Fra sofa til startlinje: Kan kongehuset få inaktive unge til at løbe?



Projekt Forskerspirer 2026	
Titel	Fra sofa til startlinje: Kan kongehuset få inaktive unge til at løbe
Identifikationskode	DI086
Navn	Maja Hjorth Jensen
Gymnasium	Risskov Gymnasium
Fagområde	SAMF

Indholdsfortegnelse

Indledning **3**

Problemformulering, formål og afgrænsning **3**

Problemformulering *3*

Hypoteser 3

Formål og afgrænsning *4*

Teoretisk grundlag **4**

Metode og pilotundersøgelse **6**

Design *6*

Deltagere og fordeling 6

Validitet og reliabilitet 7

Databehandling af pilotundersøgelse *7*

Datarensning 7

Beregninger 7

Pilotresultater 8

Projektets udførelse **8**

Forbedringer i forhold til pilotforsøget *8*

Faser og tidsplan (ca. 6 måneder) *9*

Budget *9*

Konklusion **9**

Anerkendelse **9**

Litteraturliste **10**

Bilag **11**

Bilag 1 – spørgeskemaet *11*

Bilag 2 – diagrammer over pilotresultaterne *12*

Bilag 3 – Excel-fil med data og beregninger *13*

Bilag 4 – videoerne *13*

Indledning

Mange danske børn og unge bevæger sig mindre, end sundhedsmyndighederne anbefaler[1], og motionsløb er et af de redskaber, samfundet bruger til at få flere i gang. Et af de mest synlige er Royal Run, som kongehuset har stået bag siden 2018, hvor tusindvis af danskere løber sammen med den kongelige familie[2]. Idéen bag Royal Run er, at kongehuset kan fungere som rollemodel og samle danskerne om bevægelse. Men om det kongelige element i sig selv motiverer unge mere end et almindeligt motionsløb, ved vi ikke. Det er et vigtigst spørgsmål, fordi motion medfører flere positive fysiske og psykiske fordele, hvilket bidrager til folkesundheden[3]

Min passion for danske unges idrætsvaner stammer fra en barndom præget af sport, der har givet mig en lang række positive oplevelser og fællesskaber. Derfor ønsker jeg at undersøge hvad der påvirker danske unges idrætsvaner, hvorfor jeg har undret mig over, om det hovedsageligt er kongefamilien eller fællesskabet, der får danskerne af sofaen. Derfor har jeg gennemført et pilotforsøg med 253 aarhusianske gymnasieelever, som danner grundlag for mit forskningsprojekt, jeg præsenterer her.

Problemformulering, formål og afgrænsning

Problemformulering

I hvilken grad er der en sammenhæng mellem kongehusets tilstedeværelse i et motionsløb og danske unges motivation og intention om at dyrke motion – og afhænger sammenhængen af de unges holdning til kongehuset og deres eksisterende motionsvaner?

Hypoteser

Ud fra det teoretiske grundlag præsenteret i følgende afsnit opstilles tre hypoteser:

- **H1:** Unge, der ser en video af Royal Run, rapporterer højere motivation og intention end unge, der ser en video af et motionsløb uden kongelig deltagelse.
- **H2:** Sammenhængen er størst for unge med en positiv holdning til kongehuset sammenlignet med unge med en negativ holdning til kongehuset.
- **H3:** Sammenhængen er størst for unge, der ikke i forvejen dyrker idræt i deres hverdag, fordi de har lav involvering og derfor lettere påvirkes af en perifer afsender som kongefamilien.

---

[1] Ukendt forfatter: *Alt for mange 11-15-årige bevæger sig for lidt* (2019)
[2] Ukendt forfatter: *Royal Run – Royal Run efter år* (2026)
[3] Kreutzer, Martin: *Gevinster ved at motionere* (2012)

Formål og afgrænsning

Formålet er at skabe ny viden om, hvorvidt kongehuset kan bruges som rollemodel i sundhedsfremme, og for hvilke unge det i givet fald virker. Det kan hjælpe arrangører, kommuner og kampagnefolk med at målrette deres indsats.

