

FSD3445 AMMATTIIN OPISKELEVIEN LIIKUNNAN LISÄÄMISEN JA ISTUMISEN VÄHENTÄMISEN INTERVENTIOTUTKIMUS: OPISKELIJAKYSELYT, KEHONKOOSTUMUS- JA LIKEMITTAUKSET 2015-2017

FSD3445 INTERVENTION STUDY ON INCREASED PHYSICAL EXERCISE AND REDUCED SITTING TIME FOR VOCATIONAL STUDENTS: STUDENT SURVEYS, BODY COMPOSITION MEASUREMENTS AND ACCELEROMETER DATA 2015-2017

---

Tämä dokumentti on osa yllä mainittua Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon arkistoitua tutkimusaineistoa.

Dokumenttia hyödyntävien tulee viitata siihen asianmukaisesti lähdeviitteellä.

---

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

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

---

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

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

---

# Esivalmistelut kehonkoostumusmittaukseen

---

- Jos on pienikin vessahätä, käy vessassa, ehdit hyvin!
- Jätä puhelin yli metrin päähän laitteesta
- Riisu päällysvaatteet ja sukat
- Mittaustilanteessa vaatetukseksi sopivat kevyet urheiluvaatteet
- Istu paikallasi noin 5 minuutin ajan ennen mittausta (ei hengästyneenä laitteeseen 😊)



# Kehonkoostumusmittaus

---

- **Kostuta kädet** kosteuspyyhkeellä juuri ennen laitteeseen tuloa
- Nouse Tanitalle – odota kunnes mittaja pyytää ottamaan kahvat käteen
- Tarkista että painosi jakautuu tasaisesti neljälle anturille
- Hengitä normaalisti ☺
- ”Grip on”-tekstin ilmestyessä näytölle ovat kahvat käsiisi
- **Pidä käsivarret kaukana kehosta (HUOM! Kauempana kuin kuvassa 2.)**
- Kahvoja ei tarvitse puristaa! ☺
- Mittaus kestää noin 20 sekuntia.
- ”Grip off”-tekstin ilmestyessä näytölle voit asettaa kahvat takaisin paikoilleen ja nousta pois laitteelta

1.



2.

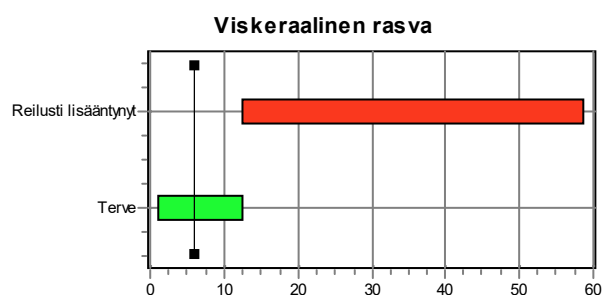
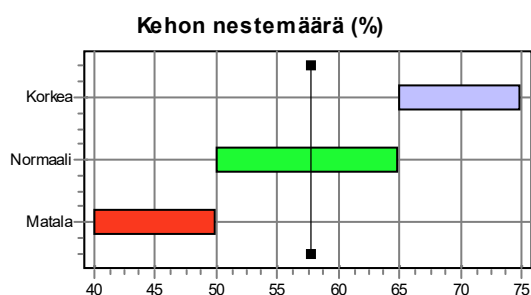
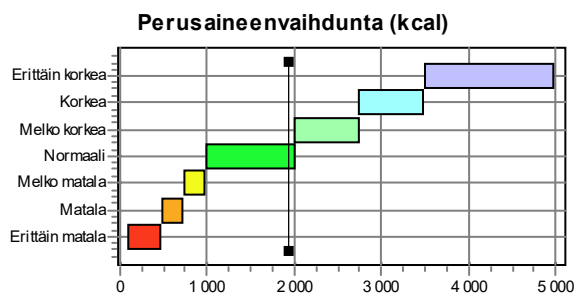
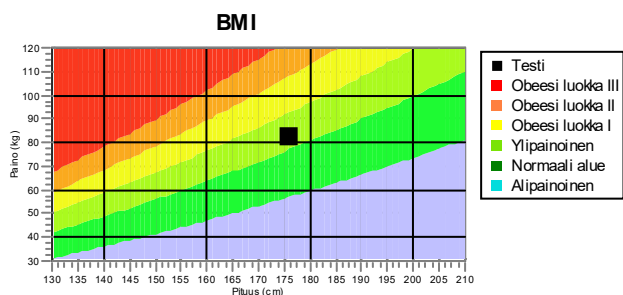
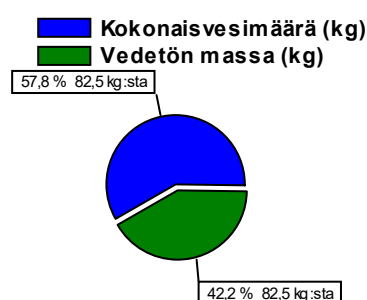
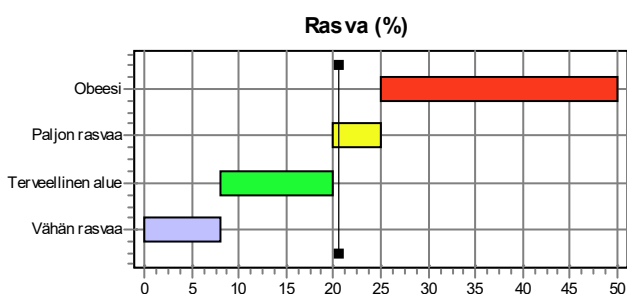


