

UiT

NORGES
ARKTISKE
UNIVERSITET

Finnes det en øvre grense for reduksjon i dødelighet av fysisk aktivitet?

Marthe Høiland, MK-12
Masteroppgave V17
Det helsevitenskapelige fakultet, UiT

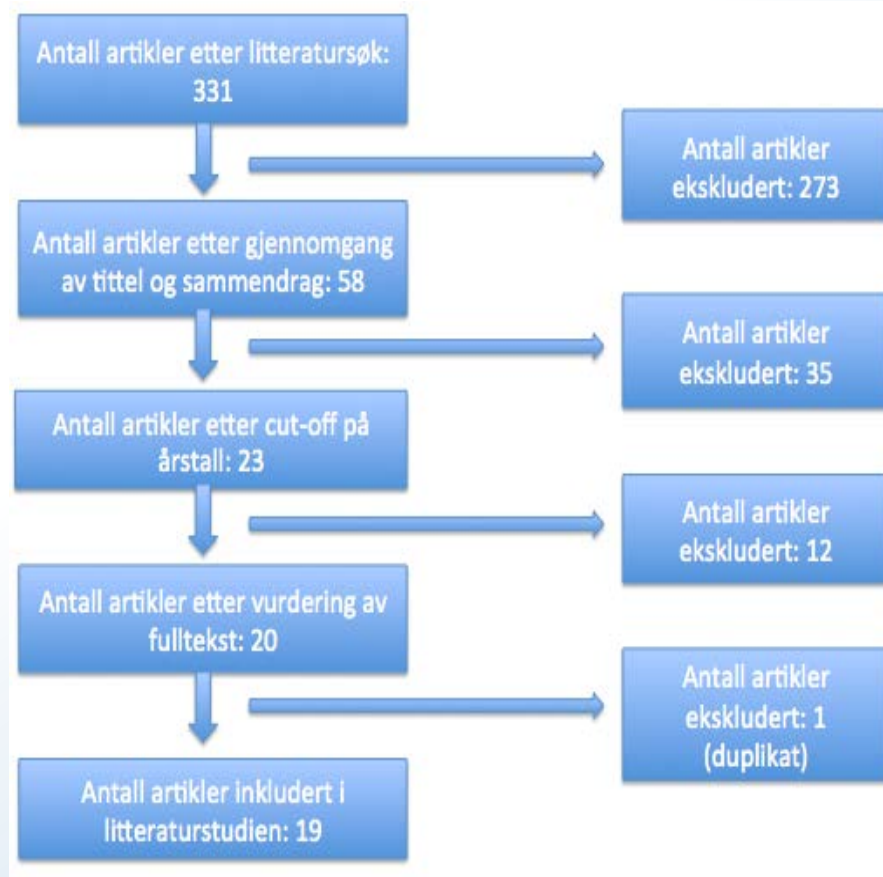
hoilandmarthe@gmail.com

Hovedveileder: Laila Arnesdatter Hopstock
Biveiledere: Bente Morseth og Finn Egil Skjeldestad



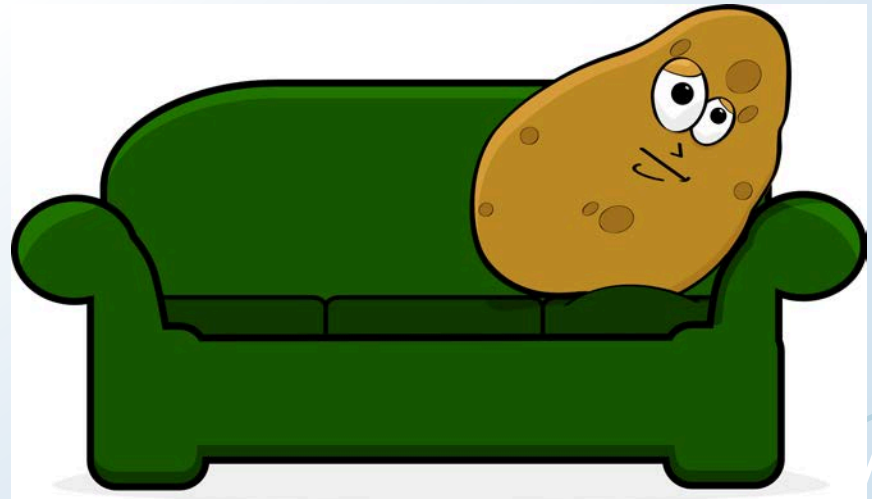
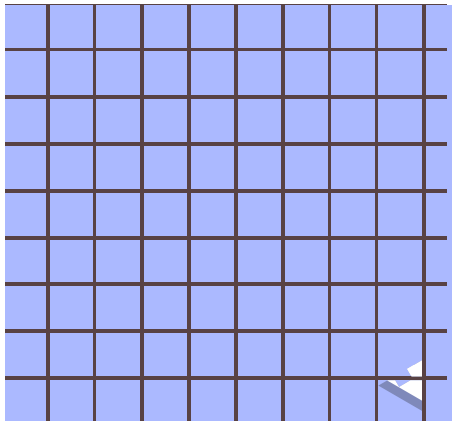
Metode – systematisk litteraturstudie

- Eksposisjon
 - Fysisk aktivitet i arbeid eller i fritid
 - Utfall: Total dødelighet
 - Design: Kohortestudier
- Søkeord
 - Exercise, motor activity, physical activity
 - Mortality, longevity
 - Cohortstudies
 - Nordic countries
- Inklusjonskriterier
 - Studier fra nordiske land
 - Engelskspråklige artikler
 - Publiseringsår 2005 og senere
- Eksklusjonskriterier
 - Pasientserier/spesielle grupper
- Litteratursøk: 331 treff → 19 inkl. studier



Resultater

- *Negativ* sammenheng mellom nivå av fysisk aktivitet og totaldødelighet
 - Dose-responseeffekt
- Størst forskjell mellom inaktivitet og lavt/moderat nivå
- 2/3 av studier med flere enn to nivå, viste at høyeste nivå ga størst reduksjon



Diskusjon

- Selvrapportert data (kvalitet)

Metodiske utfordringer

- Hvordan måle fysisk aktivitet?
- Nivåer
- Intensitet, frekvens, varighet, aktivitetstype
- Antall målinger
 - Lang tid fra måling av eksposisjon til utfall (endring i eksposisjon)
- GRADE: lavt og middels nivå (I-II)



Hva kan vi konkludere med?

- Finnes det en øvre grense?
- Lineær sammenheng
- **Oppfordre til fysisk aktivitet!**

