

# DEN SAMFUNDSMÆSSIGE VÆRDI AF BORDTENNIS FOR MÅLGRUPPEN 60+

En forundersøgelse af oplevede effekter af bordtennis for personer over 60 år.

Rapport / Marts 2025



Maja Pilgaard, Sanne Slipsager  
Mogensen & Astrid Mellmølle



Idrættens  
**Analyseinstitut**



# DEN SAMFUNDSMÆSSIGE VÆRDI AF BORDTENNIS FOR MÅLGRUPPEN 60+

**Titel**

Den samfundsmæssige værdi af bordtennis for målgruppen 60+. En forundersøgelse af oplevede effekter af bordtennis for personer over 60 år.

**Forfatter**

Maja Pilgaard, Sanne Slipsager Mogensen & Astrid Mellmølle

**Øvrige bidragydere**

Christian Gjersing Nielsen

**Rekvirent**

Bordtennis Danmark

**Layout**

Idrættens Analyseinstitut

**Forsidefoto**

Velux Fonden

**Udgave**

1. udgave, Aarhus, marts 2025

**ISBN**

978-87-94468-47-3 (pdf)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

# Indhold

Forord .....	6
Læsevejledning.....	7
Resumé .....	8
Del 1: Selvvurderede effekter af bordtennis.....	8
Del 2: Oplæg til debat om sundhedsøkonomiske effekter .....	9
Afrunding .....	10
Undersøgelsens indhold og metode.....	11
Del 1: Selvvurderede effekter af bordtennis.....	12
Karakteristik af deltagerne .....	12
Erfaring og deltagelse i bordtennis.....	14
Selvvurderede effekter af bordtennis.....	22
Effekter af bordtennis for sygdomsramte.....	29
Del 2: Betragtninger om sundhedsøkonomiske effekter af bordtennis for aldersgruppen 60+ .....	33
Udvælgelse af analyseperspektiv .....	33
Sundhedsdata - effekt på sundhedsudgifter og helbred .....	34
Driftsomkostningsdata - omkostninger forbundet med bordtennisaktiviteten .....	34
Indirekte omkostninger.....	34
Eksempler på cases, som indikerer sundhedsøkonomisk værdi af bordtennis .....	35
Udsyn til andre studier .....	36
Metodiske overvejelser og perspektiver .....	37
Opsamling.....	38
Afrunding .....	39
Litteraturliste .....	42

## Forord

I 2016 startede Bat 60+ som et projekt i samarbejde mellem Bordtennis Danmark og DGI Bordtennis. Ideen blev født med afsæt i efterspørgsel efter stævner og arrangementer for begyndere og letøvede i målgruppen 60+<sup>1</sup>.

Ifølge Bat 60+'s hjemmeside findes der aktuelt 148 foreninger i Danmark med tilbud om bordtennis for seniorer, og projektet har sat skub i medlemstallene, som ifølge Det Centrale Foreningsregister er vokset med hele 179 pct. (fra 1.904 medlemmer i alderen 60 år+ i 2016 til 5.311 medlemmer i 2023)<sup>2</sup>. Senest er Bat 60+ blevet nomineret til Idrættens Sociale Pris 2024<sup>3</sup>.

I Bordtennis Danmark har man oplevet den positive effekt, som bordtennis har på mange af seniorspillerne, og ser derfor potentialer for at udbrede spillet i endnu højere grad til seniorer i alle landets kommuner. De ønsker at arbejde strategisk og målrettet med bordtennis som forebyggende og sundhedsfremmende redskab blandt den stigende andel af befolkningen i alderen 60 år+.

Det er dog Bordtennis Danmarks oplevelse, at der er behov for nærmere at kunne dokumentere de faktiske sundhedsøkonomiske gevinster ved bordtennis for målgruppen på 60 år+, hvis kommunerne reelt skal kunne overbevises om at investere i bordtennis som forebyggende og sundhedsfremmende foranstaltning.

Sådanne data er ikke tilgængelige på nuværende tidspunkt, og denne forundersøgelse har på den baggrund til formål at generere nye data og belyse potentielle effekter/gevinster, som de bordtennisaktive i 60+-målgruppen oplever ud fra et bredere samfundsmæssigt perspektiv.

På denne baggrund er det intentionen, at rapporten skal fungere som oplæg til en drøftelse – sammen med sundhedsøkonomer – af, hvordan man kan komme en decideret sundhedsøkonomisk analyse af effekter ved bordtennis for 60+-målgruppen nærmere.

Tak til Bordtennis Danmark for at invitere Idrættens Analyseinstitut med på opgaven, ligesom der skal lyde en stor tak til de mange seniorer, der har stillet op til interviews og besvaret et spørgeskema om deres oplevelser med bordtennis.

Aarhus, januar 2025.

---

<sup>1</sup> Læs mere om Bat 60+: <https://bat60.dk/bat-60/>

<sup>2</sup> Medlemstal for DIF og DGI samlet under bordtennis.

<sup>3</sup> Idrættens Sociale Pris uddeles af DIF og Grundfos Fonden ved DR's årlige Sportsgalla, og prisen i 2024 gik til BROEN Danmark.

## Læsevejledning

Rapporten består af to dele. Del 1 indeholder en analyse af en spørgeskemaundersøgelse, som er besvaret af 1.237 bordtennisspillere, hovedsagligt i alderen 60 år+. Analysen indeholder først en karakteristik af respondenterne og gennemgår dernæst de selvvaluerede effekter ved bordtennis af henholdsvis fysisk, mental og social karakter. Analysen ser til sidst særskilt på oplevede effekter for den andel af respondentgruppen, der lever med langvarig eller kronisk sygdom.

Del 2 perspektiverer resultaterne i forhold til at belyse, hvilke typer af data det ville være nødvendigt at tilvejebringe, hvis man ønsker at foretage en egentlig sundhedsøkonomisk analyse. Denne del fungerer som et oplæg til debat med sundhedsøkonomer og bringer samtidig tre forskellige cases på, hvordan man kunne belyse effekter af bordtennis, samt et udsyn til eksisterende undersøgelser, som kigger på effekterne af bordtennis for seniormålgruppen.

## Resumé

Denne rapport undersøger de samfundsmæssige værdier og oplevede effekter af bordtennis for målgruppen 60+. Undersøgelsen er baseret på en spørgeskemaundersøgelse besvaret af 1.237 bordtennisspillere samt interviews med fem seniorer. Rapporten er opdelt i to dele:

### Del 1: Selvvurderede effekter af bordtennis

Denne del gennemgår, med afsæt i svar fra spørgeskemaerne, bordtennisspillernes selvvurderede effekter af at gå til bordtennis. Afsnittet ser først på, hvem der har deltaget i undersøgelsen og deres erfaring med bordtennis, hvorefter fokus er på de selvvurderede fysiske, mentale og sociale effekter. Afslutningsvist ser analysen specifikt på den del af respondentgruppen, som lever med langvarig sygdom eller skade. Centrale fund er oplyst her:

#### Karakteristik af deltagerne:

- Mænd udgør et flertal i respondentgruppen med en kønsfordeling på 70 pct. mænd og 30 pct. kvinder, hvilket minder meget om den generelle kønsfordeling blandt bordtennisspillere i alderen 60+ i Danmark. Gennemsnitsalderen for de deltagende i undersøgelsen er på 71 år.
- Mange har en mellemlang eller lang videregående uddannelse og er folkepensionister.
- Over halvdelen lever med en langvarig sygdom eller skade, hvilket er lidt flere end i den almene befolkning i samme alder.

#### Erfaring og deltagelse i bordtennis:

- Over halvdelen af deltagerne er startet inden for de seneste tre år, men et stort flertal betegner sig selv som en øvet spiller som udtryk for, at mange er startet igen efter års pause.
- De fleste spiller flere gange om ugen, og mange deltager i turneringer, og særligt de rutinerede spillere ser ud til også at være dem, der kommer oftest og deltager mest i turneringer.
- Dog er det interessant, at 28 pct. blandt den gruppe, der betegner sig selv som nybegyndere, faktisk også deltager i turneringer 'indimellem'.

#### Selvvurderede effekter af bordtennis:

- Helt generelt angiver langt de fleste spillere, at de oplever en række effekter af at spille bordtennis. Foruden at de oplever bordtennis som en sjov og motiverende aktivitet, som de går til flere gange om ugen, så angiver op mod 80 pct. af respondentgruppen, at de opnår både fysiske, mentale og sociale effekter:
  - **Fysiske effekter:** Her nævner de især forbedret reaktionsevne, balance og bevægelighed.
  - **Mentale effekter:** Mange angiver et forbedret humør og høj trivsel sammenlignet med almenbefolkningen (men dog på samme trivselsniveau som



andre idrætsaktive i samme aldersgruppe). Dertil angiver de et højt niveau af livstilfredshed og generel selv vurderet helbred, som man ved fra andre undersøgelser er en god indikator for et langt liv med gode levevilkår.

- **Sociale effekter:** Bordtennisspillerne oplever et godt socialt fællesskab med muligheder for at være sociale før/under/efter selve træningen, ligesom knap hver fjerde (23 pct.) har opnået så stærke relationer, at man ses med de andre spillere uden for bordtennisfællesskabet.

#### **Effekter for sygdomsramte:**

- Analysen viser, at bordtennis kan mindske smerter, forbedre søvn og reducere behovet for hjælp i hverdagen blandt nogle af de målgrupper, der lever med langvarige sygdomme.

## **Del 2: Oplæg til debat om sundhedsøkonomiske effekter**

Denne del af rapporten forsøger at perspektivere nogle af undersøgelsens fund baseret på selv vurderede effekter og give bud på, hvordan man kunne gå videre med en egentlig sundhedsøkonomisk analyse. Denne del skal udelukkende ses som et oplæg til det videre arbejde med forbehold for, at rapportens forfattere ikke har sundhedsøkonomisk baggrund. Herunder følger en opsummering af de overvejelser, som del 2 berører:

#### **Analyseperspektiv:**

- Afsnittet påpeger, at man i første omgang skal vælge et analyseperspektiv som afgørende for at vurdere de sundhedsøkonomiske effekter af bordtennis. Analyseperspektivet kan være meget snævert, f.eks. reduceret til udelukkende at se på omkostninger inden for sygehusvæsenet, men at det også kan være meget bredt med blik for en lang række samfundsmæssige omkostninger. Analysen peger på, at et semibredt analyseperspektiv vil være relevant i denne sammenhæng.

#### **Sundhedsdata:**

- Dertil berører afsnittet behovet for at kunne dokumentere en række sundhedsdata mere direkte end den aktuelle undersøgelse tillader, hvor der primært er fokus på selv vurderede effekter. Denne dokumentation er nødvendig for at vurdere effekten på sundhedsudgifter og helbred.

#### **Driftsomkostningsdata:**

- Dertil kan det være relevant at se på omkostninger forbundet med bordtennisaktiviteten for at kunne vurdere omkostningseffektiviteten. Dette område forventes dog at være relativt lille i forhold til en aktivitet som bordtennis.

#### **Indirekte omkostninger:**

- Inkludering af indirekte omkostninger bør også tænkes med, og i denne kontekst forventes det også at være en relativt lille post. Eksempler på sådanne omkostninger kunne være tabt arbejdsfortjeneste, men det kunne også være nedsat behov for pleje og hjælp i hverdagen.

### Cases:

- Del 2 afslutter med to forskellige cases på, hvordan man kunne tilnærme sig nogle sundhedsøkonomiske estimater af forskellige effekter ved bordtennis.
  - Den første case ser på den potentielle forebyggelse af faldulykker gennem styrket balance, reaktionsevne og bevægelighed, som er nogle af de oplevede effekter, respondenterne især nævner ved bordtennis.
  - Den anden case ser på den potentielle reduktion af gener ved Parkinsons sygdom.

### Afrunding

Rapporten afrundes med en opsummering af rapportens fund fra del 1 og del 2 og bringer nogle perspektiverende spørgsmål. Herunder hvorvidt en sundhedsøkonomisk analyse er vejen frem, hvis man ønsker at samarbejde endnu mere med kommuner om udbredelse af bordtennis blandt den stigende mængde af seniorer i mange af landets kommuner i de kommende år.

Har kommunerne behov for konkrete tal på økonomiske gevinster, eller hvor langt rækker en analyse som præsenteret i denne rapport, som tydeligt viser, at nuværende bordtennisspillere selv oplever at få meget værdi, glæde og fællesskab ud af at dukke op til træning og kamp flere gange om ugen?

## Undersøgelsens indhold og metode

Denne undersøgelse kaster et blik på de samfundsmæssige gevinster ved bordtennis for målgruppen 60+ med blik for de selvvaluerede fysiske, mentale og sociale effekter, der kan være af deltagelsen.

Undersøgelsen er gennemført med afsæt i interviews med fem seniorer, som har sat ord på deres oplevelser og erfaringer med bordtennis. Informanterne udgjorde både meget erfarne og relativt nye bordtennisspillere i 60+-målgruppen, og på baggrund af indsigterne fra interviewene blev der udfærdiget et spørgeskema, der blev delt som et åbent link, der kunne tilgås online.

Bordtennis Danmark og Idrættens Analyseinstitut delte linket i et nyhedsbrev, der blev sendt til klubber og relevante bordtennismiljøer med opfordring til alle medlemmer og udøvere om at deltage i undersøgelsen – særligt, hvis man var i alderen 60 år+.

Denne metode blev valgt for at sikre et relativt højt respondentgrundlag inden for projektets økonomiske rammer til dataindsamling. Det blev vurderet som en mere tilgængelig metode end at skulle bede foreninger om adgang til e-mailadresser på medlemmer i alderen 60+. Samtidig har der været et ønske om at nå bredt ud til bordtennisspillere og ikke kun dem, der er medlem af en forening under Bordtennis Danmark.

