

# Studieninformation und Einwilligungserklärung: „Gemeinsam Aktiv! – Mehr Bewegung in der Partnerschaft“

Sehr geehrte Studieninteressierte, sehr geehrter Studieninteressierter

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserer Studie. Im Folgenden erhalten Sie detaillierte Informationen über die Inhalte und Ziele der Studie. Bitte lesen Sie diese aufmerksam durch und kontaktieren Sie bei Fragen das Studienteam.

## Allgemeine Informationen und Ziele der Studie

---

Diese Studie wird unter der Verantwortung von Prof. Dr. Urte Scholz und Dr. Robert Tobias und der Leitung von Pascal Küng MSc, Patrick Höhener MSc und Dr. Jim Allen vom Lehrstuhl für Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie der Universität Zürich durchgeführt. Die Studie wird vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) finanziert und ist somit unabhängig von wirtschaftlichen oder politischen Interessen.

Ein ausreichendes Ausmass an Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Beim Steigern der körperlichen Aktivität spielt oft auch der Partner / die Partnerin eine wichtige Rolle. Dieser Einfluss wurde jedoch bislang noch wenig erforscht. Die Studie untersucht deshalb, wie Paare gemeinsam versuchen, ihre körperliche Aktivität zu steigern.

**Hinweis:** Bei dieser Studie handelt es sich um eine rein wissenschaftliche Untersuchung und nicht um ein Fitness-Programm, eine psychologische Beratung oder Ähnliches.

## Teilnahmevoraussetzungen

---

Um an dieser Studie teilnehmen zu können, müssen Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin sind derzeit **deutlich weniger** als 150 Minuten pro Woche körperlich aktiv (Atem und Puls leicht erhöht, leichtes Schwitzen).
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin sind beide mindestens 18 Jahre alt.
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin sind in einer festen Partnerschaft, wohnen seit mindestens 6 Monaten zusammen und werden auch die nächsten 6 Monate noch zusammenwohnen.
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin haben den Wunsch, sich mehr zu bewegen.
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin sprechen fließend Deutsch.
- Es sind bei Ihnen und bei Ihrem Partner / Ihrer Partnerin keine gesundheitlichen Gründe bekannt, welche dagegensprechen würden, körperlich aktiv zu sein. Im Zweifelsfall wurde dies mit einem Arzt / einer Ärztin abgesprochen.
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin besitzen beide ein Smartphone (iPhone oder Android), welches Sie regelmässig benutzen.
- Sie haben Zugriff auf einen Windows 10/11 PC oder Laptop, auf dem Sie ein Programm installieren können.
- Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin haben beide nicht an der Pilotstudie dieses Projekts teilgenommen.

## Ablauf und Inhalt der Studie

---

### Erhalt der Fitness-Uhr

Nach der definitiven Anmeldung erhalten Sie per Post eine Fitness-Uhr (Insight Watch) zur Aufzeichnung Ihrer körperlichen Aktivität, welche Sie während der Phase der täglichen Befragungen (55 Tage) tragen werden. Die Uhr kann, muss aber nicht, zum Schlafen und Duschen abgelegt werden. Die Inbetriebnahme dieser Uhr erfolgt selbstständig, bei Problemen steht das Studienteam aber selbstverständlich zur Verfügung. Das Gerät muss wöchentlich während der Studie per USB an einen Windows 10 Computer angeschlossen werden, um den Speicher zurückzusetzen (USB-A oder USB-C Anschluss muss vorhanden sein). Dafür muss auf dem Computer ein Programm installiert werden. Sie erhalten die Anleitung dazu per Post.

Weiter werden wir Sie bitten, eine App auf Ihrem Smartphone zu installieren, die für die Durchführung der Studie gebraucht wird.

