

## Frage zu Projekt:

Fragen zur Erfassung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen

---

## Thema der Frage:

Gesundheit

## Konstrukt:

Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen

## Frage text:

### Version 1 (mündlich):

In der folgenden Frage geht es um Deine Bewegung. Denke bitte an zügiges Laufen, Fahrradfahren sowie Sport in Schule, Ausbildung/Beruf und Freizeit.

Wie viel hast Du Dich in der letzten Woche lebhaft bewegt?

### Version 2 (schriftlich):

Wie lange bewegst Du Dich insgesamt in einer normalen Woche? *Denke bitte ausschließlich an lebhafte Bewegungen wie Toben, zügiges Laufen, Fahrradfahren sowie Sport in Schule, Ausbildung/Beruf und Freizeit.*

## Antwortkategorien:

### Version 1

weniger als 1 Stunde

1-2 Stunden

3-4 Stunden

5-6 Stunden

mindestens 7 Stunden

### Version 2

weniger als 1 Stunde pro Woche

1 bis unter 4 Stunden pro Woche

4 bis unter 7 Stunden pro Woche

7 bis unter 10 Stunden pro Woche

10 Stunden und länger pro Woche

keine Angabe

## **Eingesetzte kognitive Technik/en:**

Comprehension Probing, Confidence Rating, Difficulty Probing, Process Probing, Specific Probing

## **Befund zur Frage:**

### **Informationen zur Frage:**

Ziel der Frage ist es, zu erfassen, ob das zeitliche Ausmaß an körperlicher Aktivität von Kindern und Jugendlichen der aktuellen Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entspricht. Die WHO empfiehlt durchschnittlich pro Tag mindestens eine Stunde moderate bis intensive körperliche Aktivität.

Version 1 der Frage an Kinder und Jugendliche wird mündlich, d. h. durch einen Interviewer administriert, und soll messen, wie lange der/die Jugendliche sich insgesamt in der letzten Woche in allen Lebensbereichen lebhaft bewegt hat. Die Antwortkategorie "mindestens 7 Stunden" ist in dieser Version der Frage die zuletzt vorgelesene Antwortoption und entspricht der Bewegungsempfehlung der WHO. Version 1 wurde wie in der vorangegangenen telefonischen Umfrage ausschließlich Jugendlichen im Alter von 16 und 17 Jahren gestellt.

Version 2 der Frage wird schriftlich, d. h. selbst-administriert, präsentiert, und soll messen, wie lange der/die Jugendliche sich in einer normalen Woche in allen Lebensbereichen lebhaft bewegt. Die beiden untersten Antwortoptionen "7 bis unter 10 Stunden pro Woche" und "10 Stunden und länger pro Woche" entsprechen der Bewegungsempfehlung der WHO. Version 2 der Frage wurde wie in der geplanten schriftlichen Befragung Jugendlichen im Alter von 11 bis 17 Jahren gestellt.

### **Ziel der Testung:**

Die Ziele der kognitiven Nachfragen bestanden darin herauszufinden,

- a) wie die Kinder und Jugendlichen zu ihren Antworten kommen und ob es ihnen möglich ist, den zeitlichen Umfang ihrer körperlichen Aktivität einzuschätzen,
- b) wie sie den Begriff "lebhafte" verstehen und ob dieses Verständnis mit der Frageintention übereinstimmt,
- c) welche Aktivitäten bei der Beantwortung der Frage mit einbezogen werden, und
- d) auf welchen Zeitraum sich die Befragten beim Beantworten der Frage beziehen.

Zudem galt es, eventuelle Unterschiede zwischen den Frageversionen hinsichtlich dieser oder weiterer Aspekte zu identifizieren.

### **Befund:**

Alle zwölf befragten Jugendlichen konnten die Frage beantworten. In der mündlich administrierten Version 1 wählte eine Testperson die unterste Antwort "mindestens 7 Stunden", die der Bewegungsempfehlung der WHO entspricht. In der schriftlich administrierten Version 2 wählten fünf der sechs befragten Jugendlichen eine der beiden unteren Antwortoptionen, die der Empfehlung entsprechen.

## Wie gehen die Befragten beim Beantworten der Frage vor?

Elf der zwölf Jugendlichen gaben an, bei ihrer Antwort in erster Linie geschätzt zu haben.

