Vedlegg 1

1	Associations of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time with the Risk of Stroke, Myocardial Infarction or All-Cause Mortality in 70-Year-Old Men and Women: A Prospective Cohort Study (Ballin et al., 2020)
2	Prospective assosiations of accelerometer-measured physical activity and sedentary time with incident CVD, cancer and all-cause mortality (Dempsey et al., 2020)
3	Potential Effects on Mortality of Replacing Sedentary Time With Short Sedentary Bouts or Physical Activity: A National Cohort Study (Diaz et al., 2018)
4	Accelerometer-measured dose-response for physical activity, sedentary time, and mortality in US adults (Matthews et al., 2016).
5	Revisiting the association of sedentary behavior and physical activity with all-cause mortality using a compositional approach: the Women's Health Study (Migueles et al., 2021)

Tabell over funnstudier som er inkludert i litteraturstudien nummerert fra 1 til 5.

Vedlegg 2

Funnstudie	Metode	Deltakere	Tilleggsfaktorer
(Ballin et al., 2020) Sverige	Kohortstudie, kvantitativ. Data fra 2012-2017. Inklusjonskriterier: Målinger >10t/d, i minimum 4 dager. Analysemodell: Cox proportional hazard model. Delte inn i grupper ut ifra normalt aktivitetsnivå for den enkelte, for å sette sammen ulike kombinasjoner av intensitet og sedat for å se påvirkninger på dødelighetsrisiko. Grupper: Gruppe 1: <8,8 t/d i sedat atferd Gruppe 2: >8,8 t/d i sedat atferd Moderat til høy intensitet: Gruppe 1: 0-15 min/d Gruppe 2: 16-29 min/d Gruppe 3: 30 min/d	3.341 kvinner og menn. Alder mellom 70-79 år.	Kjønn Alder Røyking BMI Utdanning Sivilstatus Sykdom Medisinbruk
(Dempsey et al., 2020) Storbritannia	Kohortstudie, kvantitativ. Data fra 2004-2016. Inklusjonskriterier: Målinger >10t/d, i minimum 4 dager. Analysemodell: Cox proportional hazard model. Vise påvirkning av total fysisk aktivitet, moderat til høy intensitet, lav intensitet og sedat tid med forekomst av dødelighet. Referansegruppe: Sedat tid: 8 t/d Lett intensitet: 3 t/d Moderat til høy intensitet: 0 min/d	7.820 kvinner og menn. Alder mellom 40-79 år.	Kjønn Utdanning Røyk Alkohol Diabetes Blodtrykk Sykdomshistorikk Kreft

(Diaz et al., 2018) USA	Kohortstudie, kvantitativ. Data fra 2009-2013 Inklusjonskriterier: Målinger >10 t/d, i minimum 4 dager. Analysemodell: Cox proportional hazard model. Bytter ut 30 min fra sedat atferd til en annen aktivitet for å finne assosiasjon mellom hver intensitetskategori med dødelighet.	7.999 kvinner og menn. Alder over 45 år	Kjønn Alder Rase Utdanning Røyk Alkohol BMI Diabetes Blodtrykk Kolestrolnivå Hjertesykdom Slag
(Matthews et al., 2016) USA	Kohort studie, kvantitativ. Data fra 2003-2006 Inklusjonskriterier: Målinger >10 t/d, i minimum 1 dag. Analysemodell: Cox proportional hazard model. Bytter ut 1 t/d fra sedat tid til 1 t/d til en fysisk aktivitet av spesifikk intensitet for å se etter effekt for risiko på død. Intensitetene: lett og moderat til høy. De delte deltakerne inn i to grupper: (totalt aktivitetsnivå) Lavt aktivitetsnivå: <5,8 t/d Høyt aktivitetsnivå: >5,8 t/d	4.840 kvinner og menn. Alder over 40 år.	Kjønn Alder BMI Etnisitet Utdanning Røyking Alkohol Diabetes Hjertesykdom Slag Kreft Bevegelsesvansker
(Migueles et al., 2021) USA	Randomized controlled trial. Data fra 2011-2015 Inklusjonskriterier: Målinger >10 timer i minimum 4 dager. Analysemodell: Cox proportional hazard model. Studerer påvirkninger av forskjellige kombinasjoner av tid brukt i de ulike intensitetene og sedat tid opp imot dødelighetsrisiko. Studien sammenligner ulike intensitetskombinasjoner med en referentgruppe: 3 min/d i moderat til høy 189 min/d i lav intensitet 701 min/d i sedat atferd	16.676 kvinner. Alder mellom 62-101 år.	Alder Røyking Alkohol Hormonbehandling Hjertesykdom Slag Kreft