Projektet afgrænses til gymnasieelever på 15-19 år og til motivation og intention målt lige efter en kort video. Jeg måler altså ikke, om de unge faktisk løber mere bagefter, fordi det kræver opfølgning over længere tid. Det betyder, at resultaterne siger noget om den umiddelbare påvirkning og ikke om varige vaner. Jeg undersøger heller ikke andre kendte personer, f.eks. sportsstjerne, selvom det kunne vise, om effekten er særlig for kongehuset.

Teoretisk grundlag

Projektet bygger på teorier om adfærd, motivation og overtalelse, som tilsammen forklarer, hvordan en kort video kan påvirke unges lyst til at motionere.

Theory of Planned Behaviour:
Ajzens teori om planlagt adfærd fra 1991 siger, at intention er den stærkeste forudsigelse af adfærd. Intention formes af holdning til handlingen, af hvad man tror, and forventer (subjektiv norm), og af om man tror, men kan gennemføre den (oplevet kontrol)[4]. Derfor måles i pilotprojektet intention om at deltage i et motionsløb og ikke kun motivation. En kongelig deltager kan især påvirke den subjektive norm – hvis kongefamilien løber, signalere det, at "det gør man".

Theory of Social Learning:
Den sociale læringsteori udarbejdet af Bandura i 1977, beskriver at vi lærer adfærd ved at se på rollemodeller. Læringsprocessen består af 4 faser:

1. Attention (opmærksomhed): Observatøren skal først opdage og fokusere på rollemodellens adfærd
2. Retention (fastholdelse): Observatøren skal være u stand til at huske adfærden ved at danne men mental forestilling eller lagre den i hukommelsen, så den kan anvendes senere
3. Reproduction (gengivelse): Individet skal have de fysiske og mentale evner til at efterligne den adfærd, de har observeret og lagret
4. Motivation: Personen skal have en grund til at handle

Til første punkt kan det tilføjes at en rollemodel skaber mere opmærksomhed ved at være unik eller have en høj status. Desuden har en rollemodel større effekt, hvis observatøren kan lide og identificerer sig med rollemodellen[5], hvilket fører til forventningen om, at effekten af kongehuset afhænger af respondentens holdning til kongehuset.

---

[4] Ajzen, Icek: *The Theory of Planned Behaviour* (1991)
[5] McLeod, Saul: *Albert Bandura's Social Learning Theory* (2026)

Theory of Self-Determination:
Ryan og Decis selvbestemmelsesteori peger på tre medfødte psykologiske behov: kompetence, autonomi (selvbestemmelse) og tilhørsforhold. Når de tre behov er opfyldt, styrker det både motivation og trivsel. Teorien beskriver motivation som et kontinuum fra amotivation, hvor man slet ingen intention har, over forskellige grader af ydre motivation til indre motivation, hvor aktiviteten i sig selv giver glæde. Teorien forklarer hvordan individet begynder på en aktivitet, som ikke i sig selv er sjov, typisk fordi personer, man føler sig knyttet til eller ønsker at knytte sig til, som f.eks. kongehuset, udfører eller værdsætter aktiviteten. Det giver en teoretisk forklaring på, hvordan kongefamilien kan påvirke unge, der føler sig knyttet til det danske fællesskab. Teorien viser også grænsen for effekten. Opbakning fra en gruppe giver kun en kontrolleret motivation, mens varig motivation også kræver oplevet kompetence og frit valg[6]. Royal Run kan altså give et skub, men gør næppe unge til faste motionister alene, og derfor indgår en opfølgning efter fire uger i forskningsprojektet.

Elaboration Likelihood Model:
Petty og Cacioppos model forklarer hvordan en video overbeviser, ved at skelne mellem en central rute, hvor modtageren overvejer budskabet grundigt, og en perifer rute, hvor man påvirkes af ydre signaler som afsenderens status, stemningen eller musikken. Hvilken rute man bruger, afhænger af, hvor involveret man er i emnet[7]. Unge der allerede løber, har en fast mening om motionsløb, og bliver i mindre grad påvirket af hvem der løber med. Unge uden erfaring har lav involvering, og lader sig lettere påvirke af et perifert signal som kongefamilien. Dette er den teoretiske begrundelse for hypotese 3.