Ulempen er naturligvis, at undersøgelsen ikke har mulighed for at beregne svarprocenter eller på anden vis at vurdere eventuel skævhed i respondentgruppen. Det vurderes dog at være mindre relevant i denne sammenhæng, hvor formålet er at skabe et første grundlag af viden om de selvvaluerede effekter af bordtennis for 60+-målgruppen. Med afsæt i baggrundsvARIABLE som alder, køn, uddannelseslængde med videre har det samtidig været muligt at karakterisere respondenterne sammenholdt med befolkningen generelt, og med idrætsaktive og bordtennisspillere i aldersgruppen mere specifikt.

## Del 1: Selvvurderede effekter af bordtennis

Denne del belyser resultaterne af en spørgeskemaundersøgelse gennemført blandt 1.237 bordtennisspillere i perioden september-oktober 2024.

### Karakteristik af deltagerne

Dette afsnit tegner et billede af de bordtennisspillere, som har deltaget i undersøgelsen, med afsæt i en række baggrundsfaktorer, der beskriver bordtennisspillernes køn, alder, uddannelsesniveau, beskæftigelse, bopælsregion og sygdomsstatus.

Den typiske respondent er i undersøgelsen en mandlig bordtennis spiller på 71 år med en mellemlang videregående uddannelse, som er bosat i Region Hovedstaden.

Blandt de bordtennisspillere, der har svaret på spørgeskemaet, er der således en overvægt af mænd, som udgør 71 pct. af respondenterne, mens kvinder udgør 29 pct. Denne kønsfordeling svarer til fordelingen blandt bordtennisspillere på landsplan (Østerlund et al., 2024) hvilket indikerer, at undersøgelsen er repræsentativ på køn<sup>4</sup>.

Aldersmæssigt varierer spillerne fra 45 til 101 år med en gennemsnitsalder på 71 år, og en overvægt af spillere, der placerer sig i aldersgrupperne 70-79 år (51 pct.) og 60-69 år (40 pct.). Det afspejler fint, at undersøgelsen primært var målrettet målgruppen 60+ (samt til yngre målgrupper med længerevarende sygdom).

Uddannelsesniveautet blandt deltagerne varierer fra grundskole til ph.d.-uddannelse, men langt størstedelen har en mellemlang (37 pct.) eller lang videregående uddannelse (24 pct.). Dette stemmer også overens med landsdækkende analyser, hvor flertallet af de voksne bordtennisspillere har en mellemlang eller lang videregående uddannelse (Østerlund et al., 2024). Langt størstedelen af respondenterne er folkepensionister eller efterlønsmodtagere (81 pct.). Geografisk set er der repræsentation fra samtlige regioner i landet, men størstedelen af spillerne i undersøgelsen er bosat i Region Hovedstaden (51 pct.).

Endelig har deltagerne skullet angive, hvorvidt de lever med en langvarig sygdom, et langvarigt handicap eller en langvarig skade, hvilket en større andel (57 pct.) angiver er tilfældet. Det udgør en lidt større andel end i befolkningen generelt, hvor mellem 47 og 54 pct. lever med en langvarig sygdom i alderen 55 år+ (tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2023).

---

<sup>4</sup> Ifølge undersøgelsen Danmark i Bevægelse, udgør mænd 68 pct. af spillerne i aldersgruppen 60-69 år, 75 pct. af spillerne i aldersgruppen 70-79 år og 85 pct. af spillerne i aldersgruppen 80 år+

**Tabel 1: Oversigt over undersøgelsens respondentgrundlag**

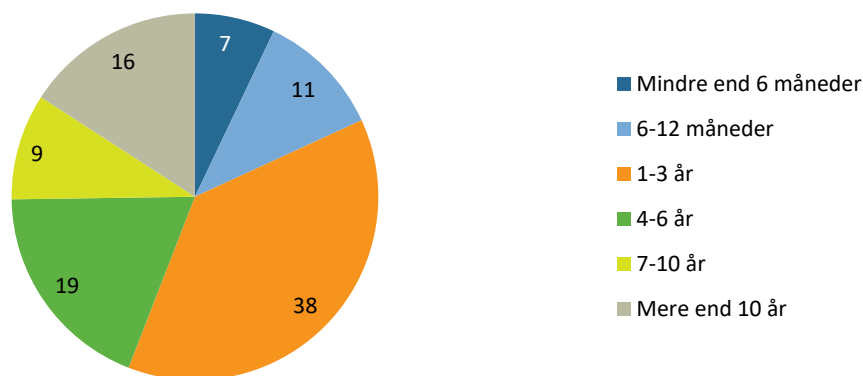
	Pct.	Antal (n)
<b>Køn</b>		
Kvinder	30 pct.	365
Mænd	70 pct.	872
<b>Alder</b>		
Under 60 år	1 pct.	12
60-69 år	40 pct.	495
70-79 år	51 pct.	627
80 år eller ældre	8 pct.	101
<b>Højest gennemførte uddannelse</b>		
Grundskole	4 pct.	54
Gymnasial uddannelse	4 pct.	49
Erhvervsfaglig uddannelse	16 pct.	198
Kort videregående uddannelse	10 pct.	125
Mellemlang videregående uddannelse	36 pct.	451
Lang videregående uddannelse	24 pct.	299
Ph.d.-uddannelse	2 pct.	19
<b>Beskæftigelse</b>		
I arbejde	10 pct.	118
På orlov	0,2 pct.	2
Ledig på dagpenge	1 pct.	8
Førtidspensionist	5 pct.	61
Folkepensionist/efterlønsmodtager	81 pct.	997
Anden beskæftigelse	4 pct.	51
<b>Bopælsregion</b>		
Region Hovedstaden	51 pct.	616
Region Midtjylland	18 pct.	223
Region Sjælland	15 pct.	190
Region Syddanmark	12 pct.	166
Region Nordjylland	3 pct.	41
<b>Sygdomsstatus</b>		
Ingen sygdom	43 pct.	509
Sygdom	57 pct.	669

## Erfaring og deltagelse i bordtennis

Et kig på spillernes erfaringsniveau viser en stor spredning i svaret på, hvornår de senest er startet til bordtennis (se figur 1 herunder). Respondentgruppen består både af spillere, der er startet for nylig, og spillere, der har været aktive i mere end ti år. Over halvdelen er dog startet inden for de seneste tre år, hvoraf mange formentlig har genoptaget spillet efter en længere årrække med pause. Således viser figur 2, at blot 11 pct. anser sig selv for at være nybegyndere, mens langt hovedparten af spillerne oplever at være letøvede eller øvede spillere.

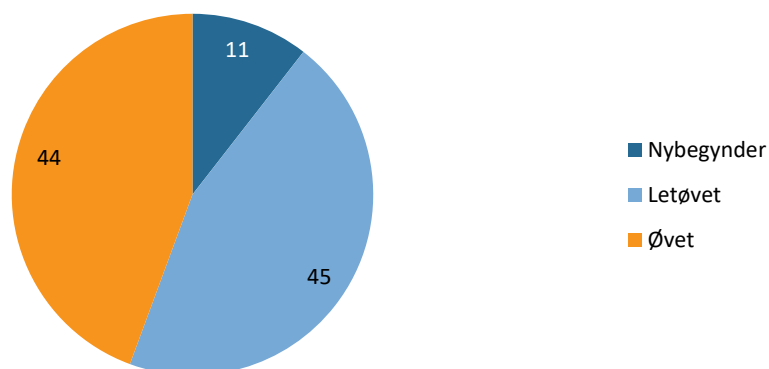
Det tyder dermed på, at bordtennis både lykkes med fastholdelse af erfarne spillere og formår at tiltrække helt nye spillere i en relativt sen alder.

**Figur 1: Over halvdelen af respondenterne er startet eller har genoptaget bordtennisspillet inden for de seneste tre år (pct.)**



Figuren viser svar på spørgsmålet: 'Hvor længe siden er det, at du senest startede til bordtennis?' (n=1.229).

**Figur 2: Respondentgruppen består både af nybegyndere, letøvede og øvede spillere (pct.)**

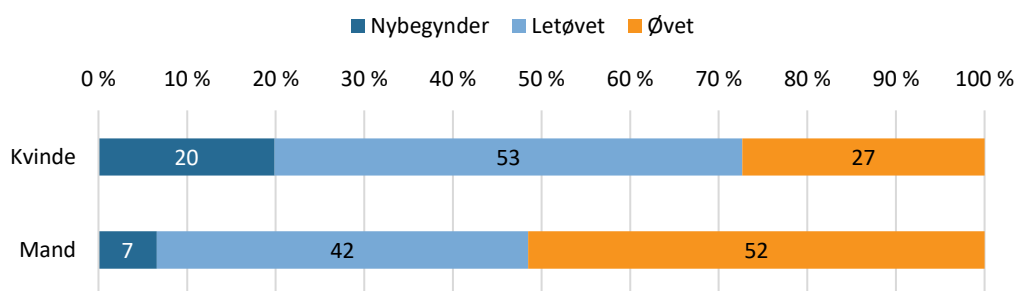


Figuren viser svar på spørgsmålet: 'Hvordan vil du beskrive din erfaring med bordtennis?' (n=1.226).

## Selvurderet niveau

Som figur 3 illustrer, er der en større andel kvindelige end mandlige bordtennisspillere, der vurderer sig selv som nybegyndere, hvilket er med til at pege på, at bordtennis appellerer til kvinder over 60 år, der ikke tidligere har erfaring med spillet. Det viser sig da også, at mænd generelt angiver at have spillet bordtennis i flere år end kvinderne (ikke vist i figur).

**Figur 3: Især de kvindelige respondenter angiver at være nybegyndere (pct.).**



Figuren viser svar på spørgsmålet: 'Hvordan vil du beskrive din erfaring med bordtennis?' fordelt på køn. (n=1.226).

At bordtennis appellerer til kvinder i alderen 60 år+ uden tidligere erfaring er interessant, fordi mænd generelt dominerer boldspilsaktiviteter – en kønsfordeling, der bliver mere udtalt med stigende alder – mens kvinder typisk samler sig om gymnastik, yoga, svømning og andre kropslige aktivitetsformer (Rask et al., 2022).

Med gruppen af nye kvindelige bordtennisspillere tyder det på, at et boldspil som bordtennis kan være attraktivt for kvinder i seniortilværelsen, hvis det foregår under forudsætninger, hvor det er muligt for kvinderne at kunne være med rent fysisk, og hvor de samtidig oplever rum for at kunne udvikle sig og mestre aktiviteten. Dette kommer blandt andet til udtryk gennem flere åbne svar, hvor kvindelige spiller bl.a. fortæller:

*“Bordtennis er den første og eneste sport, som jeg nogensinde nogenlunde regelmæssigt har kunnet dyrke uden, at det forværrer eller fremprovokerer mine rygproblemer”*

Kvinde, nybegynder, 65 år

*“Bordtennis er en sport, man kan dyrke og blive ved med at dyrke, rigtig langt op i alderen. Når man har dyrket sport hele livet, er bordtennis fantastisk. Man får rørt sig på en motiverende måde. Samtidig med det fantastiske sociale fællesskab. Fantastisk at se de ældste trives i sådan en sammenhæng, og holde sig godt i gang trods skavanker...”*

Kvinde, letøvet, 74 år

*“Bordtennis er den allerbedste sport for mig, når min alder gør, at jeg ikke længere kan spille håndbold”*

Kvinde, øvet, 73 år

I både interviews og de åbne svarkategorier i spørgeskemaet finder man generelt en lang række udsagn, der understøtter begejstringen for en aktivitet, kroppen kan holde til at deltage i, og hvor man kan udvikle sig:

"Jeg synes, det er så sjovt, og fandt ud af for to år siden, at jeg kunne finde ud af at spille det! Og jeg har fundet en sportsgren, hvor jeg har ambitioner og træner for at blive bedre."

Kvinde, 66 år

"Jeg har en del skavanker i form af slidgigt og plantar facitis. Bordtennis er en skånsom aktivitet, så på trods af skavankerne kan jeg udfolde mig meget og opnå de positive resultater bordtennis giver."

Kvinde, 65 år

"Har tidligere spillet badminton, hvilket blev for hårdt for mine knæ. Bordtennis er en helt fantastisk måde at dyrke motion på. Det kræver ikke det store udstyr, og det er nemt at komme til at spille, når man er pensioneret og har tid i dagtimerne til træning og stævner."

Kvinde, 71 år

Selvom flere kvinder end mænd anser sig selv som nybegynderne i bordtennis, finder man også svar fra mænd, som har oplevet bordtennis som en tilgængelig, ny sportsgren i en sen alder:

"Kom ombord ved et tilfælde, men er blevet passioneret. Det er fornøjeligt, når man som 70+-årig endnu engang kan opleve at være på en positiv læringskurve og blive bedre - ud over det fornøjelige i at være med."

Mand, 74 år

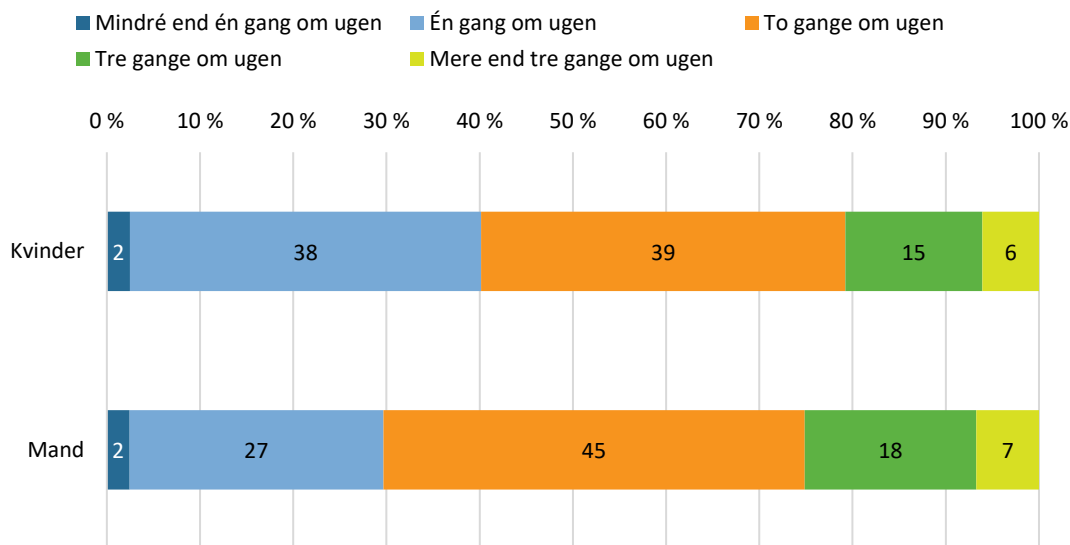
Bordtennis bliver set som en aktivitet, der er mindre slidsom for kroppen end flere andre aktiviteter, samtidig med at det er en sjov aktivitet, hvor mange føler, at de kan udvikle sig og blive bedre.

