

# Livsviktig at vi er mer aktive

---

 [minhelseomsorg.no/livsviktig-at-vi-er-mer-aktive/](https://minhelseomsorg.no/livsviktig-at-vi-er-mer-aktive/)

8. May 2018



av Jørn Wad

-Verdens helseorganisasjon (WHO) har plassert inaktivitet som den 4. viktigste dødsårsaken i høyinntektsland. Bare røyking, overvekt og høyt blodtrykk er farligere. Derfor er det bokstavelig talt livsviktig at vi blir mer aktive.

Oliver Barth Bugten er utdannet atferdsanalytiker gjennom Høgskolen i Oslo og Akershus. I dag jobber han som salgs- og markedsansvarlig i Ergospace, et selskap som blant annet selger «Active stand», som skaper muligheter for å være mer aktive for dem som til daglig har et stillesittende arbeide. Før han ble ansatt der, laget han en studie i sammenheng med bacheloroppgaven, sammen med en annen student ved Høgskolen i Oslo og Akershus som het «Opp å stå» – konkurransen som metode for å få ansatte til å arbeide stående.

## Livsviktig

---

-I 2008 var det på verdensbasis 31% voksne i alderen 15 år og oppover som ikke var tilstrekkelig aktive. Og siden verdens WHO så klart peker på hvor farlig dette er for oss, ved at det på verdensbasis dør 3,2 millioner mennesker hvert år på grunn av inaktivitet, sier dette mye om hvor viktig dette er for helsen vår. Likevel har det vært overraskende lite fokus på dette feltet til nå, opplyser Bugten.

-Dette skyldes kanskje at mange ikke har anledning til å være mer fysisk aktive i en ellers travel arbeidsdag på kontoret?