Kongehuset som afsender:
Forskning i kendte personer i reklamer viser, at en kendis virker bedst, når personen passer til budskabet, "Specifically, the use of a celebrity endorser with a product that is consistent with the endorser's expertise will have a greater positive effect on purchase intention versus the use of an endorser with a product not consistent with the endorser's experience."[8] Kongefamilien er ikke sportsstjerner, men repræsenterer fællesskab og folkelighed, hvilket passer til et folkeløb snarer end til præstation. Derudover kender mange unge kongefamilien gennem medierne og kan opleve en parasocial relation, en følelse af at kende en person, man aldrig har mødt[9]. Dette kan gøre kongefamilien til rollemodeller, selvom de ikke er eksperter i løb.

Samlet model:
Teorierne kan samles i én samlet forklaringskæde: videoen, der ses af respondenterne, påvirker holdning, subjektiv norm og oplevet kontrol, som påvirker intention, som igen påvirker adfærd. Holdning til kongehuset og erfaring med motionsløb fungerer som moderatorer, der kan styrke eller svække kæden.

---

[6] Ryan, Richard M. & Deci, Edward L.: *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being* (2000)
[7] Nickerson, Charlotte: *Elaboration Likelihood Model* (2026)
[8] Till, Brian D. & Busler, Michael: *The match-up hypothesis* (2013)
[9] Lasky, Jack: *Parasocial interaction (PSI)* (2023)

Teorierne peger dog i forskellige retninger. Social læringsteori og social identitetsteori forudsiger, at kongehuset gør en forskel. Selvbestemmelsesteorien peger på, at fællesskabet i selve løbet er nok. Forskningsprojektet kan derfor give en indsigt i, hvilken forklaring der holder i denne given situation.

Metode og pilotundersøgelse

Design

Projektet er et kvantitativt survey-eksperiment med to grupper, der ser hver sin video og derefter besvarer det samme spørgeskema (bilag 1). Designet er valgt for at opnå variabelkontrol, hvor alt andet end videoen holdes ens, så en forskel mellem grupperne kan tilskrives videoen. Spurgte jeg blot de unge, om kongehuset motiverer dem, ville svarene være præget af, hvad de tror er det rigtige svar.

- **Gruppe 1 (forsøgsgruppen)** ser highlights fra Royal Run, med kongefamilien i fokus.
- **Gruppe 2 (kontrolgruppen)** ser highlights fra Aarhus City Halfmarathon og DHL-stafetten.

Kontrolvideoen er valgt, fordi den også viser folkeløb med mange deltagere, stemning og fællesskab. Der er underlagt det samme baggrundsmusik på begge videoer, så den uafhængige variabel er derfor så vidt muligt kun det kongelige element. De afhængige variable er motivation og intention.

Spørgeskemaet blev besvaret anonymt i Google Forms lige efter videoen. Spørgsmålene er valgt ud fra teorien:

Begreb	**Spørgsmål**	**Teoretisk begrundelse**
Intention	"Jeg vil overveje at deltage i et motionsløb i fremtiden" (1-10)	Theory of Planned Behaviour
Motivation	"Videoen gav mig mere motivation til at dyrke sport i min fritid" (1-10)	Theory of Self-Determination
Holdning til kongehuset	1=meget negativ, 10=meget positiv	Theory of Social Learning
Erfaring og aktivitet	Tidligere motionsløb og motion pr. uge	Elaboration Likelihood Model
Motivationsfaktorer	Vælg 3 faktorer, der ville motivere dig mest	Kompetence, autonomi og tilhørsforhold
Baggrund	Køn og alder	Kontrolvariable

Deltagere og fordeling

Pilotforsøget blev gennemført 30. september-9. oktober 2026 blandt aarhusianske gymnasieelever. Klasserne blev fordelt på grupperne, så klasser med samme studieretning blev delt ligeligt, f.eks. to samfundsfag-engelsk-klasser og to samfundsfag-matematik-klasser i hver gruppe. Det formodes at

studieretning hænger sammen med elevernes interesser, så den ligelige fordeling er med til at styrke variabelkontrollen.