*"Ich habe es eher geschätzt (...) (Ich habe die Zeit) hauptsächlich von meinen Hobbies abgelesen und dann noch ein bisschen was dazugezählt." (TP20, schriftlich)*

Nur eine Testperson bildete einen durchschnittlichen Tageswert bezüglich ihrer unstrukturierten sportlichen Aktivitäten wie Toben und summierte ihre Aktivitäten genau auf (TP13).

Im Vergleich zur Elternzielgruppe zeigten sich die Jugendlichen insgesamt überzeugt von der Richtigkeit ihrer Antworten. Allerdings zeugten ihre Antworten auf die kognitiven Nachfragen von Ungenauigkeiten und Inkonsistenzen, die im Folgenden näher erläutert werden:

- Vergessen bzw. Nicht-Berücksichtigen strukturierter körperlicher Aktivitäten: Zwei Testpersonen vergaßen, den Schulsport zu berücksichtigen (TP24, mündlich) bzw. waren sich unsicher, ob sie diesen inkludieren sollten (TP20, schriftlich)
- Nicht-strukturierte körperliche Aktivitäten: Freies Spielen wurde nur von der jüngsten Altersgruppe der 11- bis 13jährigen genannt und auch hier nur teilweise berücksichtigt. Zwei Testpersonen schlossen "laufen" bzw. "zügiges laufen" explizit aus, während eine andere "schlendern" einbezog.
- Interne Antwort passt nicht zu den verfügbaren Antwortkategorien: In der mündlichen Version der Frage schätzten zwei Testpersonen, dass sie sich "2 – 3 Stunden" in der Woche bewegt hatten, mussten aber zwischen "1 – 2 Stunden" und "3 – 4 Stunden" wählen (TP15, 24). In beiden Fällen wählten sie die niedrigere Stundenzahl aus, listeten im Zuge der kognitiven Nachfragen aber Zeiträume, die mindestens der höheren Stundenzahl entsprechen würden (s. nächster Absatz).
- Inkorrektes Aufsummieren: In drei Fällen stimmte die Summe der genannten Zeitspannen nicht mit der genannten Antwort überein (TP15, 24, mündlich; TP20, schriftlich).
- Falsche Interpretation der Zeitspanne: Zwei Testpersonen, die die mündliche Frageversion 1 präsentiert bekamen, bezogen ihre Antworten auf eine verkehrte Zeitspanne, wobei eine Testperson sich nur auf den Zeitraum von Montag bis Freitag bezog (TP21) und eine weitere nur die Aktivitäten berücksichtigte, die sie seit Montag in der Woche des Interviews betrieben hatte (TP23).
- Korrektur der Antwort: Drei Testpersonen änderten im Zuge der kognitiven Nachfragen ihre Antwort, entweder weil sie eine andere Zeitspanne berücksichtigten (TP23, mündlich), weil sie freies Spielen und Toben doch nicht in ihrer Antwort berücksichtigen wollten (TP13, schriftlich) oder weil sie bemerkten, dass sie sich verrechnet hatten (TP20, schriftlich).

### **Wie sicher sind sich die Jugendlichen, dass sie sich so viel bewegt haben bzw. bewegen, wie sie angegeben haben?**

Auf direkte Nachfrage hin gaben fast alle Jugendlichen an, dass ihnen die Beantwortung der Frage "sehr" oder "eher leicht" gefallen sei und sie sich ihrer Antwort "sehr" oder "eher sicher" waren. Nur jeweils eine Testperson gab an, die Frage als "eher schwer" zu empfinden bzw. sich ihrer Antwort "eher unsicher" zu sein. Die Testperson, die angab, dass sie die Frage als "eher schwer" empfand, war die einzige Testperson, die angegeben hatte, alle ihre Aktivitäten für alle Wochentage zeitlich beziffert und zusammengezählt zu haben. Im Gegenzug war sich diese Testperson ihrer Antwort "sehr sicher" (TP23, schriftlich). Die eine Testperson, die sich ihrer Antwort "eher unsicher" war, war sich deshalb unsicher, weil sie die Frage im Zuge der kognitiven Nachfragen nun anders auffasste und ihre Antwort ändern wollte (TP13, s.u.). Im Gegensatz zu den Antworten auf die expliziten Nachfragen zur Schwierigkeit der Frage und Sicherheit ihrer Antwort, zeugten indirekte Zeichen davon, dass nicht nur die beiden bereits erwähnten Jugendlichen die Frage teils unter Unsicherheit oder unter falschen Annahmen beantwortet hatten. Dies zeigte sich durch das Ändern der zunächst gegebenen Antworten und durch Inkonsistenzen zwischen den gegebenen Antworten und Begründungen.