### Træningshyppighed

I forhold til hyppighed finder de fleste bordtennisspillere plads til bordtennis flere gange om ugen (figur 4). Mænd deltager generelt lidt oftere end kvinder, hvilket også kan være med til at forklare, at de i højere grad end kvinder opfatter sig som øvede. Samtidig er der en tendens til, at dem, der har spillet i længst tid, også er dem, der træner flest gange om ugen (ikke vist i figur). Det kunne tyde på, at spillerne med tiden og øget erfaring bliver draget mere og mere af bordtennispillet og det miljø, de bliver en del af.



**Figur 4: Et flertal af respondenterne (især mænd) spiller bordtennis mindst to gange om ugen (pct.)**



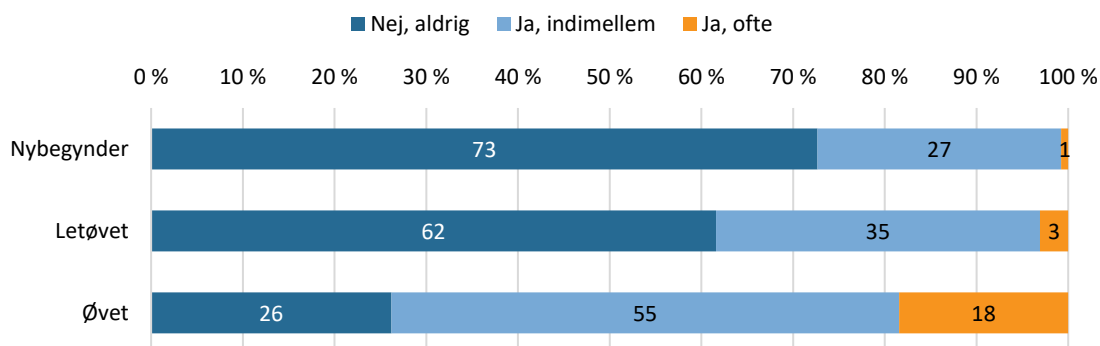
Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet: 'Hvor ofte går du til bordtennis/deltager du typisk i bordtennisaktiviteter?' (n=1.224).

### Turneringsdeltagelse

Erfaringsniveau og hyppighed viser sig også (måske ikke så overraskende) at have en betydning for tilbøjeligheden til at deltage i turneringer. Overordnet set deltager en lille overvægt af spillerne i turneringer (53 pct.), og andelen er størst blandt de spillere, som har været aktive i længst tid og/eller som har mest erfaring.

Selv blandt nybegyndere og letøvede finder man dog en ikke uvæsentlig andel af spillere, der indimellem deltager i turneringer (figur 5). Det er interessant i lyset af, at Bat 60+ oprindeligt blev startet op i kølvandet på en efterspørgsel efter arrangementer for begyndere og letøvede spillere.

**Figur 5: Øvede spillere deltager hyppigst i turneringer (pct.)**

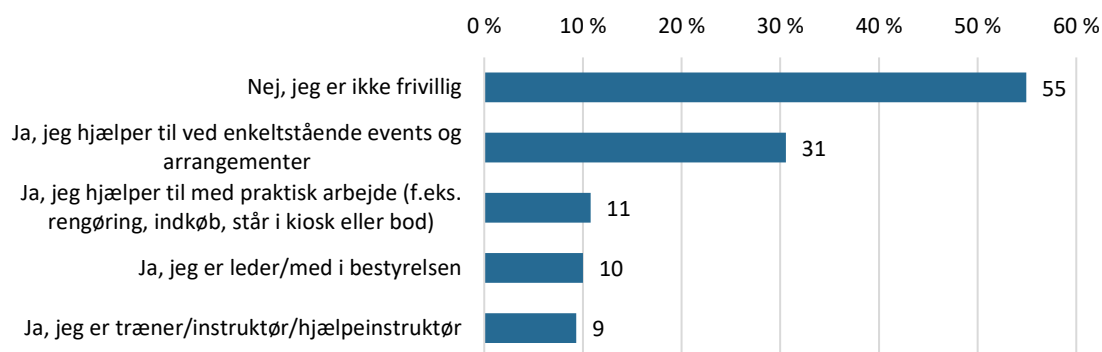


Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet: 'Deltager du i stævner/turneringer, der ligger ud over den ugentlige træning?' Fordelt på niveau. (n=1.222).

## Engagement i frivillige opgaver

Næsten halvdelen af bordtennisspillerne i undersøgelsen (45 pct.) angiver at bidrage med frivillig arbejdskraft i forbindelse med deltagelse i bordtennis. Selvom det umiddelbart lyder som en stor andel, modsvarer det den generelle tendens til at hjælpe til, hvis man sammenligner med danske foreningsaktive personer over 60 år<sup>5</sup> (Rask et al., 2022). De fleste hjælper til ved enkeltstående events, mens én ud af ti fungerer som enten træner og/eller besidder en leder-/bestyrelsespost (se figur 6).

**Figur 6: Samlet set udfører 45 pct. af spillerne frivillige opgaver i bordtennistilbuddet (pct.).**



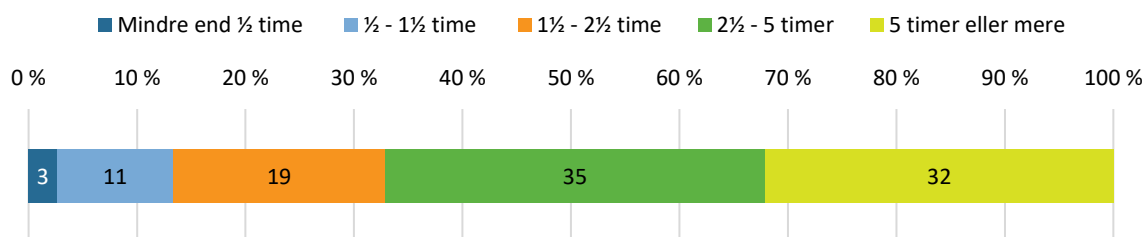
Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet: 'Er du tilknyttet én eller flere frivillige opgaver i forbindelse med dit bordtennistilbud?' (n=1.178).

Det frivillige engagement er tæt forbundet med udøvernes egen deltagelse i bordtennistilbuddet, og de frivillige er samtidig dem, der træner hyppigst, deltager mest i turneringer, og som har været medlem af tilbuddet i længst tid (ikke vist i figur).

## Udøvernes fysiske aktivitetsniveau og øvrige fritidsliv

Foruden spillernes engagement i bordtennis viser undersøgelsen, at spillernes fritidsliv generelt er præget af et højt fysisk aktivitetsniveau. Mere end halvdelen bruger mindst 2,5 timer om ugen på moderat til hård fysisk aktivitet (se figur 7).

**Figur 7: Bordtennisspillere har et højt niveau af fysisk aktivitet (pct.)**

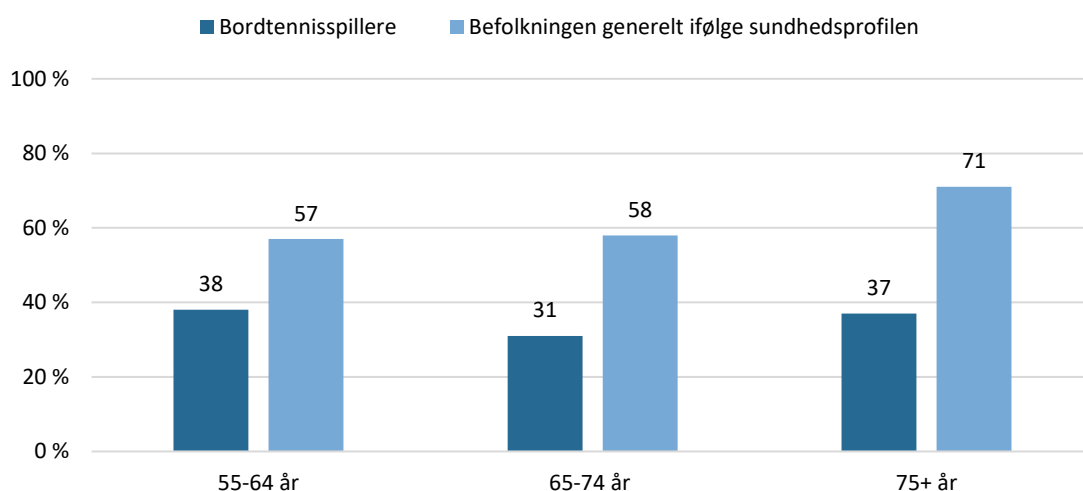


Figuren viser spillernes svar på spørgsmålet: 'På en typisk uge, hvor meget tid bruger du alt i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor din vejrtrækning øges?' (n=1.221).

<sup>5</sup> Analyser baseret på Danskernes motions- og sportsvaner 2020 viser, at 48 pct. af alle foreningsaktive personer over 60 år angiver, at de hjælper til med frivillige opgaver.

Sammenlignet med andre danskere i samme aldersgruppe er det et højt aktivitetsniveau (data fra Den Nationale Sundhedsprofil, 2023). Figur 8 herunder illustrerer, at andelen, der *ikke* lever op til WHO's anbefaling om minimum 2,5 times fysisk aktivitet om ugen, er markant lavere hos undersøgelsens bordtennisspillere end hos øvrige danskere.

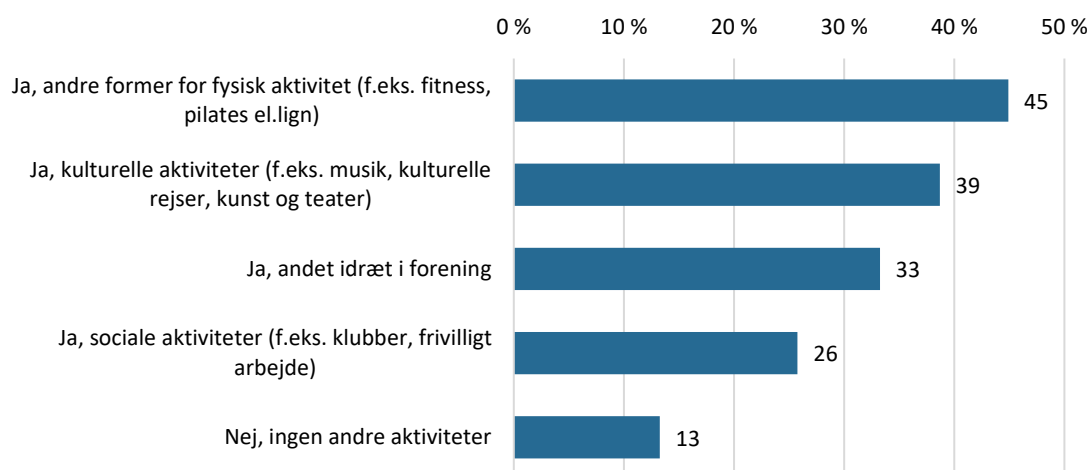
**Figur 8: Færre bordtennisspillere end den øvrige befolkning, lever *ikke* op til WHO's anbefalinger om fysisk aktivitet (pct.)**



Figuren viser spillernes svar på spørgsmålet: 'På en typisk uge, hvor meget tid bruger du alt i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor din vejrtrækning øges.' Andelen, der *ikke* lever op til WHO's anbefaling om minimum 2,5 times fysisk aktivitet om ugen, inddelt i aldersgrupper og sammenlignet med danske befolkning generelt. (n=1.221).

Bordtennis kan dog ikke tilskrives hele fortjenesten, da spillerne generelt udviser en meget aktiv livsstil, både med fysisk aktivitet og andre kulturelle aktiviteter, som figur 9 herunder viser. Det sandsynliggør på den ene side, at spillerne ville opretholde en fysisk aktiv livsstil, selv hvis bordtennistilbud ikke var tilgængelige i nærheden, mens man omvendt også kan argumentere for, at spillerne – *fordi* de holder sig aktive og sociale med bordtennis – har overskud til og mod på også at involvere sig i andre positive fællesskaber og aktiviteter i deres hverdag.