Validitet og reliabilitet

Intern validitet handler om, hvorvidt forskellen mellem grupperne kan tilskrives videoen. Den styrkes af, at grupperne fik præcis samme spørgeskema, og at klasserne blev fordel efter studieretning. Der er dog tre forhold, som kan påvirke resultatet:

1. **Klasseffekter:** Fordi hele klasser blev fordel, kan forskelle i klassekultur eller tidspunkt på dagen blande sig med effekten.
2. **Spørgsmålets formulering:** Motivationsspørgsmålet nævner "videoen" direkte, hvilket kan få eleverne til at svare, som de tror forventes.
3. **Rækkefølge:** Holdningen til kongehuset blev målt efter videoen og kan være påvirket af den. Gruppernes svar ligner dog hinanden (6,8 mod 6,5 – se tabel 1), så effekten er relativt lille.

Ekstern validitet handler om, hvorvidt resultaterne gælder andre unge. Pilotforsøget er gennemført på ét gymnasium, så resultaterne kan ikke uden videre generaliseres til alle danske unge.

Hvert begreb måles med ét spørgsmål, hvilket gør målingen mere usikker end en skala med flere spørgsmål. Til gengæld er spørgsmålene enkle og lette at forstå, hvilket positivt påvirker undersøgelsens reliabilitet.

Databehandling af pilotundersøgelse

Datarensning

Der blev indsamlet 259 besvarelser. Fem blev fjernet, fordi kønnet var angivet som et dyr eller en genstand, og én, fordi respondenten var 24 år og uden for målgruppen. Analysen bygger derfor på 253 besvarelser (121 i gruppe 1 og 132 i gruppe 2). Grupperne ligner hinanden i køn (64-65% piger), alder (ca. 77% 16-17-årige), ugentlig motion (2,9-3,0 gange) og andel, der tidligere har løbet et motionsløb (33% mod 38%). Det tyder på, at fordelingen efter studieretning har virket. Hvordan data er kodet og resultaterne beregnet, beskrives i følgende afsnit.

Beregninger

Dataene er behandlet i Excel (bilag 3). For hver gruppe er der beregnet gennemsnit og standartafvigelse på de tre skalaspørgsmål. Forskellen mellem gruppernes gennemsnit er testet med en t-test. Den viser, om forskellen er større, end tilfældigheder kan forklare. Testen giver en p-værdi, og en forskel regnes som statistisk signifikant, hvis p er under 0,05. Samme test er brugt til at sammenligne grupperne blandt elever, der har og ikke har løbet et motionsløb. Sammenhængen mellem holdning til kongehuset og motivation er undersøgt på to måder. Eleverne er delt op efter holdning (negativ, neutral og positiv), så gennemsnittet kan sammenlignes. Desuden er sammenhængen målt med korrelationskoefficienten r for hver gruppe, hvor 0=ingen sammenhæng og 1=perfekt sammenhæng.

Pilotresultater

Pilotforsøget viser ingen samlet effekt af Royal Run-videoen, men en interessant forskel blandt unge, der aldrig har løbet et motionsløb. H1 kan altså ikke bekræftes, mens H3 får foreløbig støtte.

Tabel 1: Gennemsnit (skala 1-10) og test af forskel mellem grupperne

	Royal Run	Kontrol	Forskel	p-værdi
Motivation fra videoen	3,91	3,98	-0,07	0,81
Intention om motionsløb	6,17	5,90	0,27	0,46
Holdning til kongehuset	6,81	6,50	0,31	0,28

p over 0,05: forskellen kan skyldes tilfældigheder.

Ingen af forskellene er signifikante[10]. Begge videoer motiverede desuden kun i begrænset grad: kun 21-35% svarer 6 eller derover på motiovationsspørgsmålet.

