weartime.SUM_FU=SUM(FU_Summa.1,FU_Summa.2,FU_Summa.3,FU_Summa.4,FU_Summa.5,  
FU_Summa.6,FU_Summa.7)/60.
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_Weartime.MEAN_FU2=mean(FU2_Summa.1,FU2_Summa.2,FU2_Summa.3,FU2_Summa.4,FU2_Summa.5,  
FU2_Summa.6,FU2_Summa.7)/60.
```

```
EXECUTE.
```

```
COMPUTE
```

```
H_Weartime.SUM_FU2=SUM(FU2_Summa.1,FU2_Summa.2,FU2_Summa.3,FU2_Summa.4,FU2_Summa.5,  
FU2_Summa.6,FU2_Summa.7)/60.
```

EXECUTE.

DESCRIPTIVES VARIABLES=H_Weartime.MEAN_BL H_Weartime.MEAN_FU H_Weartime.SUM_BL
H_Weartime.SUM_FU
H_Weartime.MEAN_FU2 H_Weartime.SUM_FU2 H_StandupN.MEAN_BL H_StandupN.SUM_BL
H_StandupN.MEAN_FU
H_StandupN.SUM_FU H_StandupN.MEAN_FU2 H_StandupN.SUM_FU2
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

* MVPA.

Compute

H_MVPAmin.SUM_BL=sum(Reipas.1,Reipas.2,Reipas.3,Reipas.4,Reipas.5,Reipas.6,Reipas.7,Rasittava
.1,Rasittava.2,Rasittava.3,Rasittava.4,Rasittava.5,Rasittava.6,Rasittava.7)/60.

EXECUTE.

Compute

H_MVPAmin.SUM_FU=sum(FU_Reipas.1,FU_Reipas.2,FU_Reipas.3,FU_Reipas.4,FU_Reipas.5,FU_Rei
pas.6,FU_Reipas.7,FU_Rasittava.1,FU_Rasittava.2,FU_Rasittava.3,FU_Rasittava.4,FU_Rasittava.5,FU_
Rasittava.6,FU_Rasittava.7)/60.

EXECUTE.

Compute

H_MVPAmin.SUM_FU2=sum(FU2_Reipas.1,FU2_Reipas.2,FU2_Reipas.3,FU2_Reipas.4,FU2_Reipas.5,
FU2_Reipas.6,FU2_Reipas.7,FU2_Rasittava.1,FU2_Rasittava.2,FU2_Rasittava.3,FU2_Rasittava.4,FU2_
Rasittava.5,FU2_Rasittava.6,FU2_Rasittava.7)/60.

EXECUTE.

* H_StandupN.SUM_FU2 was manually made a scale variable.

* Created a variable that counts the number of data timepoints (=days the device has been worn) a
subject has. DaysWornN was manually made a scale variable.

Count H_DaysWornN_BL = Summa.1,Summa.2,Summa.3,Summa.4,Summa.5,Summa.6,Summa.7 (LO
THRU HI).

Count H_DaysWornN_FU =

FU_Summa.1,FU_Summa.2,FU_Summa.3,FU_Summa.4,FU_Summa.5,FU_Summa.6,FU_Summa.7
(LO THRU HI).

Count H_DaysWornN_FU2 =

FU2_Summa.1,FU2_Summa.2,FU2_Summa.3,FU2_Summa.4,FU2_Summa.5,FU2_Summa.6,FU2_Sum
ma.7 (LO THRU HI).

* the variable IstuampMakuu was originally Istu&Makuu. Creating compounds.

Compute H_SitLieMin.SUM_BL =

sum(IstuampMakuu.1,IstuampMakuu.2,IstuampMakuu.3,IstuampMakuu.4,IstuampMakuu.5,Istua
mpMakuu.6,IstuampMakuu.7)/60.

Execute.

Compute H_SitLieMin.MEAN_BL =

MEAN(IstuampMakuu.1,IstuampMakuu.2,IstuampMakuu.3,IstuampMakuu.4,IstuampMakuu.5,Istua
mpMakuu.6,IstuampMakuu.7)/60.