Tabell over funnstudienes metode, deltakere og tilleggsfaktorer

Vedlegg 3

Funnstudie	Akselerometer	Informasjon	Fordeler og ulemper
(Ballin et al., 2020)	ActiGraph GT3X+	- Festet på hoften i 7 sammenhengende dager - Triaksialt akselerometer som måler bevegelser i den vertikale, horisontale og medio-laterale aksen.	- Gir ikke informasjon om søvn - Ble ikke brukt under vannaktiviteter - Akselerometer på hoften måler ikke nøyaktig aktiviteter i overkroppen (for eksempel styrketrening på armer), identifiserer ikke kroppsstillinger eller om man bærer vekt.
(Migueles et al., 2021)	ActiGraph GT3X+	- Festet på hoften i 7 sammenhengende dager - Triaksialt akselerometer som måler bevegelser i den vertikale, horisontale og medio-laterale aksen.	- Gir ikke informasjon om søvn - Ble ikke brukt under vannaktiviteter - Akselerometer på hoften måler ikke nøyaktig aktiviteter i overkroppen (for eksempel styrketrening på armer), identifiserer ikke kroppsstillinger eller om man bærer vekt.
(Matthews et al., 2016)	ActiGraph am-7154 (AM1)	- Festet i midjen i 7 sammenhengende dager - Uniaksialt akselerometer, måler kun vertikal akse.	- Gir ikke informasjon om søvn - Ble ikke brukt under vannaktiviteter - Akselerometer festet i midjen måler ikke nøyaktig aktiviteter i overkroppen (for eksempel styrketrening på armer), identifiserer ikke kroppsstillinger eller om man bærer vekt.
(Dempsey et al., 2020)	ActiGraph GT1M (AM2)	- Festet på hofte i 7 sammenhengende dager - Uniaksialt akselerometer, måler kun vertikal akse. - Dette er en nyere modell av AM1 - En sammenligningsstudie mellom AM1 og AM2 indikerer at dataene er sammenlignbare på tvers av studier for å estimere vanlige aktivitetsnivåer (Kozey et al., 2010).	- Gir ikke informasjon om søvn - Ble ikke brukt under vannaktiviteter - Akselerometer på hoften måler ikke nøyaktig aktiviteter i overkroppen (for eksempel styrketrening på armer), identifiserer ikke kroppsstillinger eller om man bærer vekt.
(Diaz et al., 2018)	Actical	- Festet på hoften i 7 sammenhengende dager. - Omnidireksjonell (rundt-strålende). Mest sensitiv i det vertikale planet.	- Registrerer ikke søvn - Registrerer vannaktiviteter - Akselerometer på hoften måler ikke nøyaktig aktiviteter i overkroppen (for eksempel styrketrening på armer), identifiserer ikke kroppsstillinger eller om man bærer vekt.

Tabell over funnstudienes akselerometer og fordeler/ulemper med disse

Vedlegg 4

Funnstudie	Sedat atferd	Lett intensitet	Moderat til høy intensitet
(Ballin et al., 2020)	<100 cpm	100-1951 cpm	>1952 (>5725)
(Dempsey et al., 2020)	<100 cpm	100-2019 cpm	>2020
(Diaz et al., 2018)	0-49 cpm	50-1064	>1065
(Matthews et al., 2016)	<100 cpm	100-760 cpm	>760 (>2020)
(Migueles et al., 2021)	<100 cpm	101-1951 cpm	>1925

Tabell over funnstudienes variasjon i «counts per minute» innenfor ulik intensitet