Tabel 2: Intention om at deltage i motionsløb fordelt på tidligere deltagelse

	Royal Run	Kontrol	Forskel	p-værdi
Har løbet motionsløb	7,03	7,64	-0,61	0,24
Aldrig løbet motionsløb	5,76	4,83	0,94	0,03

Blandt unge, der aldrig har løbet et motionsløb, ligger intentionen næsten et point højere efter Royal Run-videoen, og forskellen er signifikant[11]. Blandt dem, der før har deltaget i et motionsløb, er der ingen signifikant forskel. Det stemmer overens med H3, at Royal Run kan være en "dør" for nybegyndere, fordi det fremstår folkeligt og ikke konkurrerende. Resultatet er dog fundet i en undergruppe, så det skal testes i hovedprojektet.

Projektets udførelse

Hovedprojektet gentager pilotforsøgets design i større skala. Det er de samme to videoer, det samme spørgeskema og den samme fordeling af klasser efter studieretning. Så kan resultaterne sammenlignes direkte med pilotforsøget, og variabelkontrollen bevares.

Forbedringer i forhold til pilotforsøget

Den afgørende forskel er antallet af deltagere. Med ca. 125 elever pr. gruppe kan pilotforsøget kun påvise ret store forskelle, og fundet blandt nybegyndere bygger på kun ca. 80 elever i hver gruppe. Flere deltagere gør resultaterne mere sikre og gør det muligt at se, om forskellen holder. Dermed er

[10] Bilag 2, figur 1
[11] Bilag 2, figur 2

målet minimum 2.000 elever. Pilotforsøget er desuden kun gennemført på ét gymnasium. Ved at inddrage 15+ gymnasier i forskellige dele af lander, styrkes den eksterne validitet.

Faser og tidsplan (ca. 6 måneder)

Fase	Indhold	Tid
1. Forberedelse	Kontakt til gymnasier, aftaler med lærere om visning af videoerne	1 måned
2. Dataindsamling	Mindst 2.000 ser en video og besvarer spørgeskemaet i klassen	2 måneder
3. Analyse	Samme analyser som i pilotforsøget, nu med nok deltagere til at teste H2 og H3	2 måneder
4. Formidling	Rapport og oplæg for deltagende skoler og arrangører af motionsløb	1 måned

Budget

Post	Kr.
Transport til gymnasier	8.000
Licens til spørgeskemaplatform (f.eks. SurveyXact)	1.500
Præmier til lodtrækning blandt deltagere (øger svarprocenten)	4.000
Gaver til forskerkontakt og skolekoordinator	1.000
Formidlingsmateriale	1.000
Uforudsete udgifter	2.000
I alt	**17.500**

Konklusion

Det forventes at hovedprojektet finder en lille eller ingen samlet effekt blandt alle unge, men en tydeligere effekt blandt nybegyndere. Finder hovedprojektet heller ingen samlet forskel, tyder det på, at det er fællesskabet, som begge videoer viser, og ikke kongefamilien, der motiverer. Begge udfald er værdifulde. Findes en effekt, kan arrangører målrette Royal Run mod unge, der ikke løber i forvejen. Findes ingen, er det et argument for at bruge ressourcerne på det de unge selv peger på: tid i hverdagen og venner, der deltager. Projektet kan senere udvides til at sammenligne kongehuset med sportsstjerner og influencere som rollemodeller.

Anerkendelse

Først og fremmest tusind tak til min forskerkontakt, Karsten Elmose-Østerlund, lektor ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet for vejledning og faglige input undervejs i processen. Mange tak til skolekoordinator Signe Koch Klavsen for uundværlig sparring, og tak til samfundsfagslærere på Risskov Gymnasium og deres klasser for at deltage i undersøgelsen.