Henkilön tiedot		Testin tiedot	Yrityksen tiedot
Henkilö:	Testi Taneli	Testin nimi:	MM 2.4.2014 - 1
Ryhmä:	Testiasiakkaat	Testin päiväys:	2.4.2014 17:58:58
Sukupuoli:	Mies	Ikä testin aikana:	27
Pituus:	176 cm	Vartalo tyyppi:	Normaali
Syntymäaika:	1.2.1997	Valvoja:	Pauliina Muinonen
Puhelin:		Vaakamalli:	Tanita MC-780
Sähköposti:			
			HUR Labs Oy Rasulankatu 9 B 33730 Tampere, Finland +358-20-7437843 www.hurlabs.com info@hurlabs.com

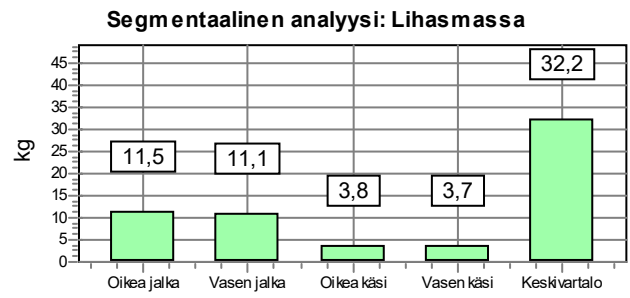
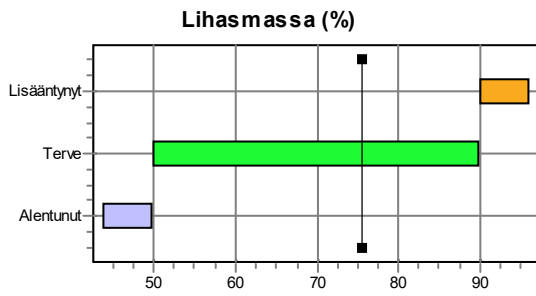
Testin tulokset					
Paino:	82,5 kg	Kokonaisvesimäärä:	47,7 kg	Metabolinen ikä:	32
Kehon rasva:	20,5 %	Painoindeksi:	26,6	Luumassa:	3,3 kg
Rasvan massa:	16,9 kg	Perusaineenvaihdunta:	1939,1 kcal	ECW/TBW [%]:	40,0
Rasvaton massa:	65,6 kg	Viskeraalinen rasva:	6		