Drei Jugendliche änderten im Zuge der kognitiven Nachfragen ihre Antworten (in Tabelle 4 werden die spontanen Antworten der Testpersonen angezeigt). Davon korrigierten zwei Testpersonen ihre Antworten nach oben und eine nach unten. In der mündlichen Version der Frage bezog sich eine Testperson zunächst nur auf die körperliche Aktivität, die sie in der laufenden Woche bis zum Tag des Interviews, das an einem Donnerstag stattfand, getätigt hatte. Im Zuge der Nachfragen wollte sie versuchen, ihre Aktivitäten zeitlich zu beziffern und fragte währenddessen nach, ob sie sich nur auf die laufende Woche beziehen solle und bat schließlich darum, die Frage noch einmal vorgelesen zu bekommen. Daraufhin bezog sie sich auf die letzte volle Woche vor dem Interview und änderte ihre Antwort auf "mindestens 7 Stunden".

Eine zweite Testperson gab als Antwort "1 bis unter 4 Stunden pro Woche" an. Im Zuge der kognitiven Nachfragen fiel ihr auf, dass sie den Schulsport nicht berücksichtigt hatte und kam beim Überschlagen auf einen Wert von sieben Stunden, woraufhin sie ihre Antwort auf "4 bis unter 7 Stunden pro Woche" korrigierte. Allerdings hätte sie nach dieser Logik sogar korrekterweise die Antwort "7 bis unter 10 Stunden pro Woche" auswählen müssen (TP20).

*"Ich habe ja auch noch Schulsport, da machen wir ja im Grunde auch (Sport), ich weiß jetzt nicht ob das auch dazuzählt (. . .) Das heißt also zwei Stunden pro Woche habe ich Schulsport, dann habe ich zweimal Fußball, das sind dann ungefähr fünf Stunden mit dem Schulsport. Dann halt noch zwei Stunden Schwimmen, das sind dann sieben Stunden. Dann kommt die dritte (Antwort-)Option doch besser hin als die zweite." (TP20)*

Die dritte Testperson, die ihre Antwort änderte, bildete zunächst einen Summenwert ihrer Schulsport- und Vereinsaktivitäten und addierte hinzu, wie viel sie täglich spielt

und tobt, wobei sie auf einen Wert von ungefähr 15 Stunden pro Woche kam.

*"Ich habe gründlich darüber nachgedacht, was nicht zu Sport machen zählt. Dann habe ich zusammengerechnet, wie viel ich im Verein mache und wie viel ich pro Tag ungefähr tobe. Das habe ich mal sieben genommen, weil es ja auch sieben Tage in der Woche sind. Das ergibt dann mehr als zehn Stunden." (TP13, schriftlich; Alter: 11 – 13 Jahre)*

Im Zuge der Nachfragen revidierte die Testperson dann aber ihre Einschätzung deutlich von 15 Stunden auf etwa sieben Stunden pro Woche:

TP13: *"Weil wir gerade noch die Kriterien besprochen haben und ich nochmal nachgedacht habe und dazu gekommen bin, dass ich mich weniger bewege."*

Interviewer: *"Du meinst, du bewegst dich lebhaft doch weniger als ‚zehn Stunden und länger‘ die Woche?"*

TP13: *"Ja, eher so sieben Stunden (...) Ich würde weniger Aktivitäten wählen, nur so Sport (...)"*

Interviewer: *"Sport würdest du also noch mit reinzählen, aber weniger das mit Freunden spielen, sowas in die Richtung?"*

TP13: *"Ja, so mit Freunden herumschlendern würde ich nicht dazuzählen."*

### **Was verstehen die Testpersonen darunter, sich "lebhaft zu bewegen"?**

Für die allermeisten Jugendlichen bestand "lebhaft Bewegung" vor allem aus intendierten, sportlichen Aktivitäten in Schule oder Freizeit:

- *"Darunter verstehe ich das, was wahrscheinlich der durchschnittliche Bürger unter ‚Sport machen‘ versteht (...) mit der Intention sich zu bewegen, eben eine Sportart oder zumindest etwas Sportartähnliches. Ich würde auch dazuzählen, wenn man mit Freunden im Park Frisbee spielen geht. Und natürlich dann auch richtige Sportarten wie Schwimmen, Fahrradfahren oder Joggen." (TP15, mündlich)*
- *"Alles, was man unter Sport oder sportlichen Aktivitäten versteht kam mir in Gedanken. Zu ‚lebhaft bewegen‘ fielen mir dann auch etwas alltäglichere Sachen ein, also Sachen, die nicht unbedingt Vereinssport sind, wie z. B. Fahrradfahren oder im See schwimmen, wo der Sport nicht überprüft wird, sondern wo es einfach in der Freizeit geschieht." (TP24, mündlich)*
- *"Rennen und Tanzen, weil Tanzen etwas Lebhaftes ist, und Spiele generell, also Sportspiele." (TP16, schriftlich)*

- *"Ich würde dazu Sport zählen, also wirklichen Sport und nicht nur Schach spielen oder sowas. Und dann auch wieder Fahrradfahren und Sport in der Schule." (TP22, schriftlich)*

In Übereinstimmung mit diesem sportlichen Fokus wurde von mehreren Testpersonen der Bezug zur allgemeinen Fitness und Gesundheit genannt:

- *"(Ich verstehe darunter) aktiv zu sein und zu versuchen sportlich zu bleiben, genug in Bewegung zu sein, damit man auch schön fit bleibt." (TP14, mündlich)*
- *"(Das heißt,) dass es auch gesund ist, dass ich mich bewege, also nicht nur ein bisschen laufen für 10 Minuten, sondern dass ich auch wirklich aktiv bin." (TP19, mündlich)*

Zudem nannte eine Testperson noch ihre Physiotherapie als Beispiel lebhafter Bewegung (TP18, schriftlich) und eine weitere im Garten mit dem Hund spielen (TP21, mündlich). Oftmals waren sich die Jugendlichen dessen bewusst, dass es auch andere Formen, sich lebhaft zu bewegen gibt, die aber in ihrem Alltag höchstens eine untergeordnete Rolle spielen. So erklärte eine Testperson, dass sie *"durch das Haus laufen und Sachen erledigen"* auch als lebhafte Bewegung zählen würde, dies aber selbst kaum tue und es deswegen nur mit wenigen Minuten in ihrer Berechnung einfluss (TP17).

Freies Spielen und Toben auf dem Pausenhof wurden ausschließlich von zwei der jüngeren Kinder genannt:

- *"Tennis, Tischtennis, Räuber und Gendarm, Fangen spielen, in der Schule auf dem Hof oder mit Freunden so mit dem Scooter herumfahren (...)" (TP13, schriftlich)*
- *"Als erstes (denke ich an) Handball, dann an den Schulsport, dann an sowas wie im Pausenhof spielen aber auch mit Freunden, wenn ich mich verabrede und wir dann z. B. Basketball spielen gehen." (TP17, schriftlich)*

Das Einbinden von Laufen und Gehen wurde von den Jugendlichen verschieden bewertet, wobei manche selbst zügiges Laufen explizit ausschlossen (TP15, 21, 23), während eine andere Testperson zunächst sogar "schlendern" mit einbezog, ihre Meinung aber später änderte (TP13). Möglicherweise spielte hier der Befragungsmodus eine Rolle, da alle drei Testpersonen, die Laufen explizit ausschlossen, die Frage mündlich präsentiert bekamen und daher nicht den genauen Instruktionstext vor Augen hatten:

- *"(...) und in der Schule während der Pause herumlaufen, schlendern eher auch (...) mit Freunden herumschlendern würde ich (doch) nicht dazuzählen." (TP13, schriftlich)*
- *"Also nicht, wenn man einen dringenden Termin hat, dort zügig hinzulaufen." (TP15, mündlich)*