Execute.

Compute H_SitLieMin.SUM_FU =

sum(FU_IstuampMakuu.1,FU_IstuampMakuu.2,FU_IstuampMakuu.3,FU_IstuampMakuu.4,FU_Istua
mpMakuu.5,FU_IstuampMakuu.6,FU_IstuampMakuu.7)/60.

Execute.

Compute H_SitLieMin.MEAN_FU =
MEAN(FU_IstuampMakuu.1,FU_IstuampMakuu.2,FU_IstuampMakuu.3,FU_IstuampMakuu.4,FU_IstuampMakuu.5,FU_IstuampMakuu.6,FU_IstuampMakuu.7)/60.

Execute.

Compute H_SitLieMin.SUM_FU2 =
sum(FU2_IstuampMakuu.1,FU2_IstuampMakuu.2,FU2_IstuampMakuu.3,FU2_IstuampMakuu.4,FU2_IstuampMakuu.5,FU2_IstuampMakuu.6,FU2_IstuampMakuu.7)/60.

Execute.

Compute H_SitLieMin.MEAN_FU2 =
MEAN(FU2_IstuampMakuu.1,FU2_IstuampMakuu.2,FU2_IstuampMakuu.3,FU2_IstuampMakuu.4,FU2_IstuampMakuu.5,FU2_IstuampMakuu.6,FU2_IstuampMakuu.7)/60.

Execute.

* Creating compound for percentage sitting or lying down.

Compute H_SitLiePerc_BL = H_SitLieMin.SUM_BL / H_Weartime.SUM_BL.

Execute.

Compute H_SitLiePerc_FU = H_SitLieMin.SUM_FU / H_Weartime.SUM_FU.

Execute.

Compute H_SitLiePerc_FU2 = H_SitLieMin.SUM_FU2 / H_Weartime.SUM_FU2.

Execute.

* MVPA percentage compound:.

Compute H_MVPAperc_BL = H_MVPAmin.SUM_BL / H_Weartime.SUM_BL.

Execute.

Compute H_MVPAperc_FU = H_MVPAmin.SUM_FU / H_Weartime.SUM_FU.

Execute.

Compute H_MVPAperc_FU2 = H_MVPAmin.SUM_FU2 / H_Weartime.SUM_FU2.

Execute.

* Mean MVPA-minutes per day worn.

Compute H_MVPAmin.MEANperday_BL = H_MVPAmin.SUM_BL / H_DaysWornN_BL.

Execute.

Compute H_MVPAmin.MEANperday_FU = H_MVPAmin.SUM_FU / H_DaysWornN_FU.

Execute.

Compute H_MVPAmin.MEANperday_FU2 = H_MVPAmin.SUM_FU2 / H_DaysWornN_FU2.

Execute.

FREQUENCIES VARIABLES=H_MVPAmin.MEANperday_BL H_MVPAmin.MEANperday_FU
H_MVPAmin.MEANperday_FU2

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN

/HISTOGRAM

/ORDER=ANALYSIS.

*26.11.14.

* Change in weardays.

COMPUTE H_DaysWornN_ChangeT4T1=H_DaysWornN_FU2 - H_DaysWornN_BL.

EXECUTE.

* 03.12.14

* Creating variables to indicate whether a certain cutoff condition is met, so analysis could proceed only taking into account the cases that meet the condition.

* Cutoff: at least 4 days of data.

IF (H_DaysWornN_BL >= 4) H_DaysWorn_BL_Min4=1.

EXECUTE.

IF (H_DaysWornN_FU >= 4) H_DaysWorn_FU_Min4=1.

EXECUTE.

IF (H_DaysWornN_FU2 >= 4) H_DaysWorn_FU2_Min4=1.

EXECUTE.

* Cutoff: at least 10 hours of data per day.

Count H_DaysWornOver10h_BL =

Summa.1,Summa.2,Summa.3,Summa.4,Summa.5,Summa.6,Summa.7 (10 THRU HI).