**Figur 9: Bordtennisspillerne har generelt en aktiv livsstil (pct.)**



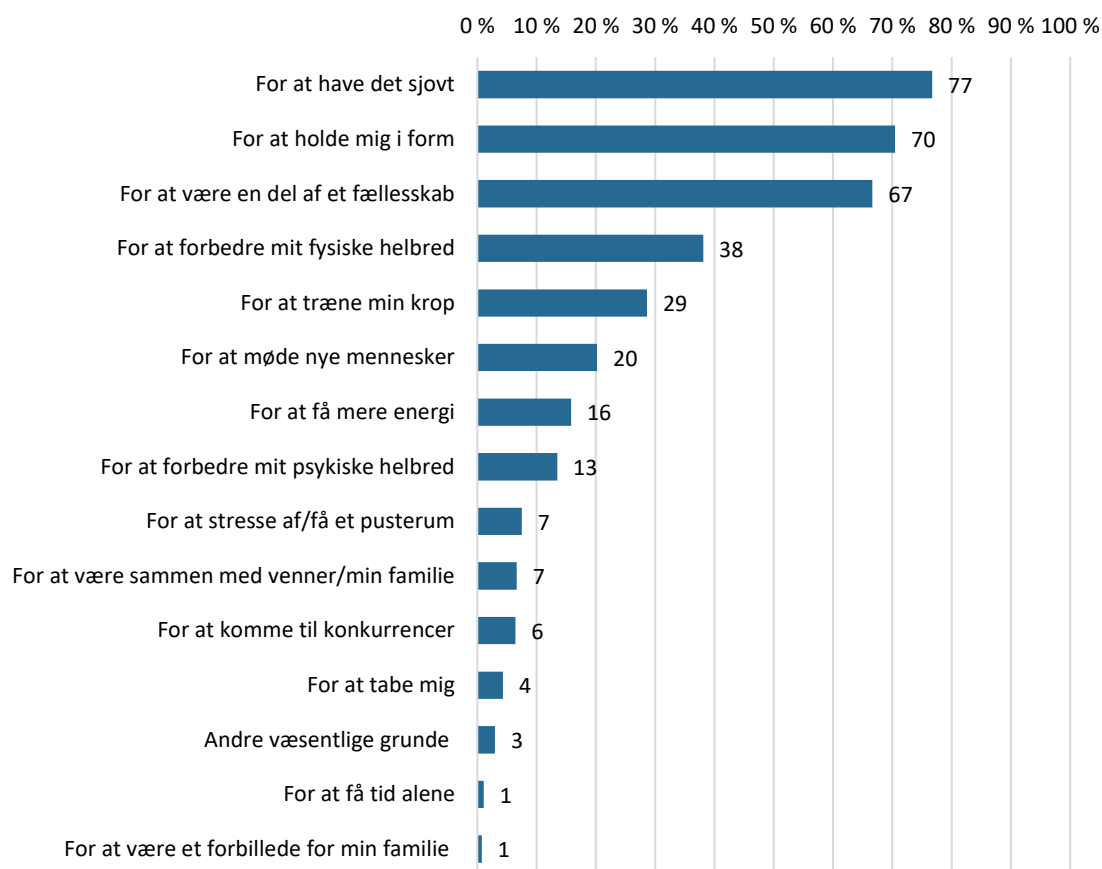
Figuren viser andelen, der svarer, at de deltager i de respektive aktiviteter med følgende spørgsmålsoverskrift: 'Udover bordtennis, deltager du så i andre fritidsaktiviteter?'. (n=1.176).

### Spillernes motivation for at spille bordtennis

Undersøgelsens resultater viser, at spillerne motiveres af flere forskellige faktorer, men det at have det sjovt og holde sig i form udgør de primære drivkræfter, når spillerne skal prioritere de tre væsentligste årsager til, at de i dag spiller bordtennis. Dertil handler det også for mange om at være en del af et fællesskab (se figur 10).

En mindre andel angiver, at de spiller for at forbedre deres helbred, både fysisk og psykisk, så disse effekter kan altså primært ses som mulige positive sidegevinster og ikke som den direkte årsag til, at det lige er bordtennis, udøverne har kastet sig over.

**Figur 10: Bordtennisspillerne motiveres i høj grad af at kunne holde sig i form i et sjovt fællesskab (pct.)**



Figuren viser svarfordelingerne på spørgsmålet: 'Hvad er de væsentligste årsager til, at du i dag spiller bordtennis?' Det var muligt at angive op til tre svar. (n=1.202)

Man finder kun ganske få forskelle i svarene på tværs af begyndere, letøvede og øvede spillere, og forskellene udspiller sig især i forhold til at være motiveret af fællesskab og konkurrencer, som de øvede spillere angiver i højere grad end nybegynderne. Det understreger en meningsfuld udvikling i retning af øget tilknytning til det sociale fællesskab og det sportslige element med tiden.

Det er meget enestående for bordtennisspillerne i undersøgelsen, at det at have det sjovt står helt øverst på listen over motiver til at dyrke aktiviteten. Når man sammenligner med svar fra undersøgelsen Danskernes motions- og sportsvaner, ser man, at voksne generelt er langt mere optaget af at opretholde form og fysisk helbred, mens det at have det sjovt er prioriteret som nummer syv på listen over de væsentligste motiver for at være aktiv. Samtidig kommer det at være en del af et fællesskab på tiendepladsen.

Disse særegne motiver blandt bordtennisspillerne kan tænkes at spille en rolle i forhold til lysten til at fortsætte med en given aktivitet og hyppigheden af aktiviteten, fordi det ikke bare er motion og træning af kroppen, men fordi spillerne også opnår andre vigtige gevinster ved at deltage.

## Opsummering - karakteristik af spillerne samt deres erfaring og motiver

Dette afsnit har vist, at bordtennis appellerer bredt til både nye og erfarne bordtennisspillere, og at der tilsyneladende sker en udvikling i retning af hyppigere deltagelse, højere niveau, mere involvering i turneringer og mere deltagelse i frivilligt arbejde med tiden<sup>6</sup>.

For respondenterne i undersøgelsen er bordtennis altså langt fra bare en aktivitet, man går til én gang om ugen og fortsætter med på samme niveau eller stopper med igen efter kort tid. Snarere ser det ud til, at spillerne bliver tættere og tættere forbundet med spillet både sportsligt, socialt og frivilligt. Spillerne motiveres af, at bordtennis er en sjov og fællesskabende måde at holde sig i form på, og disse elementer afspejler i sig selv en potentielt høj grad af samfundsmæssig værdi.

De følgende afsnit ser nærmere på bordtennisspillernes selvvaluerede effekter af at gå til bordtennis.

## Selvvaluerede effekter af bordtennis

Den følgende analyse er opdelt i tre afsnit med blik for de fysiske, mentale og sociale effekter, og man bør i tolkningen af resultaterne tage forbehold for, at effekterne beror på subjektive oplevelser. Formålet har været at få en første indikation af, i hvor høj grad spillerne selv oplever effekter, som er interessante i et sundhedsøkonomisk og samfundsmæssigt værdiperspektiv. Analyserne bidrager dermed som et afsæt for videre drøftelser af bordtennis som en forebyggende og sundhedsfremmende aktivitet.

### Fysiske effekter

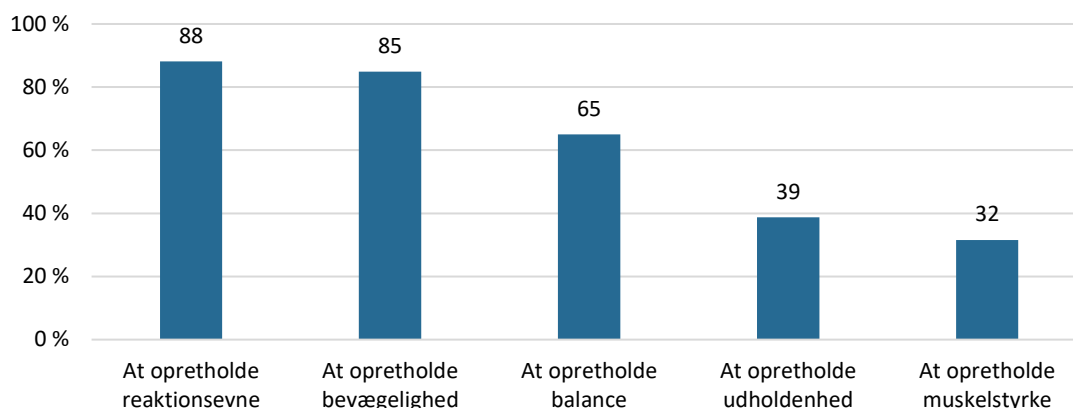
Det tyder på, at bordtennis har en særdeles gavnlig effekt på deltagernes fysiske helbred. Det gælder især, når det kommer til at opretholde reaktionsevne og bevægelighed, som over 80 pct. af spillerne oplever, at det i høj eller meget høj grad bidrager positivt til (se figur 11).

Derudover vurderer spillerne, at bordtennis gavner balanceevnen og i mindre grad kan opretholde udholdenhed og muskelstyrke.

---

<sup>6</sup> Baseret for tværnsnitsdata og ikke med afsæt i at have fulgt de samme udøvere over tid.

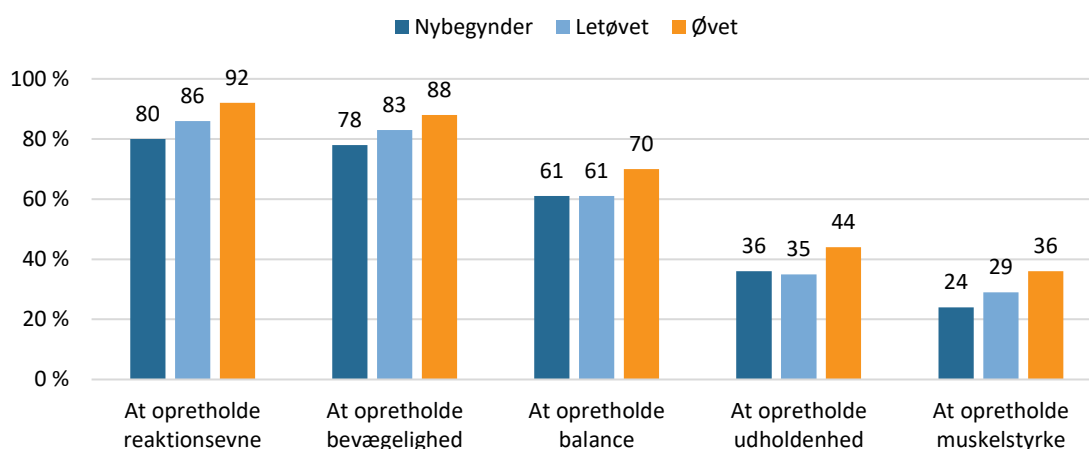
**Figur 11: Spillerne vurderer, at bordtennis gavner det fysiske helbred (pct.)**



Figuren viser andelen, der har svaret 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' på spørgsmålet: 'I hvilken grad oplever du, at bordtennis bidrager til... (sæt ét kryds i hver række)'. (n: 1.194).

Erfarne spillere oplever en større fysisk effekt end nybegyndere og letøvede (se figur 12). Det kan skyldes, at spillet bliver mere fysisk krævende og duellerne længere i takt med stigende niveau. Det tyder dermed på, at længere tids erfaring øger de fysiske gevinster ved bordtennis.

**Figur 12: Erfarne spillere oplever en større fysisk effekt end mindre erfarne spillere (pct.)**



Figuren viser andelen, der svarer 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' på spørgsmålet: 'I hvilken grad oplever du, at bordtennis bidrager til... (sæt ét kryds i hver række)'. (n: 1.194).

Mange spillere har valgt at uddybe, hvad bordtennis bidrager med af fysiske effekter, og flere italesætter især evnen til at kunne dyrke en sportsgren, uden at det overstiger kroppens fysiske formåen, som dermed kan være med til at styrke eller opretholde formen. For nogle er bordtennis ikke nødvendigvis deres favoritdisciplin, men det, der er muligt som en mindre slidsom disciplin end andre idrætter, og som spillerne derfor udtrykker glæde og taknemmelighed ved:

"Jeg kan godt lide konkurrence, og der er ikke mange andre idrætter, jeg kan klare fysisk på samme måde. Er overbevist om, at kredsløb og hjerte ville fungere langt dårligere, hvis jeg ikke spillede bordtennis. Bliver ikke motiveret af løb og fitness."

Mand, 77 år

"Koncentration, kondition, utallige spillesituationer med skiftende slags af belastning og følgende med humør og sjov, konkurrence og slagsmål på den gode måde. Overgang fra en, der skulle hjælpes, til en, der selv kan og vil hjælpe. Ubegrænset mulighed for at blive en bedre spiller = højere selvrespekt, underholdende ved at være både passiv og aktiv, følelse af at have mere energi, godt forbillede for børnebørn."

Kvinde, 74 år

"Sporten kan udøves langt hen i livet og træner hjernen qua den hurtighed og nødvendige reaktionsevne, som sporten kræver."

Mand, 70 år

"I mit ellers yderst aktive idrætsliv, hele livet, har alderen og slid af kroppen tvunget mig til at finde en idrætsgren, jeg kan magte. Så jeg er sååå glad for bordtennis!"

Mand, 71 år

"Fodbold og badminton er for hårdt. Bordtennis blev min vej og redning."

Mand, 70 år

Disse udsagn bevidner, at de største fordele ved bordtennis, sammenlignet med mange andre idrætter, er, at det er en lettilgængelig og mindre slidsom aktivitet, hvor skadesfrekvensen tilsyneladende er lav. Andre idrætsgrene vil nok være mere effektive i forhold til f.eks. opretholdelse af muskelmasse og udholdenhed, men vil samtidig medføre stort slid og risiko for smerter og skader.

Dertil påpeger et af udsagnene, at alternativer som løb og fitness ikke er motiverende, hvilket er et udtryk for, at det ikke er reelle alternativer til bordtennis, som man ville komme afsted til i samme omfang.

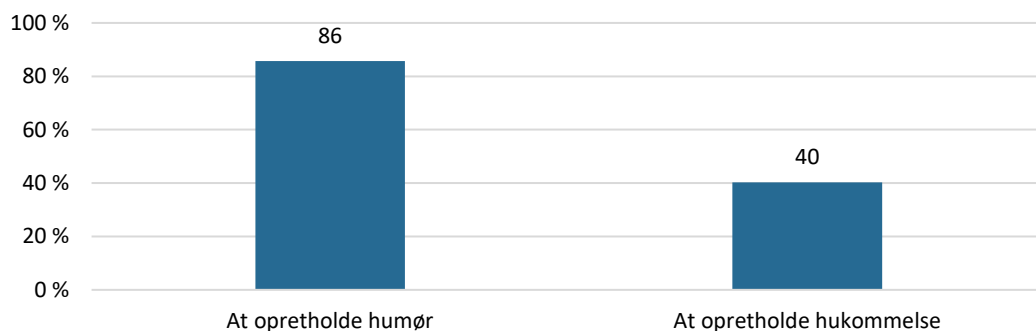
### Mentale effekter

Mens ovenstående afsnit har fokus på oplevede fysiske effekter, ser dette afsnit på spillernes oplevede mentale effekter.