Litteraturliste

Ajzen, Icek. (1991). *The Theory of Planned Behaviour*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/272790646_The_Theory_of_Planned_Behavior

Alt for mange 11-15-årige bevæger sig for lidt. (2019). Sundhedsstyrelsen. https://www.sst.dk/nyheder/2019/alt-for-mange-11-15-aarige-bevaeger-sig-for-lidt

Kreutzer, Martin. (2012). *Gevinster ved at motionere*. Netdoktor.dk. https://www.netdoktor.dk/muskler-led-og-knogler/sport-og-motion/sygdomme/gevinster-ved-at-motionere/

Lasky, Jack. (2023). *Parasocial interaction (PSI)*. EBSCO. https://www.ebsco.com/research-starters/social-sciences-and-humanities/parasocial-interaction-psi/

McLeod, Saul. (2026). *Albert Bandura's Social Learning Theory*. SimplyPsykology. https://www.simplypsychology.org/bandura.html

Nickerson, Charlotte. (2026). *Elaboration Likelihood Model*. SimplyPsychology. https://www.simplypsychology.org/elaboration-likelihood-model.html

Royal Run: Royal Run efter år. (2026). Wikipedia. https://da.wikipedia.org/wiki/Royal_Run

Ryan, Richard M.. & Deci, Edward L.. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being*. American Psychologist. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf

Bilag

Bilag 1 – spørgeskemaet

Danske unges idrætsdeltagelse og motivation (gruppe 1)

Dette spørgeskema er en del af et Forskerspirer projekt omhandlende hvad der motiverer danske unge til at dyrke mere idræt. Det tager cirka 5 minutter at udfylde. Der er ingen rigtige eller forkerte svar - så svar venligst så præcist og ærligt som du kan. Alle svar er anonyme og vil ikke kunne spores tilbage til dig.

1. Hvilket køn er du?

Markér kun ét felt.

- ◯ Dreng
- ◯ Pige
- ◯ Andet: ____

2. Hvor gammel er du?

Markér kun ét felt.

- ◯ 12-13 år
- ◯ 14-15 år
- ◯ 16-17 år
- ◯ 18-19 år
- ◯ 20 år
- ◯ Andet: ____

3. Hvor mange gange om ugen dyrker du i gennemsnit sport/motion?

Markér kun ét felt.

0	1	2	3	4	5	6	7
◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯

4. Hvis du dyrker sport, hvilken?

_____

5. Har du nogensinde frivilligt deltaget i et motionsløb? (F.eks. DHL-stafet, Royal Run eller Aarhus City Halfmarathon)

Markér kun ét felt.

- ◯ Ja
- ◯ Nej

6. Hvis ja, hvilke?

_____

7. Hvor enig er du i følgende udsagn? (1=meget uenig, 10=meget enig) "Jeg vil overveje at deltage i et motionsløb i fremtiden"

Markér kun ét felt.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Meg	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	Meget enig

8. Hvor enig er du i følgende udsagn? (1=meget uenig, 10=meget enig) "Videoen gav mig mere motivation til at dyrke sport i min fritid"

Markér kun ét felt.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Meg	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	Meget enig

9. Vælge de 3 faktorer der i højeste grad vil motivere dig til at dyrke mere sport i din fritid:

Markér alle, du er enig i.