### Ablauf und Aufwand

Nachdem Sie die Insight Watch per Post erhalten haben und Sie die Uhr erstmals synchronisiert haben, starten wir die Studie. Zunächst bekommen Sie einen Baseline-Fragebogen (ca. 20-30 Minuten). Danach erhalten Sie während 55 Tagen täglich abends einen kürzeren Fragebogen (ca. 5 Minuten) und tagsüber einen Mini-Fragebogen (ca. 1 Minute). Nach der ersten Woche erhalten Sie am Samstag einen einmaligen kurzen Input über Ihre gegenseitige Unterstützung, den Sie bitte gemeinsam durcharbeiten sollen (ca. 10-20 Minuten). Für die restlichen 48 Tage erhalten Sie zusätzlich kurze Nachrichten über die App. Es werden maximal 3 Nachrichten pro Tag gesendet. Es wird aber auch Tage geben, an denen es keine Nachrichten gibt. Hinzu kommt, dass Sie zusammen mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin einmal wöchentlich (ca. 2-10 Minuten) Ihre Bewegung für die kommende Woche planen und in der App eintragen. Wie viel Zeit diese Aktivitäten benötigen, können Sie zu zweit selbst bestimmen und Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten anpassen.

Nach Abschluss dieser Phase senden Sie die Insight Watches mit dem beigelegten vorfrankierten Rücksendeumschlag an uns zurück. Eine Woche später bitten wir Sie, einen weiteren Fragebogen auszufüllen (ca. 20-30 Minuten). Weitere 90 Tage danach werden wir Ihnen eine Nachbefragung (ca. 20-30 Minuten) zum Ausfüllen zukommen lassen.

Ihr Beitrag zur Studie ist sehr wertvoll. Wir bitten Sie deshalb, unabhängig vom Erfolg Ihrer Bewegungssteigerung, die Insight Watches bis ans Ende der Studie zu tragen und die Fragebogen auszufüllen.

## Rechte und Pflichten der Teilnehmenden

---

Sie und Ihre Partnerin / Ihr Partner nehmen freiwillig an der Studie teil und haben das Recht, Ihre Teilnahme jederzeit und ohne Angaben von Gründen zu beenden. Durch Nichtteilnahme oder Abbruch entstehen Ihnen keine Nachteile. Bei Fragen zur Studie können Sie die Studienleitung jederzeit kontaktieren.

Wir bitten Sie, die Benachrichtigungen auf dem Smartphone jeweils zu lesen und so gut wie möglich zu befolgen. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie die Fragebogen sorgfältig und wahrheitsgetreu ausfüllen.

Die Insight Watch bleibt Eigentum der Universität Zürich und muss nach Studienabschluss mit dem beigelegten vorfrankierten Umschlag zurückgesendet werden.

Sie installieren für die Dauer der Studie eine App auf Ihrem Smartphone. Damit die App korrekt funktioniert, sollte die mobile Datenverbindung Ihres Smartphones stets eingeschaltet sein. Der App muss die Erlaubnis für das Anzeigen von Push-Benachrichtigungen erteilt werden.

## Nutzen und Entschädigung für die Teilnehmenden

---

Bei einer erfolgreichen Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität kann sich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern. Ausserdem leisten Sie mit Ihrer Teilnahme einen wichtigen Beitrag zur Forschung.

Für Ihre Teilnahme an der Hauptstudie (55 Tage) und die Rücksendung der Uhren erhalten Sie als Paar 170 CHF. Nach Abschluss Nachbefragung 90 Tage später, erhalten Sie weitere 30 CHF. Insgesamt erhalten Sie für Ihre **vollständige** Teilnahme also 200.- CHF (100.- CHF pro Person) gemeinsam auf ein einziges Konto ausbezahlt.

## Risiken und Belastungen für die Teilnehmenden

---

Sport und körperliche Aktivität sind immer mit gewissen Risiken verbunden. In dieser Studie wählen Sie die Art und Intensität Ihrer Aktivitäten frei und bestimmen somit auch das Risiko selbst. Von einer Teilnahme an dieser Studie raten wir ab, falls bei Ihnen gesundheitliche oder körperliche Beeinträchtigungen vorliegen, welche durch Sport verschlimmert werden könnten. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Die Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme liegt in Ihrer eigenen Verantwortung. Ansonsten sind keine Risiken oder Belastungen bei einer Teilnahme zu erwarten.