Spillerne har vurderet, hvordan bordtennis påvirker deres hukommelse og humør, og svarerne peger meget klart på, at bordtennis især opleves at have en stor effekt på humøret (se figur 13). En betydeligt lavere andel på 40 pct. oplever, at spillet også bidrager til at opretholde hukommelsen, hvilket naturligvis kan være meget vanskeligt at vurdere, når man ikke ved, hvordan det ville se ud, hvis man ikke spillede bordtennis, ligesom hukommelse kan være et noget mere skjult element at forholde sig til for både en selv og pårørende end f.eks. oplevelsen af humør, balance eller kondition.



**Figur 13: Flere end otte ud af ti spillere oplever, at bordtennis i høj grad opretholder humøret (pct.)**



Figuren viser andelen, der svarer 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' på spørgsmålet: 'I hvilken grad bidrager bordtennis til...?' (n:1.194).

Nogle af de skriftlige udtalelser fra respondenterne uddyber, hvordan spillet påvirker humøret:

"Bordtennis er et overkommeligt spil, hvor mange dele af kroppen bliver rørt og stimuleret. At have med den lille cellulidbold at gøre er også leg, koncentration, bevægelse. Det giver mulighed for at kende sin krop, blive glad og få et godt humør med grin og latter samt fællesskab med andre i spillet."

Mand, 76 år

"Jeg har prøvet en del sport – bordtennis er den sport, der suverænt mest har fået mig til at føle mig i live. Dvs. jeg griner, motionerer og tænker hele tiden."

Kvinde, 66 år

"Det holder mig mere fit både fysisk og kognitivt. Og så griner jeg meget, mens jeg spiller."

Kvinde, 62 år

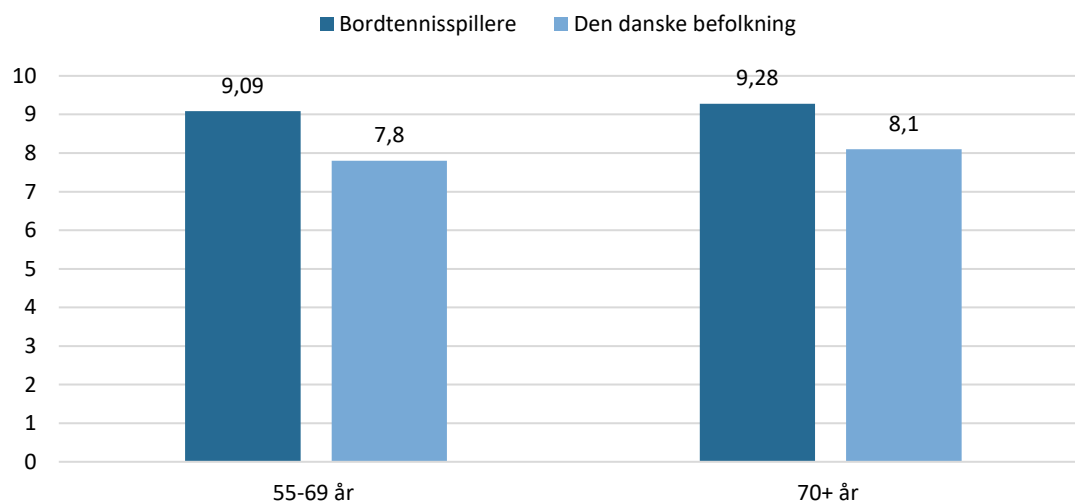
Foruden de selvvaluerede mentale effekter af bordtennis, indeholdt spørgeskemaet også spørgsmål om spillernes generelle trivsel og livstilfredshed. Med disse spørgsmål er det muligt at vurdere spillernes mentale helbred og sammenligne med almenbefolkningen og andre idrætsaktive i det omfang, sammenlignelige data er tilgængelige.

Svarene vedrørende trivsel og livstilfredshed underbygger spillernes egne opfattelser af, at bordtennis øver positiv indflydelse på det mentale helbred. Med afsæt i WHO's trivselsindeks opnår spillerne en gennemsnitlig score på 73, hvilket ligger over det nationale gennemsnit på 68 (Sundhedsstyrelsen, 2017). Det ligger dog på helt samme niveau som idrætsaktive voksne generelt i alderen 60 år+, og dermed har bordtennisspillerne ikke bedre selvvalueret trivsel end andre idrætsaktive<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> Data baseret på endnu ikke offentliggjorte resultater fra undersøgelsen Danskernes motions- og sportsvaner 2024.

Ser man i stedet på livstilfredshed, er det ikke muligt at sammenligne i forhold til andre idrætsaktive voksne i samme aldersgruppe, men man kan sammenligne med andre danskere i samme aldersgruppe (Danmarks Statistik, 2024). Her ser man, at bordtennisspillere på 55 år+, som har deltaget i undersøgelsen, angiver en meget høj grad af livstilfredshed, som samtidig ligger højere end danskere i samme aldersgruppe generelt (se figur 14).

**Figur 14: Den gennemsnitlige livstilfredshed blandt bordtennis spillerene i undersøgelsen overstiger den almene befolkning (gennemsnitsværdi på livstilfredhedsskala fra 0-10)**



Figuren viser respondenternes selvvaluerede livstilfredshed på en skala fra 0 = særdeles utilfreds til 10 = særdeles tilfreds ud fra spørgsmålet: 'Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden?' sammenlignet med selvvalueret livstilfredshed i den generelle danske befolkning. (n=1.214)

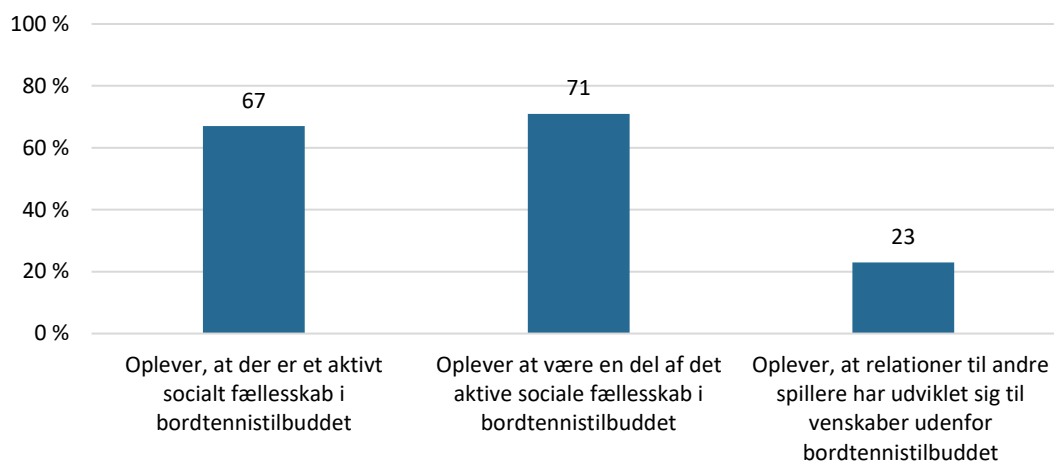
## Sociale effekter

Et sidste blik på de selvvaluerede effekter omhandler det sociale aspekt. Her bliver det understreget, at bordtennis ikke bare er en tilfældig aktivitet for udøverne, men at mange oplever et stærkt socialt bånd og nyder samværet med de andre spillere.

Først og fremmest angiver hele 94 pct. at have adgang til sociale opholdsrum i forbindelse med bordtennistræningen. Dette er en indikation på, at bordtennisfællesskaberne foregår steder, hvor der er mulighed for netop at dyrke det sociale ved at kunne sidde sammen ved borde, i sofaer eller lignende. Samtidig angiver 75 pct., at de har mulighed for at lave eller købe drikkevarer i forbindelse med træningen.

Prioriteringen af det sociale element afspejler sig også i spillernes svar på, om der eksisterer et aktivt socialt fællesskab i bordtennistilbuddet, og om de føler sig som en del af dette fællesskab (se figur 15). 67 pct. angiver i høj eller meget høj grad, at fællesskabet eksisterer, mens 71 pct. i høj eller meget høj grad oplever at være en del af dette fællesskab.

**Figur 15: Spillerne oplever i overvejende grad at være en del af det sociale fællesskab (pct.)**



Figuren viser andelen, der svarer 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' på de tre spørgsmål, som angivet på x-aksen. (n=1.178-1.181 på tværs af de tre spørgsmål).

Analysen viser samtidig, at 23 pct. af spillerne ligefrem vurderer, at de i høj eller meget høj grad har udviklet venskaber, som rækker ud over selve bordtennistilbuddet, selvom flertallet oplever, at fællesskabet primært eksisterer inden for bordtennistilbuddets rammer, som flertallet trods alt deltager i flere gange om ugen.

Yderligere ser man en direkte sammenhæng mellem at opleve disse tre elementer af fællesskab og øget trivsel (ikke vist i figur). Det kunne tyde på, at de sociale relationer i forbindelse med bordtennistræningen spiller en rolle for deltagernes trivsel.

Udøverne udtrykker selv sociale gevinster, som følgende citater er eksempler på:

"Det er et meget givtigt fællesskab for mit sociale liv. Det er med til at styrke min balance og bibeholde min smidighed og udholdenhed."

Mand, 74 år

"Bordtennis er en nødvendighed i mit liv. Dér finder jeg oplevelser af fællesskab, humor og venlige medspillere."

Kvinde, 64 år

"Dejligt fællesskab, der er tid til sjov og gode samtaler. Personlig udfordring at forbedre mig. Få flere bekendtskaber i nærområdet."

Mand, 71 år

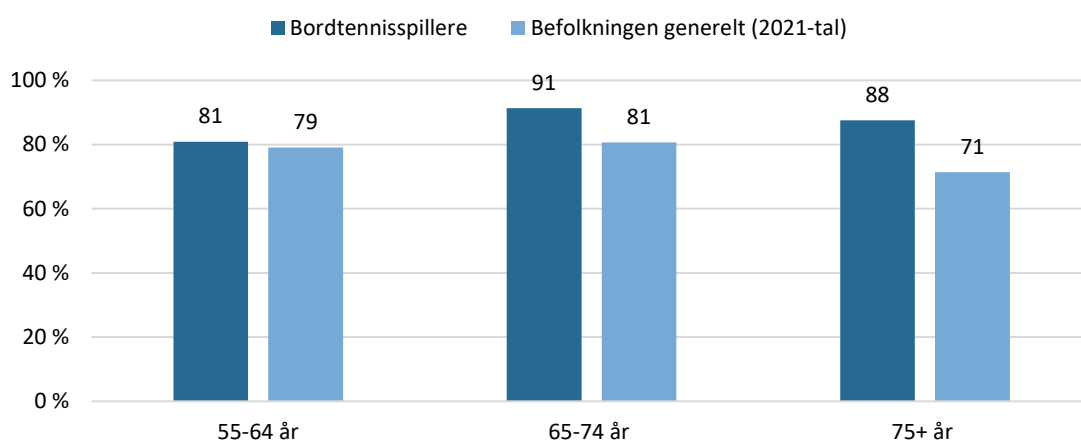
Omvendt finder man også få negative udsagn fra spillere, som *ikke* oplever at være en del af fællesskabet, men som i stedet har angivet 'i lav grad'. Eksemplet herunder giver en stemme til de 3 pct., der har svaret 'i lav grad':

”Specielt i starten oplevede jeg et noget jantelovsagtigt hierarki i klubben, som gjorde det mindre sjovt at spille.”

Mand, 77 år

Et sidste perspektiv på bordtennisspillets fysiske, mentale og sociale effekter kan belyses ud fra spillernes helt generelle selvvaluerede helbred. Sammenlignet med almenbefolkningen har især de ældre spillere på 65 år og ældre et højere selvvalueret helbred (se figur 16). Det er ikke muligt at sammenligne dette overordnede helbredsmål med andre idrætsaktive personer i samme aldersgruppe.

**Figur 16: Bordtennisspillere i alderen 65 år+ angiver et højere selvvalueret helbred end almenbefolkningen (pct.)**



Figuren viser andelen af respondenter, der har vurderet deres helbred alt i alt som fremragende, vældig godt eller godt fordelt på aldersgrupper (55-64 år, n=115, 65-74 år, n=784, 75 år+, n=306).

### Opsummering – selvvaluerede effekter af bordtennis

Dette afsnit tegner et meget entydigt billede af, at bordtennis har stor betydning for spillerne. Et stort flertal vurderer, at de opnår både fysiske, mentale og sociale effekter af bordtennis, ligesom deres generelle selvvaluerede helbred er bedre end blandt samme aldersgruppe i befolkningen generelt – dette til trods for, at der i undersøgelsen indgår en større andel end i almenbefolkningen, som angiver at have en langvarig eller kronisk sygdom. Det indikerer, at bordtennisspillerne også på objektive parametre kan forventes at have et bedre helbred end gennemsnitsdanskeren i samme aldersgruppe.

Samtidig ser man høj grad af trivsel og livstilfredshed hos spillerne, som stiger yderligere i takt med oplevelsen af at være en del af bordtennisfællesskabet og tilbøjeligheden til at udvikle relationer til de andre spillere, som griber ud over selve bordtenniskonteksten. Det understreger betydningen af det sociale aspekt af bordtennisspillet, som også ser ud til at kunne bidrage på gevinstsiden i en bredere samfundsøkonomisk analyse af værdien af bordtennis for borgere i alderen 60+.