Segmentaaliset tulokset					
	Rasva %	Rasvan massa kg	Rasvaton massa kg	Lihasmassa kg	Impedanssi ohmia
Oikea jalka	13,5	1,9	12,1	11,5	1,0
Vasen jalka	14,7	2,0	11,7	11,1	1,0
Oikea käsi	17,0	0,8	4,0	3,8	1,0
Vasen käsi	18,9	0,9	3,9	3,7	1,0
Keskivartalo	25,0	11,3	33,9	32,2	1,0

**Tulosgraafit**



Tulosgraafit



## Liikemittauksen ohje

1. Pue mittari päälle **heti, kun heräät**, ja **riisu se pois vasta** illalla, kun menet nukkumaan (älä käytä mittaria öisin). Älä irrota mittaria kuminauhavyöstä missään vaiheessa.
2. Pue kuminauhavyö kuvan mukaisesti alusvaatteiden päälle niin, että mittari tulee lantion **oikealle puolelle**. Päälle tulevat housut tai hame peittävät mittarin, jolloin se on piilossa, pysyy paikoillaan eikä häiritse päivän aikana.



3. Käytä liikemittaria viikon ajan (seitsemän päivää) aina valveilla ollessasi. Aloita käyttö heti kun saat mittarin. **HUOM! Mittari ei kestä vettä, joten riisu kuminauhavyö mittareineen aina suihkun, saunomisen tai uinnin ajaksi.**
4. Jos unohdat mittarin aamulla, pue se päälle heti kun voit. Yritä seuraavina päivinä olla erityisen huolellinen mittarin käytössä.
5. Täytä liikuntapäiväkirjaa (tämän ohjeen toisella puolella!) samoilta seitsemältä päivältä, joina käytät liikemittaria. Merkitse kunkin päivän kohdalle harrastitko uintia tai muuta vesiliikuntaa ja oliko sinulla jotakin sairautta tai vammaa, joka hankaloitti liikkumistasi. Merkitse kunkin päivän kohdalle myös olitko sinä päivänä **pääasiassa** koulussa, työssä/työharjoittelussa vai kotona.
6. Viikon kuluttua **palauta liikemittari väineen ja liikuntapäiväkirja** (paperin toisella puolella) koululle tutkimusavustajalle/opettajalle/vahtimestarille. Liikemittarin taltioiman tiedon perusteella saat kirjallisen palautteen liikkumisesi määrästä, jos haluat.
7. Jos sinulle tulee kysyttävää päiväkirjan täyttämisestä tai mittarin käytöstä, soita projektikoordinaattori Elisa Kaajalle. Elisan numero on [REDACTED]

**Paljon kiitoksia tutkimukseen osallistumisesta, olet mukana tuottamassa tärkeää tietoa!**

**Vinkkejä**, joiden avulla voit helpottaa mittarin käytön muistamista:

- Riisu mittari illalla yöpöydällesi esim. kännykän viereen, niin muistat sen heti aamulla
- Ohjelmoi kännykkääsi muistutus joka aamulle
- Laita muistilappu näkyvälle paikalle esim. aamiaispöytään / yöpöydällesi

# HOOKIE-LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Nimi: \_\_\_\_\_

Päivämäärä \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2016

Palautuspäivämäärä: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2016

Mittarin nro \_\_\_\_\_

PÄIVÄ		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Harrastitko näinä päivinä uimintaa / vesiliikuntaa?		KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>
		EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>
Oliko sinulla sairautta tai vammaa, joka hankaloitti liikkumista?	Flunssa tai muu sairaus	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>
		EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>
	Vamma (esim. nyrjähtänyt nilkka)	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>	KYLLÄ <input type="checkbox"/>
		EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>	EI <input type="checkbox"/>

**Merkitse (rastilla) jokaisesta viikonpäivästä, olitko pääosin koulussa, töissä/työharjoittelussa vai muualla:**

KOULUPÄIVÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TYÖPÄIVÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VAPAAPÄIVÄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Palauttaessasi mittarin viikon jälkeen, kerro:** Oliko tämä sinulle tyyppinen viikko VAPAA-AJAN liikunnan osalta?

- Liikuin vapaa-ajallani tavallista enemmän
- Liikuin vapaa-ajallani normaalisti
- Liikuin vapaa-ajallani tavallista vähemmän

***Kiitos, kun osallistut!***