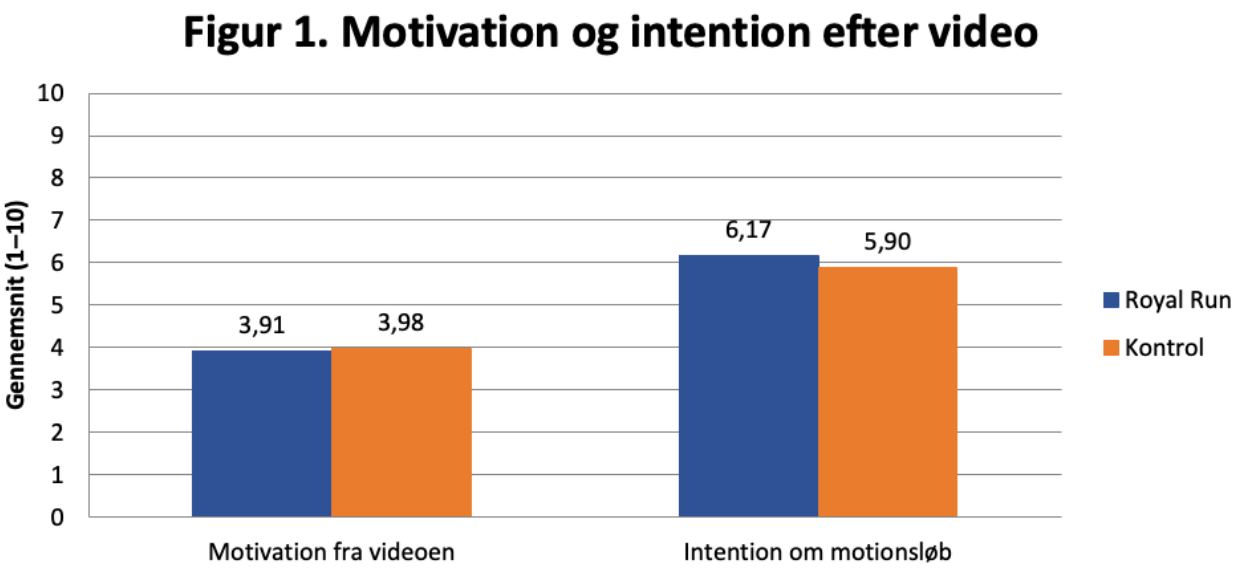
- ☐ Mere tid i min hverdag
- ☐ Bedre træner(e)
- ☐ At mine venner går til det samme
- ☐ At det var billigere
- ☐ At jeg følte mig god til det
- ☐ At det var sjovere/mindre alvorligt
- ☐ At en kendt sportsstjerne eller offentlig person gik op i det samme
- ☐ At holde mig sund og i god form
- ☐ Mere konkurrence/udfordring
- ☐ Bedre faciliteter (hal, bane eller udstyr)
- ☐ Andet: _____

10. Hvad er din generelle holdning til Kongehuset? (1=meget negativ, 10=meget positiv)

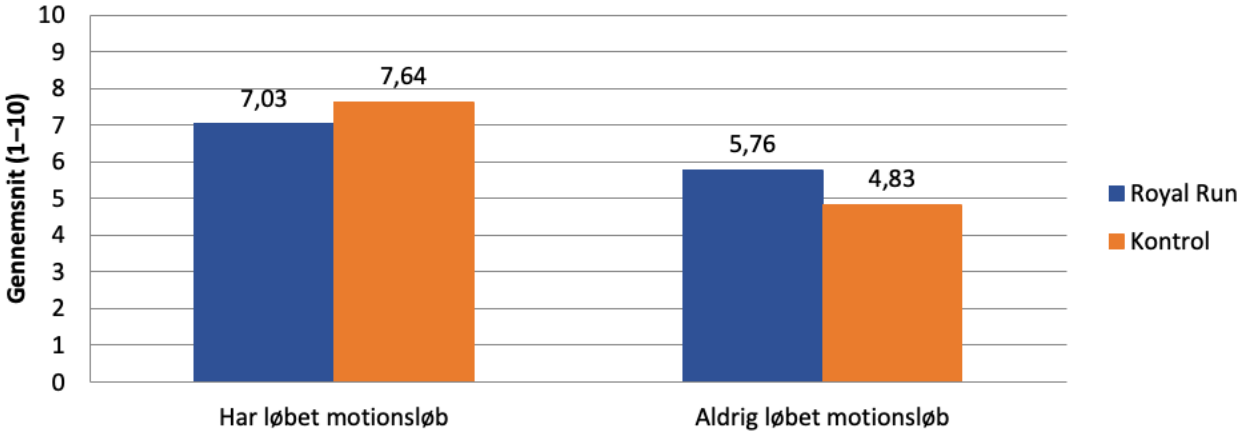
Markér kun ét felt.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Meg	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	◯	Meget positiv

Bilag 2 – diagrammer over pilotresultaterne



Figur 2. Intention fordelt på tidligere deltagelse i motionsløb



Bilag 3 – Excel-fil med data og beregninger

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1j7FYtWnkI0N_PccIlI5HVIhPFURAGe2G/edit?usp=sharing&ouid=100426948597966067258&rtpof=true&sd=true

Bilag 4 – videoerne

Link til Drev-mappe med de to videoer:
https://drive.google.com/drive/folders/1hI6UHN4iE7SERIvwwDuJjNqS5zZ9KXPy?usp=sharing