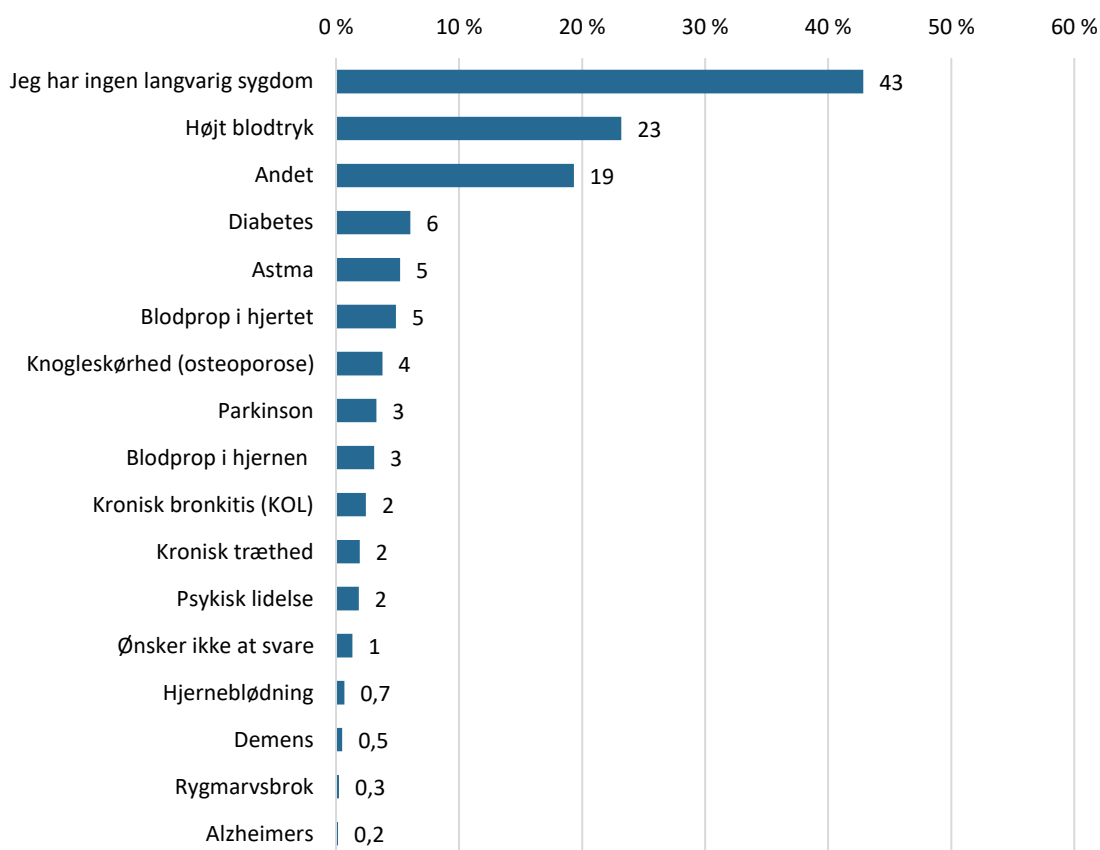
## Effekter af bordtennis for sygdomsramte

Et sidste centralt fokus i undersøgelsen har været at afdække, hvorvidt personer med langvarig sygdom, handicap eller skade oplever forskellige effekter af at spille bordtennis. I et sundhedsøkonomiskperspektiv ville det være ideelt at kunne dokumentere, hvorvidt bordtennis kan udskyde eller mindske symptomer og reducere udgifter til f.eks. medicin, lægebesøg, personlig hjælp mv.

Som nævnt indledningsvist giver denne undersøgelse ikke mulighed for at undersøge effekterne af bordtennis så detaljeret eller specifikt, men viser i stedet nogle indikationer ud fra spillernes egne vurderinger af, hvad spillet gør for deres respektive sygdom eller langvarige skade.

Over halvdelen (57 pct.) af deltagerne i undersøgelsen angiver at have en langvarig sygdom, handicap eller skade. Listen over forskellige sygdomme er lang, og mange lever med forhøjet blodtryk (23 pct.), diabetes (6 pct.), blodprop i hjertet (5 pct.), Parkinsons sygdom (3 pct.) og en lang række kropslige udfordringer som ryg-, nakke, lænde-, hofte- og knæsmærter, slidgigt/ledsmærter, knogleskørhed mv. (se figur 17).

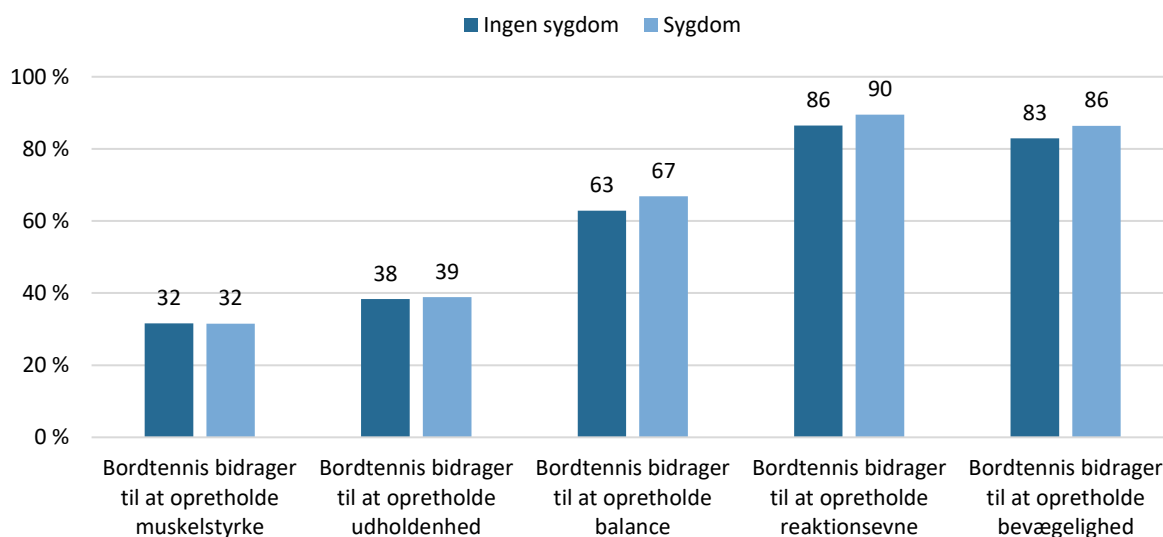
**Figur 17: En stor andel af respondenterne har en langvarig sygdom eller skade (pct.)**



Figuren viser andelen, der angiver at have en langvarig sygdom eller skade (n=1.190).

Overordnet set viser analysen ingen bemærkelsesværdige forskelle mellem sygdomsramte og øvrige spillere, når det kommer til at vurdere effekter (se figur 18).

**Figur 18: Ingen forskelle mellem sygdomsramte og øvrige spillere i vurderede effekter af bordtennisspillet (pct.)**



Figuren viser andelen, der svarer 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' på de spørgsmål, der er angivet på x-aksen (n sygdom=669, ingen sygdom=509).

Dertil kommer, at bordtennis i lige så høj grad bidrager til at opretholde et højt humør blandt sygdomsramte som blandt ikke-sygdomsramte, selvom sygdomsramte generelt angiver en lidt lavere trivsel end ikke-sygdomsramte.

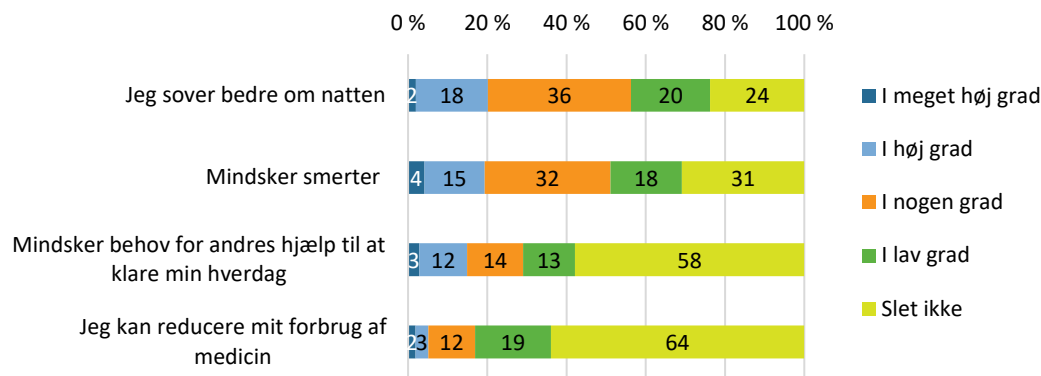
Den sygdomsramte respondentgruppe har derudover vurderet, hvorvidt bordtennis har en positiv indflydelse på parametre som smerter, medicinforbrug, behov for hjælp og søvn (se figur 19).

I spørgeskemaet har spillerne haft mulighed for at angive, at de ikke døjede med disse gener forud for bordtennis, eller at de ikke oplever det som relevant. Alt efter parameter har en relativt stor andel af de sygdoms- eller skaderamte (mellem 26 og 43 pct.) angivet, at de netop ikke døjede med disse gener.

Ser man isoleret på de spillere, som oplever en eller flere gener i forbindelse med deres sygdom, tyder det på, at bordtennis i større eller mindre grad har en positiv effekt på forskellige parametre. Det viser sig, at bordtennis især kan være med til at mindske smerter og bidrage til bedre søvn om natten for dem, som oplever disse gener, hvilket ikke er uvæsentligt i sundhedsøkonomiske sammenhænge.

Samtidig angiver 15 pct., at de i høj eller meget høj grad vurderer, at bordtennis ligefrem bidrager til mindsket behov for hjælp til at klare hverdagen. En post der ellers potentielt kan være forbundet med store samfundsmæssige udgifter.

**Figur 19: Bordtennis kan især bidrage til bedre søvn og mindske smerter blandt bordtennisspillere med langvarig sygdom (pct.)**



Figuren viser svarfordelinger på spørgsmålet: 'I hvilken grad oplever du, at bordtennis påvirker din sygdom/skade/handicap?' blandt de respondenter, der har angivet, at de har en langvarig sygdom eller skade<sup>8</sup> (n (Jeg sover bedre om natten) =501, n (Mindsker smerter) =460, n (Mindsker behov for andres hjælp til at klare min hverdag) =382, n (Jeg kan reducere mit forbrug af medicin) =472).

Et blik på tværs af specifikke sygdomme (med forbehold for meget få respondenter) viser, at især personer med demens i høj eller meget høj grad oplever færre smerter, nedsat behov for hjælp samt bedre nattesøvn, mens især personer med Alzheimers og diabetes sover bedre om natten. Også personer med Parkinsons og psykiske lidelser svarer, at de oplever færre smerter og bedre nattesøvn.

Man bør dog forholde sig til disse resultater med et vist forbehold for, at udøverne jo ikke kender deres egen kontrafaktiske situation – hvordan ville det se ud, hvis ikke de deltog i bordtennis?

Foruden fysiske effekter ser man, at sygdomsramte i lidt større omfang end de øvrige respondenter svarer, at de i meget høj grad oplever at være en del af fællesskabet. Dette er interessant, da det antyder et positivt indhold i hverdagen, som givetvis kan opveje for nogle af de gener, der ellers er i hverdagen med langvarig sygdom.

Udøverne har generelt været flittige til at sætte ord på betydningen af bordtennis i de åbne svarkategorier i spørgeskemaet, og 65 respondenter har valgt at uddybe oplevede effekter i forhold til sygdom. Nedenstående udsagn eksemplificerer, hvad bordtennis bidrager med i en hverdag med kronisk eller langvarig sygdom/skade:

*"Jeg så i nyhederne, at bordtennis er demensforebyggende. Derfor meldte jeg mig til. Er meget glad for det udbytte/den berigelse, det giver at spille bordtennis. Både fysisk, psykisk, mentalt og socialt, og så er det mega sjovt :)"*

Kvinde, 67 år

<sup>8</sup> Foruden dette overordnede spørgsmål var følgende tekst tilknyttet spørgsmålet: 'Det kan være vanskeligt at skelne påvirkningen af bordtennis fra andre ting, du gør i din hverdag, men vi vil gerne høre dit bedste bud.'

”Styrker min koncentration på arbejdet.”

Kvinde, 62 år

”Kan fortsat spille og være aktiv trods kemobehandling.”

Kvinde, 68 år

”Har nedsat funktion i venstre ben og venstre arm. Det var grunden til, at jeg begyndte at spille bordtennis. Jeg spiller single og har aftalt med min faste modstander, at jeg skal udfordres mest muligt med hensyn til bevægelse ved bordet. Min kondition er helt i top.”

Mand, 68 år

Herunder finder man også et eksempel på, at bordtennis omvendt kan have været med til at øge brugen af medicin, men som vedkommende udtrykker det, er der en glæde ved spillet, som for vedkommende opvejer de negative sider:

”Bliver bare så glad af at spille bordtennis og tager med glæde ud ad døren hver gang. Hvorimod jeg skal hive mig op til mange andre træningsformer. Men jeg må desværre tage et par piller hver gang, jeg skal afsted, men det bliver opvejet af glæden ved at spille.”

Kvinde, 66 år

### Opsummering – selvvurderede effekter for sygdomsramte

Dette afsnit tegner et billede af, at bordtennis appellerer bredt til mennesker med forskellige sygdomme – alt fra forhøjet blodtryk og Parkinsons sygdom til smerter i ryg, nakke, lænd, hofte og/eller knæ. Selvom analysen viser, at der ikke er bemærkelsesværdige forskelle i de selvvurderede effekter mellem sygdomsramte og øvrige spillere, fremhæver sygdomsramte, der forud for bordtennis døjede med smerter og søvnproblemer, positive effekter ved spillet såsom færre smerter og bedre søvn.

Derudover fremhæver flere spillere både fysiske, mentale og sociale fordele ved spillet. Den mentale effekt skiller sig en smule ud, hvor en spiller oplever, at glæden ved at deltage i bordtennis opvejer behovet for øget medicinindtag. Samlet set peger resultaterne på, at bordtennis kan have en positiv effekt på sygdomsramte spillere.



## Del 2: Betragtninger om sundhedsøkonomiske effekter af bordtennis for aldersgruppen 60+

Resultaterne fra denne undersøgelse danner en vigtig ramme for at forstå, hvilken samfundsmæssig værdi bordtennis kan have for borgere i aldersgruppen 60+. Som et første skridt på vejen mod en mere omfattende sundhedsøkonomisk analyse har undersøgelsen haft fokus på at belyse spillernes selvvaluerede fysiske, mentale og sociale udbytte af at spille bordtennis, herunder selvvaluerede effekter blandt spillere med langvarig sygdom eller skade.