Count H_DaysWornOver10h_FU =

FU_Summa.1,FU_Summa.2,FU_Summa.3,FU_Summa.4,FU_Summa.5,FU_Summa.6,FU_Summa.7 (10 THRU HI).

Count H_DaysWornOver10h_FU2 =

FU2_Summa.1,FU2_Summa.2,FU2_Summa.3,FU2_Summa.4,FU2_Summa.5,FU2_Summa.6,FU2_Summa.7 (10 THRU HI).

* Cutoff: at least 4 measurement days of 10 hours of data.

IF (H_DaysWornOver10h_BL >= 4) H_DaysWorn_BL_Min4daysOver10h=1.

EXECUTE.

IF (H_DaysWornOver10h_FU >= 4) H_DaysWorn_FU_Min4daysOver10h=1.

EXECUTE.

IF (H_DaysWornOver10h_FU2 >= 4) H_DaysWorn_FU2_Min4daysOver10h=1.

EXECUTE.

* Variables indicating change.

COMPUTE StandupN.perWeartimeHour_DIFF=StandupN.perWeartimeHour_BL -

StandupN.perWeartimeHour_FU.

EXECUTE.

COMPUTE SitLiePerc_DIFF=SitLiePerc_BL - SitLiePerc_FU.

EXECUTE.

COMPUTE MVP Amin.MEANperday_DIFF=MVP Amin.MEANperday_BL - MVP Amin.MEANperday_FU.

EXECUTE.

COMPUTE StandupN.perWeartimeHour_DIFF_fuminusbl=StandupN.perWeartimeHour_FU -

StandupN.perWeartimeHour_BL.

EXECUTE.

COMPUTE SitLiePerc_DIFF_fuminusbl=SitLiePerc_FU - SitLiePerc_BL.

EXECUTE.

COMPUTE MVP Amin.MEANperday_DIFF_fuminusbl=MVP Amin.MEANperday_FU -

MVP Amin.MEANperday_BL.

EXECUTE.

* LUODAAN MVPA-MUUTOSMUUTTUJA:

Compute H_T4T1diff_MVP Amin.MEANperday = H_MVP Amin.MEANperday_BL -

H_MVP Amin.MEANperday_FU2.

Execute.

Compute H_T3T1diff_MVPAmin.MEANperday = H_MVPAmin.MEANperday_BL -
H_MVPAmin.MEANperday_FU.
Execute.

* MERKITÄÄN YLIN MVPA-KVARTAAALI:
IF (H_MVPAmin.MEANperday_BL >= 56.23) Highest_MVPA_4tile=1.
EXECUTE.
RECODE Highest_MVPA_4tile (SYSMIS=0) (1=1).
EXECUTE.

BCT compliance weeklycomplier -muuttujat

RECODE k33_a_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_a_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_b_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_b_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_c_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_c_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_d_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_d_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_e_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_e_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_f_3_sessio3_FIXED (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO
k33_f_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_g_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_g_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_h_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_h_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_i_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_i_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

RECODE k33_j_3_sessio3 (1 thru 2=0) (3 thru 5=1) (ELSE=SYSMIS) INTO k33_j_3_Weeklycomplier.
EXECUTE.

COMPUTE k33_3_BCTs_Weeklycompliance_AtoJ=sum(k33_a_3_Weeklycomplier +

k33_b_3_Weeklycomplier+k33_c_3_Weeklycomplier+k33_d_3_Weeklycomplier+k33_e_3_Weeklycomplier+

k33_f_3_Weeklycomplier+k33_g_3_Weeklycomplier+k33_h_3_Weeklycomplier+k33_i_3_Weeklycomplier+

k33_j_3_Weeklycomplier) / 10.

EXECUTE.

COMPUTE k33_3_BCTs_Weeklycompliance_adghi=sum(k33_a_3_Weeklycomplier + k33_d_3_Weeklycomplier+

k33_g_3_Weeklycomplier+k33_h_3_Weeklycomplier+k33_i_3_Weeklycomplier) / 5.

EXECUTE.