## Datenschutz

---

Alle Daten werden in **anonymisierter** Form ausgewertet und publiziert. Dabei ist kein Rückschluss auf Ihre Person möglich. Persönliche Daten werden nicht weitergegeben und nicht für andere Zwecke als für diese Studie verwendet (bspw. für das Zusenden der Insight Watch, Auszahlen der Entschädigung, Kontaktierung und Unterstützung bei Problemen etc.). Nach Abschluss der Studie werden die persönlichen Daten gelöscht. Alle Teilnehmenden können ohne Angabe von Gründen das Löschen all ihrer Daten verlangen, ohne dass für sie Nachteile entstehen. Dies ist allerdings nur möglich, bevor die persönlichen Daten gelöscht wurden, da danach keine Zuordnung zu Personen mehr gemacht werden kann.

Die Bewegungsdaten der Insight Watch und Ihre Antworten aus den Fragebögen werden auf verschiedenen Servern verarbeitet. Nach Abschluss der Studie werden alle Daten von diesen Servern gelöscht. Die vollständig anonymisierten Daten werden dann langfristig auf einem Server der Universität Zürich gespeichert, um die Auswertung der Studie vornehmen zu können. Alle Server befolgen strenge Datenschutzrichtlinien und sind geschützt. Zugriff auf die Server haben nur die Studienleitung und bei technischen Problemen das Support-Team des jeweiligen Servers.

Gemäss guten wissenschaftlichen Standards kann der anonymisierte Datensatz zu Forschungszwecken an andere Forschende herausgegeben werden, welche ebenfalls dazu verpflichtet sind, die Daten streng vertraulich zu behandeln. Zu keinem Zeitpunkt werden Ihre persönlichen Daten (Name, Adresse, E-Mail etc.) weitergegeben.

Ihr Partner / Ihre Partnerin erhalten keine direkten Informationen über Ihre Antworten in den persönlichen Fragebogen.

## Kontaktdaten

---

### **Studienleitung:**

Pascal Küng, Msc  
Universität Zürich  
Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie  
Binzmühlestrasse 14 / Box 14  
CH-8050 Zürich  
Tel: +41 77 407 65 95  
E-Mail: gemeinsam-aktiv@psychologie.uzh.ch

### **Zuständige Ethikkommission**

Ethikkommission der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich  
Prof. Dr. Christopher Hopwood  
Universität Zürich  
Persönlichkeitspsychologie  
Binzmühlestrasse 14  
CH-8050 Zürich

## Einwilligungserklärung

---

Bitte lesen Sie das folgende Formular sorgfältig durch und kontaktieren Sie das Studienteam bei Fragen.

### **Schriftliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an der Studie „Gemeinsam Aktiv! – Mehr Bewegung in der Partnerschaft“**

- Ich wurde von der Studienleitung schriftlich über den Zweck, Ablauf der Studie, über mögliche Vorteile sowie über eventuelle Risiken informiert.
- Ich habe die schriftlichen Studieninformationen zur oben genannten Studie gelesen und verstanden.
- Falls bei Ihnen oder Ihrer Partnerin / Ihrem Partner gesundheitliche Gründe bekannt sind, welche dagegensprechen, sich körperlich zu betätigen, oder falls Sie diesbezüglich unsicher sind, haben Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin abgeklärt, ob und in welchem Rahmen Sie Sport treiben können. Die Teilnahme geschieht auf eigene Verantwortung.
- Ich weiss, dass durch den Upload von Daten im Hintergrund über die Apps, je nach Vertrag mit einem Netzanbieter, Kosten entstehen können. Mir werden diese zusätzlichen Kosten von der Studienleitung gegen entsprechenden Nachweis erstattet.
- Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Zustimmung zur Teilnahme widerrufen, ohne dass mir deswegen Nachteile entstehen.
- Ich bin über die Datenschutzmassnahmen der oben genannten Studie informiert worden und stimme zu, dass meine Daten für die beschriebenen Zwecke verwendet und gespeichert werden dürfen.
- Ich weiss, dass ich jederzeit (bis zum Löschen aller Kontaktdaten) ohne Angabe von Gründen das Löschen aller meiner Daten verlangen kann, ohne dass mir dabei Nachteile entstehen.
- Ich hatte genügend Zeit, meine Entscheidung zu treffen.