For at kunne dokumentere de sundhedsøkonomiske effekter specifikt ved bordtennis, er det imidlertid nødvendigt at indsamle og analysere yderligere data, som kan belyse omkostninger og gevinster på et kvantitativt grundlag (Olsen, 2017 & Wisløff 2014).

Med de rette data vil man ikke blot kunne dokumentere, om bordtennis har en positiv effekt på deltagerne, men også om det skaber konkrete sundhedsøkonomiske gevinster for samfundet.

Denne del 2 skal anses som et oplæg til videre drøftelser af eventuelle sundhedsøkonomiske effekter og ikke som et egentligt bud på en sundhedsøkonomisk analyse. De følgende afsnit giver et bud på, hvilke data og viden en sundhedsøkonomisk analyse af området kunne indeholde, hvis man ønsker at afdække, om bordtennis er en omkostningseffektiv indsats, der gavner både spillerne og samfundet som helhed. For at muliggøre en sådan analyse er det vigtigt at kunne opgøre de omkostninger, der er forbundet med målgruppen og indsatsen, og der bør derfor først og fremmest vælges et analyseperspektiv og dernæst indsamles sundhedsdata, driftsomkostningsdata og data om indirekte effekter som uddybet herunder.

### Udvælgelse af analyseperspektiv

En central del af en sundhedsøkonomisk analyse beror på valg af det rette analyseperspektiv, da det er afgørende for, hvilke omkostninger der inkluderes i analysen, og dermed for, hvordan værdien af bordtennis vurderes. Analyseperspektivet er med til at definere, om man fokuserer på snævre, direkte udgifter, som f.eks. hospitalsindlæggelser, eller om man anlægger et bredere samfundsperspektiv, der også inkluderer indirekte omkostninger som f.eks. plejeydelser, tabt arbejdsfortjeneste mv. (Guinness & Wisemann, 2011).

Valget af et analyseperspektiv bør altid afstemmes med formålet af analysen. Hvis målet er at vurdere den samlede samfundsmæssige værdi af bordtennis for borgere over 60 år, vil et bredt samfundsperspektiv umiddelbart give det mest nuancerede billede af bordtennisspillets effekt for målgruppen. Det skyldes, at et sådant perspektiv kan belyse både de direkte og indirekte effekter af bordtennis. Ved at inkludere omkostninger som driftsudgifter og udgifter til sundhedsydelser, samt effekter som reduceret behov for medicinsk behandling og øget trivsel, kan man skabe et helhedsorienteret billede af bordtennis' værdi for både målgruppen og samfundet.

Fastlæggelsen af analyseperspektivet er således afgørende for, hvilke konklusioner man kan drage. Valget bør derfor afspejle, om målet er at dokumentere konkrete besparelser i sundhedsvæsenet eller at afdække en bredere samfundsmæssig nytte af indsatsen (Olsen, 2017; Sittimart, 2024; Guinness & Wisemann, 2011).

## Sundhedsdata – effekt på sundhedsudgifter og helbred

For at kunne udarbejde en sundhedsøkonomisk analyse af bordtennis for borgere i alderen 60+, vil man først og fremmest have brug for at dokumentere relevante sundhedsdata, som kan give en indsigt i, hvordan deltagelse i bordtennis påvirker spillernes helbred og sundhedsforbrug over tid. En sådan analyse kan f.eks. være med til at undersøge, om deltagelse i bordtennis kan reducere sundhedsudgifter såsom antallet af hospitalsindlæggelser, lægebesøg og medicinforbrug (Guinness & Wisemann, 2011).

Derudover kan en sådan analyse være med til at lægge et fokus på, om bordtennis kan bidrage til at forebygge eller mindske alvorlige sygdomme eller gener ved sygdomme, som er udbredte blandt målgruppen, her bordtennisspillere i alderen 60+, såsom højt blodtryk, diabetes, Parkinsons eller lignende (Guinness & Wisemann, 2011), hvilket også kan bidrage til nedbringelse i omfanget af behandlingsudgifter. Sådanne data kan primært indhentes fra nationale sundhedsregistre og vil kræve en kobling til oplysninger om spillernes sundhedsforbrug før, under og efter deltagelse i bordtennis/indsatsen.

Derudover kan det i en sundhedsøkonomisk analyse også være vigtigt at se på, hvilken effekt bordtennis har på spillernes selvvaluerede helbred og livskvalitet (Guinness & Wisemann, 2011; Wisløff, 2014). Her viser resultaterne fra del 1 i denne rapport, at spillerne generelt scorer højt på disse parametre sammenlignet med almenbefolkningen, mens det er mere uvist, hvordan bordtennis spillerne scorer sammenholdt med udøvere af andre aktiviteter.

## Driftsomkostningsdata – omkostninger forbundet med bordtennisaktiviteten

For at kunne vurdere, om bordtennis er en omkostningseffektiv indsats for borgere i alderen 60+, har man derudover brug for viden og data om de omkostninger, der er forbundet med at etablere og drive et bordtennistilbud (Guinness & Wisemann, 2011). Sådanne omkostninger kan inkludere driftsomkostninger som f.eks. udgifter til faciliteter, transport, udstyr og instruktører mv.

## Indirekte omkostninger

Fra et bredere samfundsperspektiv er det også relevant at medregne tabt arbejdsfortjeneste for ældre, der stadig er på arbejdsmarkedet, eller fordele ved, at ældre borgere bevarer deres uafhængighed og dermed ikke har behov for omfattende pleje.

## Eksempler på cases, som indikerer sundhedsøkonomisk værdi af bordtennis

Herunder følger to neddyk i cases på, hvilke typer af effekter man kunne forestille sig ved bordtennis på baggrund af indsigterne fra del 1.

### Overordnede betragtninger om gevinster ved bordtennis for sygdomsramte mennesker

Del 1 viste, at en stor andel af bordtennisspillerne i undersøgelsen har en langvarig sygdom eller skade. Derfor er det interessant, at sygdomsramte i lige så høj grad som ikke sygdomsramte angiver oplevede fysiske effekter som balance, bevægelighed og reaktionsevne. Hvis man ønsker at arbejde videre med en sundhedsøkonomisk analyse, kan det være væsentligt at se på, hvorvidt bordtennis kan være med til at reducere symptomer inden for sygdomme, som kan påvirke ældre menneskers balance, reaktionsevne og bevægelighed. Her en række eksempler (Sundhedsstyrelsen, 2006):

- Slidigt blandt ældre kan føre til smerter og stivhed i leddene, hvilket påvirker bevægeligheden.
- Forhøjet blodtryk kan påvirke blodgennemstrømningen til hjernen og musklerne, hvilket kan nedsætte reaktionsevnen.
- Diabetes kan føre til nerveskader (neuropati), som kan påvirke balance og følesans.
- Knogleskørhed (osteoporose) øger risikoen for knoglebrud, hvilket kan begrænse mobiliteten.
- Kognitive sygdomme så som demens kan påvirke både reaktionsevne og balance.

Med afsæt i denne viden kan der potentielt være betydelige sundhedsøkonomiske effekter ved bordtennis, hvis det rent faktisk er medvirkende til at mindske eller udskyde symptomer i forbindelse med konkrete sygdomme som listet herover.

### Bordtennis og forebyggelse af faldulykker

En anden case ser herunder mere direkte på mulige effekter af at kunne forebygge faldulykker. Knap en tredjedel af ældre over 65 år falder mindst én gang årligt, og der er betydelige omkostninger forbundet med faldulykker blandt målgruppen. En rapport fra 2016 udarbejdet af Sundhedsstyrelsen, SDU og Statens Institut for Folkesundhed opgjorde omkostninger forbundet med fald blandt aldersgruppen 65 år+ til ca. 2,8 mia. kr. årligt (2012-tal) (Strøbæk, 2016).

Opgørelsen inkluderer omkostninger til behandling og pleje i både primær- og sekundærsektor, medicinpriser fra apotekerne samt hjemmehjælp, og hænger sandsynligvis sammen med, at ca. 10 pct. af alle fald medfører alvorlige skader som knoglebrud (Sundhed.dk, 2023).

Sundhedsstyrelsen anbefaler styrke- og balancetræning som forebyggelse mod fald (Sundhedsstyrelsen, 2019). Dertil åbner denne undersøgelse op for, at bordtennis for nogle seniorer kan være et sjovere og mere fællesskabende alternativ, der muligvis kan forebygge fald

gennem øget balance, reaktionsevne og bevægelighed. Hvor stor effekt bordtennis har som faldforebyggende, kunne bero på før- og eftermålinger blandt helt nye bordtennisspillere over 65 år sammenholdt med tilsvarende målinger blandt en målgruppe, der udfører anden form for træning, og en målgruppe, der slet ikke udfører træning.

### Bordtennis og reduktion af gener ved Parkinsons syndrom

På samme måde kan Parkinsons være et tredje eksempel på relevansen af bordtennis for personer over 60 år. Parkinsons sygdom er en neurologisk lidelse, som oftest rammer personer i alderen 60-62 år (Parkinsonforeningen, 2021). Sygdommen giver motoriske symptomer såsom stive og langsomme bevægelser, hvilerysten mv. Der findes aktuelt ingen kurativ behandling, og Parkinsons sygdom er forbundet med store samfundsmæssige omkostninger (Langeskov-Christensen, M. et al., 2024). I 2015 opgjorde Statens Institut for Folkesundhed (SIF) omkostninger til behandling og pleje af Parkinsons sygdom til 378,2 mio. kr. årligt (2012-tal.) (SIF, 2016). Af de samlede omkostninger til behandling og pleje udgjorde hjemmehjælp 44 pct.

Fysisk aktivitet har vist sig at være gavnligt for personer med Parkinsons sygdom, og flere nyere studier har vist, at fysisk aktivitet kan indgå som en del af behandlingen, og ifølge forfatterne er aktiviteten underordnet, så længe udøverne nyder aktiviteten (Langeskov-Christensen et al., 2024).

Det er dog ofte tilfældet, at personer med Parkinsons sygdom har svært ved at udføre intensiv fysisk aktivitet, men derimod har nemmere ved en mindre intens træningsform (Langeskov-Christensen et al., 2024). Denne lavintense træningsform kunne være bordtennis, som ifølge nærværende undersøgelsen også har sociale fordele. Disse sociale fordele kan have stor betydning for personer med Parkinsons, som skal dyrke fysisk aktivitet, da sygdommen kan give vanskeligheder for deres motivation (Langeskov-Christensen et al., 2024). Disse fund bliver i høj grad understreget i nærværende undersøgelse, hvor spillerne netop selv peger på, at aktiviteten er mindre intens end mange andre aktiviteter, samtidig med at de finder det sjovt og fællesskabende.

Dertil viser litteraturen, at 60 pct. af Parkinsons patienter oplever søvnproblemer (Sundhed.dk, 2023), hvilket del 1 også har belyst som noget, bordtennispillet kan have en positiv effekt på. Her angav 56 pct. at bordtennisspillerne over 60 år, som oplever problemer med at sove, at bordtennis enten i nogen, høj eller meget høj grad bidrager til, at de sover bedre om natten.

### Udsyn til andre studier

Der findes aktuelt megen forskning, der undersøger - og dokumenterer - effekter af fysisk aktivitet for ældre, men der er tilsyneladende begrænset med studier, der specifikt undersøger sundhedsøkonomiske effekter af bordtennis for seniorer. Et brasiliansk studie har i 2022 undersøgt en interventionsgruppe og en kontrolgruppe bestående af otte personer i hver i alderen 60 år+ (Deprá et al., 2022). Her blev der foretaget fysiske tests før og efter, at interventionsgruppen deltog i bordtennistræning, der foregik over 16 uger (2x 1,5 times

moderat intensitet i ugen), mens kontrolgruppen blot levede som normalt, dog uden at tilmelde sig nye sportsaktiviteter i perioden. Resultaterne viste, at interventionsgruppen blev signifikant mere smidige/bevægelige (agile) end deltagerne i kontrolgruppen. Flere andre studier finder tilsvarende resultater (Keyvni et al., 2019; Horníková et al., 2018). Disse studier understøtter dermed denne rapport selvrapporterede fund i del 1 af, at der er en fysisk gevinst at hente i forhold til ældres sundhed. Dog giver disse studier ingen information om betydningen af bordtennis i forhold til andre aktiviteter.

Et dansk studie fra 2017 undersøger, hvordan holdsport og styrketræning påvirker ældres fysiske funktion, livskvalitet og motivation (Pedersen et al., 2017). Resultaterne viser, at begge træningsformer forbedrer fysisk funktion og livskvalitet betydeligt, men holdsport fremmer en højere grad af motivation og social interaktion blandt deltagerne, akkurat som denne rapport også finder i forhold til bordtennis.

## Metodiske overvejelser og perspektiver

Ideelt set vil en analyse af de sundhedsøkonomiske gevinster ved bordtennis objektivt kunne måle og isolere de effekter, bordtennisspillerne får ud af spillet. For at kunne generere sådanne data, skulle man følge bordtennisspillerne i en længere periode for dermed at kunne måle forskelle i sundhedsforbrug, livskvalitet og helbredstilstande samt prævalens og grad af symptomer på diverse sygdomme over tid. Hertil bør man kunne sammenligne med flere kontrolgrupper i samme alder og med tilsvarende baggrundsvARIABLE og livsvilkår for derved at kunne dokumentere de langsigtede effekter af bordtennis.

Det er vigtigt at tage højde for, at en stor andel af bordtennisspillerne alligevel ville have været fysisk aktive, mens andre ville have været inaktive, hvis de ikke spillede bordtennis. Generelt har respondenterne i denne undersøgelse et højt aktivitetsniveau, der rækker ud over deres deltagelse i bordtennis. Alternativet for langt de fleste af bordtennisspillerne er derfor ikke at være fysisk inaktive. Ligeledes er det sandsynligt, at en stor andel af bordtennisspillerne ville subsidiere bordtennis med en anden sportsgren. Derfor vil en sammenligning med den generelle +60 år population overvurdere de specifikke effekter af at spille bordtennis.

Analysen bør derfor inkludere sammenligninger med både fysisk aktive og fysisk inaktive kontrolgrupper, hvor man sandsynliggøre bordtennisspillernes fysiske aktivitetsniveau i det tilfælde, at de ikke spillede bordtennis.

Ideelt set burde man foretage en sammenligning af effekter ved bordtennis sammenholdt med effekter af andre typer af idrætsaktiviteter, f.eks. andre holdboldspil, fitness, løb og/eller styrketræning for at kunne vurdere opnåede forskelle i fysiske, mentale og sociale effekter.

En sundhedsøkonomisk analyse vil dermed kunne give indsigt i, hvordan bordtennis bidrager til at forebygge sygdom, samt hvordan det kan reducere behovet for sundhedsydelser og antallet af år med dårlig livskvalitet i målgruppen. Det er vigtigt at understrege, at en sådan type analyse er kompleks og kræver en omfattende dataindsamling over en lang

tidsperiode, hvis man vil opnå pålidelige resultater, der specifikt estimerer effekterne af bordtennis.

Endelig skulle en ideel analyse indeholde viden om det kontrafaktiske scenarie, altså en sandsynliggørelse af, hvad der ville der ske, hvis ikke udøverne deltog i bordtennis. Her er det afgørende at have information om subsidieringsgraden mellem bordtennis og andre idrætsgrene/fysisk aktivitet.

De mange udsagn fra spillerne i del 1 kunne indikere, at bordtennis kan noget unikt i forhold til både at være et sjovt og legende spil med bold, samtidig med at det styrker kroppen med relativt lav grad af slid og skader til følge. Det er, ifølge dem selv, altså ikke tilfældigt, at det lige er bordtennis, de går til, men hvad ville de bruge tiden på, hvis bordtennis ikke var muligt?

## Opsamling

Denne undersøgelse efterlader ingen tvivl om, at bordtennis har en meget stor oplevet værdi for bordtennisspillerne. Analysen repræsenterer et indledende skridt, som præsenterer en række indikationer på, at bordtennis har både fysiske, mentale og sociale effekter for udøverne, men en egentlig analyse af sundhedsøkonomisk værdi er kompleks og ressourcerelevende. Dertil vil dele af analysen bero på kontrafaktiske estimater, som kan være behæftet med usikkerhed og vanskelige at frembringe. For at håndtere denne usikkerhed kan man anvende såkaldte robusthedsanalyser baseret på forskellige antagelser og scenarier, således man kan tilnærme sig et effektestimat inden for et interval.

Med adgang til registerdata, baseline, længerevarende opfølgning, kontrolgruppe og mere dybdegående analyser er vurderingen derfor, at det kan lade sig gøre at nærme sig en beregning af, om bordtennis for borgere i aldersgruppen 60+ er en intervention, der ikke blot gør en forskel for individet, men også er omkostningseffektiv i forhold til at nedbringe sundhedsomkostningerne.

## Afrunding

Denne undersøgelse har tydeligt vist, at bordtennisspillerne oplever en betydelig positiv effekt af at spille bordtennis, både fysisk, mentalt og socialt. Spillerne oplever forbedret reaktionsevne, balance og bevægelighed, hvilket kan bidrage til at forebygge faldulykker og andre aldersrelaterede helbredsproblemer.

Mentalt set rapporterer spillerne om forbedret humør og trivsel, hvilket understøttes af højere livstilfredshed sammenlignet med den generelle befolkning. Socialt set skaber bordtennis stærke fællesskaber, som spillerne føler sig som en del af, hvilket yderligere bidrager til deres generelle velbefindende.

For sygdomsramte spillere viser undersøgelsen, at bordtennis i nogen grad kan mindske smerter, forbedre søvn og reducere behovet for hjælp i hverdagen. Disse resultater antyder, at bordtennis kan være en effektiv og måske ligefrem omkostningseffektiv indsats for at forbedre livskvaliteten og reducere sundhedsudgifterne for ældre borgere.

Rapporten siger dog ikke noget om de konkrete sundhedsøkonomiske gevinster, men fungerer i stedet som et første skridt til at forstå de potentielle sundhedsøkonomiske effekter af bordtennis for 60+-målgruppen.

### **Et kvalitativt indblik i bordtennis som afsæt for en sundhedsøkonomisk analyse**

De indledende resultater kunne tyde på, at bordtennis kan bidrage til at forbedre livskvaliteten og reducere sundhedsudgifterne for ældre borgere. For at kunne kvantificere eventuelle effekter og vurdere omkostningseffektiviteten af bordtennis som en sundhedsfremmende indsats er det dog nødvendigt med mere omfangsrig dataindsamling og analyser. Dette inkluderer både sundhedsdata, driftsomkostningsdata og data om indirekte effekter.

Om ikke andet kan denne rapport være med til at tilføje et kvalitativt indblik i og forståelse for, at fysisk aktivitet ikke bare er fysisk aktivitet, men at der for den enkelte er en lang række elementer, som stikker dybere, og som gør, at det (for respondenterne i denne undersøgelse) lige præcis er bordtennis, der får tingene til at gå op i en højere enhed. Det kan handle om, at udøverne finder sporten sjov, at de oplever mulighed for progression, uden at sporten er slidsom for kroppen, at de bliver en del af et fællesskab, hvor de både ender med at bidrage med frivillig arbejdskraft og tilmed får venner, de også ses med uden for bordtennisfællesskabets rammer.

### **Er sundhedsøkonomiske beregninger afgørende for kommunal investering?**

Spørgsmålet er, i hvilket omfang det er sundhedsøkonomiske beregninger, der er behov for, for at kunne vurdere gevinsterne ved at spille bordtennis. Der er som sagt ingen tvivl om, at bordtennis har en enorm værdi og betydning for udøverne, selvom denne værdi er vanskelig at sætte på formel. Ville kommuner og politikere i endnu højere grad investere i bordtennis, hvis man leverede en økonomisk analyse af potentielle besparelser på sundhedsudgifterne ved flere bordtennisspillere i alderen 60+?

Aktuelt er der ikke særlig stor sammentænkning mellem f.eks. udgifter på kultur- og fritidsområdet til forebyggelse gennem deltagelse i idrætsaktiviteter som bordtennis, og sundhedsområdets hypotetiske besparelse flere år ud i fremtiden. I det lys kan man spørge, om en sundhedsøkonomisk analyse reelt er det, der er behov for. Eller om det måske præcis er det, der skal til? Vil det med sådanne analyser blive lettere at få hul igennem til kommunerne og skabe større incitament til at investere i bordtennis for den store og stigende mængde af ældre borgere, som udgør befolkningen i mange kommuner nu og i fremtiden?

Samtidig er det interessant at overveje, hvad det ville sætte i gang af sneboldeffekt i forhold til efterfølgende behov for også at få belyst den sundhedsøkonomiske effekt af krolf, billard, stavgang, vandgymnastik, bedstevolley mv., hvis en sundhedsøkonomisk analyse rent faktisk lykkes med at dokumentere effekter og samtidig fører til øget investering i bordtennis for 60+-målgruppen i de danske kommuner.

### **Interessante potentialer ved bordtennis blandt ikke-aktive målgrupper**

Med afsæt i denne rapporters fund kan det for et specialforbund som Bordtennis Danmark være særligt interessant at arbejde strategisk for at fortsætte de senere års fremgang i antallet af medlemmer blandt 60+-målgruppen. Analysen viser, at det er muligt at appellere til både nybegyndere og tidligere erfarne udøvere, og for kommunerne vil det givetvis være særlig interessant, hvis forbundet formår at aktivere endnu flere seniorer, som ikke i forvejen går til andre idrætsaktiviteter. Her vil der i særdeleshed være potentialer for at høste sundhedsøkonomiske gevinster.

Bordtennis har i den forbindelse en række fordele ved at kræve relativt få omkostninger og krav til udstyr og faciliteter, som gør det muligt at bringe bordtennis meget tæt på udøverne. Samtidig er adgangsbarrieren lav, som beskrevet i del 1, hvor flere udøvere giver udtryk for en oplevelse af hurtigt at mestre spillet og opleve progression. Dette er særligt afgørende, hvis man gerne vil sikre tilgængelighed for målgrupper, som ikke lige af sig selv opsøger et aktivt fritidsfællesskab.

Idrætsdeltagelsen er dertil generelt præget af social ulighed med større sandsynlighed for deltagelse blandt ressourcestærke målgrupper (Rask et al., 2022). Den Nationale Sundhedsprofil taler om geografisk ulighed (Bihrmann et al., 2023), hvor man helt ned på postnummer kan identificere områder, hvor befolkningen lever mere usundt og er mindre fysisk aktive end i andre områder. Her er der interessante potentialer at arbejde videre med for en aktivitet som bordtennis.

### **Kan positive opfattelser i sig selv konstruere effekt?**

Som et sidste perspektiv er det interessant at overveje, hvor stor en betydning de selvvaluerede oplevelser har i forhold til faktiske, målbare effekter. Denne undersøgelse har tegnet et billede af en meget begejstret målgruppe af bordtennisspillere, som sætter bordtennispillet og oplevelserne med bordtennis i et utroligt positivt lys. Man kan i flere af spillerens udsagn måske ligefrem fornemme en euforisk stemning af at være en del af et sjovt, givende og berigende fællesskab.



Fra sundhedsforskningen ved man, at selvvurderet helbred i sig selv er et rigtig godt mål for sandsynligheden for at leve et langt liv med mindre sygdom. Kan man med afsæt i nærværende undersøgelse antage samme værdi af de selvvurderede udsagn? I hvilket omfang kan man f.eks. betragte effekt ud fra en socialkonstruktivistisk linse med afsæt i det berømte Thomas-teorem: *"Hvis mennesker definerer situationer som virkelige, så bliver de virkelige i sine konsekvenser"*. Dette ville være et interessant og meget anderledes bidrag til debatten om værdien af bordtennis for målgruppen 60+.

## Litteraturliste

Bihrmann, Kristine et al. (2023). Social og geografisk ulighed i sundhedsydelse. Analyse af behov for, adgang til og brug af ydelser i det primære sundhedsvæsen. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen.

Deprá, Pedro Paulo, et al. (2022) "Effects of Table Tennis Practice on Balance and Physical Fitness in the Elderly." *Journal of Physical Education (Maningá)*, vol. 33, no. 1.

Horníková, Henrieta, et al. (2018). "Playing Table Tennis Contributes to Better Agility Performance in Middle-Aged and Older Subjects." *Acta Gymnica*, vol. 48, no. 1, 2018, pp. 15-20.

Keyvani, Fatemeh, et al. (2019) "Comparative Study of Balance and Walking Capacity among Elderly Women Table Tennis Players versus Sedentary Elderly Women." *International Table Tennis Federation Sports Science Congress Conference Proceedings*, Jan. 2019, pp. 60-69.

Langeskov-Christensen, M. et al. (2024) Exercise as medicine in Parkinson's disease. *Journal of neurology, neurosurgery and psychiatry*. [Online] 95 (11), 1077-1088.

Olsen, J. A. (2017) 'Costs and the cost-effectiveness threshold', in *Principles in Health Economics and Policy*. [Online]. United Kingdom: Oxford University Press. P.

Olsen, J. A. (2017) 'Economic evaluation and priority setting: an overview', in *Principles in Health Economics and Policy*. [Online]. United Kingdom: Oxford University Press. p.

Pedersen, M. T., et al. (2017) "Effect of Team Sports and Resistance Training on Physical Function, Quality of Life, and Motivation in Older Adults." *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 27, no. 8, 2017, pp. 852-64.

Rask et al. (2022). Danskernes motions- og sportsvaner 2020. Aarhus: Idrættens Analyseinstitut.

Statens Institut for Folkesundhed. (2016). Parkinson - Sygdomsbyrden I Danmark.

Sittimart, M. et al. (2024) An overview of the perspectives used in health economic evaluations. *Cost effectiveness and resource allocation*. [Online] 22 (1), 41-41.

Strøbæk, L. (2016) *Sygdomsbyrden i Danmark: ulykker, selvskaide og selvmord*. Version 1.0. Kbh: Sundhedsstyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2006). *Faldpatienter i den kliniske hverdag - rådgivning fra Sundhedsstyrelsen*. København: Sundhedsstyrelsen. ISBN 87-7676-226-2

Wiseman, V. & Guinness, L. (2011) 'SECTION 5: Economic evaluation', in *Introduction to Health Economics*. United Kingdom: McGraw-Hill Education. p.

Wisløff, T. et al. (2014) Estimating QALY Gains in Applied Studies: A Review of Cost-Utility Analyses Published in 2010. *PharmacoEconomics*. [Online] 32 (4), 367-375.

Østerlund, K. et al. (2024). *Bevægelsesaktivitetens deltagerprofil*, Odense: Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Syddansk Universitet

### **LINKS - i alfabetisk rækkefølge**

Danmarks Statistik (2024). Link til tal fra Danmarks Statistik findes [her](#).

Danskernes sundhed (2023), Tal fra den nationale sundhedsprofil: Fysisk aktivitet: Opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet. Link til tal kan findes [her](#).

Danskernes sundhed (2023), Tal fra den nationale sundhedsprofil: Selvvurderet helbred. Link til tal kan findes [her](#).

Parkinsonsforeningen (2021). Link kan findes [her](#).

Sundhed.dk. (2023). Fald og faldtendens hos ældre. Link til Lægehåndbogen kan findes [her](#).

Sundhed.dk (2023) Parkinsons sygdom. Link kan findes [her](#).

Sundhedsstyrelsen (2019), Fald hos ældre mennesker. Link til Sundhedsstyrelsens forebyggelse af fald hos ældre kan findes [her](#).

Sundhedsstyrelsen (2017). Link til guide over beregning af WHO-indeks for trivsel kan findes [her](#).