- *"Dass ich zum Beispiel zur Bahnhaltestelle gelaufen bin diese Woche, habe ich nicht dazu gezählt." (TP21, mündlich)*
- *"Natürlich könnte man auch Laufen einbeziehen, aber ich glaube das ist etwas schwieriger, weil man ja viel am Tag läuft und nicht jeder das dokumentiert, mit einer Applewatch zum Beispiel." (TP23, mündlich)*

### **Deckt sich das Verständnis der Kinder/Jugendlichen mit der Definition der Frageentwickler\*innen?**

Auch den Kindern und Jugendlichen wurde zum Abschluss des Interviews die Definition "lebhafter Bewegung" seitens der Frageentwickler\*innen vorgelesen, um herauszufinden, ob diese Definition ihrem Verständnis des Begriffs entspreche. Elf der zwölf Jugendlichen bestätigten, dass sich ihr Verständnis "lebhafter Bewegung" genau oder in großen Teilen mit der vorgelesenen Definition decken würde. Mehrere nannten bereits, bevor sie die Definition präsentiert bekamen, Symptome körperlicher Anstrengung beim Bewegen, wie ein erhöhter Kalorienverbrauch, ein Gefühl von Anstrengung oder einen erhöhten Puls:

- *"Lebhaft ist, dass man Fußball spielt, wirklich sprintet, viele Kalorien verbraucht." (TP13, schriftlich)*
- *"Lebhaft Bewegung ist, wenn du das Gefühl hast, dass du nach einer längeren Zeit angestrengt bist." (TP20, schriftlich)*
- *"Ich würde sagen, wenn man sich aktiver bewegt, und vielleicht auch der Puls ein bisschen höher ist." (TP23, mündlich)*

Zwei Testpersonen erwähnten in diesem Zusammenhang, dass sie die beschriebenen Kriterien in der Definition nicht als hinreichend betrachteten, um lebhafte Bewegung zu definieren. Dennoch schien ihr Verständnis des Begriffs in Einklang mit der Definition zu sein:

- *"Ja, eigentlich schon. Aber nicht, dass man so viel schwitzt, auch so ein bisschen draußen herumlaufen." (TP13)*
- *"Was heißt denn erhöhter Puls? Wenn er sich nur leicht erhöht oder auch richtig hoch in die Luft schießt? Wann gerät man denn ins Schwitzen, ab welcher Herzfrequenz? Ich kenne Leute, die haben einen Puls von 140 und kommen gar nicht ins Schwitzen." (TP18)*

Nur eine Testperson gab an, unter lebhafter Bewegung intuitiv die Freiwilligkeit der Aktivität verstanden zu haben:

*"Wenn ich an lebhaft denke, denke ich an etwas, was Spaß macht, was gesund für den Geist ist. Eine nicht lebhafte Bewegung wäre erzwungener Sport, vielleicht Hürdenlauf oder etwas, das keinen Spaß macht (...). Ich dachte, lebhaft bezieht sich eher auf das geistige Wahrnehmen des Sports (...). Aber nach der Definition klingt es eher nach körperlich anspruchsvollem Sport." (TP24, mündlich)*

### **Auf welchen Zeitrahmen beziehen sich die Befragten?**

In der mündlichen Version der Frage wurden die Jugendlichen gefragt, wie viel sie sich "in der letzten Woche" bewegt haben, wohingegen die Jugendlichen in der schriftlichen Version gefragt wurden, wie viel sie sich "in einer normalen Woche" bewegen.

Von den sechs Jugendlichen, die nach der "letzten" Woche gefragt wurden, bezogen sich zwei Jugendliche auf eine inkorrekte Zeitspanne. Eine Testperson, deren Interview an einem Donnerstag stattfand, zählte zunächst nur ihre Aktivitäten ab Montag und bemerkte: *"die Woche ist ja noch nicht zu Ende, deswegen sind es bisher nur 3-4 Stunden."* (TP23, mündlich). Im Zuge der Nachfragen bemerkte sie schließlich, dass sie den falschen Zeitraum angenommen hatte und berücksichtigte die letzte volle Woche von Montag bis Sonntag. Eine weitere Testperson berücksichtigte nur die Tage von Montag bis Freitag (TP21) und hinterfragte diese Zeitspanne zu keinem Zeitpunkt des Interviews. Eine dritte Testperson bezog sich auf eine "typische Woche", wobei sie die vergangene Woche als typisch betrachtete:

*"Ich habe an eine typische Woche gedacht, auch mit dem Wochenende ab Samstag. Für mich gehört zu einer typischen Woche auch Aktivität draußen mit meinen Freundinnen oder Familie. Letzte Woche war relativ typisch. Das Einzige, was vielleicht verändert war, war, dass mein Vater mich zweimal zur Schule gefahren hat, weil ich verschlafen habe." (TP24, mündlich)*

Die verbleibenden drei Testpersonen zählten vom Tag des Interviews aus sieben Tage zurück (TP15) oder nahmen die letzte volle Woche von Montag bis Sonntag als Basis (TP14, 19).

In der schriftlichen Variante der Frage, in der es um eine "normale" Woche ging, definierten alle Jugendlichen dies als eine Woche, die während der Schulzeit liege und sie ihre Hobbies gewohnt wahrnehmen (können).

*"Eine normale Woche ist eine Woche, in der ich Schule habe und alle meine Hobbies betreibe, also nicht irgendwas ausfallen lassen." (TP22, schriftlich)*

Eine Testperson nannte zudem, dass normal beinhalte, dass sie sich mit ihrer Sportart in der Saison befinde, in der Ligaspiele stattfinden:

*"Ich bin von einer Woche ausgegangen, in der ich Handballtraining und ein Handballspiel habe. Jetzt wenn die Saison anfängt, ist quasi jede Woche ein Spiel und zweimal Training, deswegen bin ich einfach davon ausgegangen. Und wenn man halt Schulsport hat." (TP16, schriftlich)*

Eine Testperson gab an, sich an der vergangenen Woche orientiert zu haben:

*"Ich habe mich halt an der letzten Woche orientiert, und an dem, was ich da gemacht habe. Dann bin ich noch einmal eine Woche zurück und das war übereinstimmend."* (TP18, schriftlich)

Keine der Jugendlichen in Version 2 schien einen Durchschnittswert über einen längeren Zeitraum zu bilden oder reflektierte, dass sich ihre körperliche Aktivität nach Jahreszeit oder in der Ferienzeit unterscheidet.

## **Empfehlungen:**

Die Ergebnisse der Interviews mit Kindern und Jugendlichen weisen auf ähnliche Probleme der Frage hin wie die Interviews mit den Eltern. Obwohl es sich hier um eine Selbstauskunft handelt, erinnern sich die Testpersonen nicht immer genau und beziehen zudem unterschiedliche Aktivitäten (fälschlicherweise) mit ein oder eben nicht. Tendenziell neigten auch die Jugendlichen eher dazu, ihr Bewegungsverhalten zu unter- als zu überschätzen und bei längerem Auseinandersetzen mit der Frage zu anderen Antworten zu kommen.

Die Verwendung der Skala aus Version 1 ist aus denselben fragebogenmethodischen Gründen wie bei der Erwachsenenzielgruppe beschrieben problematisch. Beispielsweise nannten zwei Jugendliche spontan Antwortkategorien, die zwischen den Antwortkategorien der Version 1 lagen. Daher empfehlen wir auch hier die Verwendung der Antwortskala in Version 2, wenngleich die möglichen Effekte der angebotenen Antwortoptionen auf das Antwortverhalten zusätzlich experimentell untersucht werden sollten.

Auch bei Befragung der Kinder und Jugendlichen sollte der gewählte Referenzzeitraum dem Ziel der Messung entsprechen. Um das durchschnittliche Bewegungsverhalten und nicht das Bewegungsverhalten einer bestimmten Untersuchungswoche zu erfassen, empfehlen wir, nach einer normalen Woche zu fragen. Dabei werden außergewöhnliche Wochen, wie bei Krankheit oder Urlaub, ausgeschlossen. Zur Erhebung des aktuellen Bewegungsverhaltens, d. h. in der vergangenen Woche, sollte der entsprechende Referenzzeitraum genau angegeben werden.

Grundsätzlich deuten die Ergebnisse des Pretests darauf hin, dass Jugendlichen ein weitestgehend einheitliches Verständnis "lebhafter Bewegung" haben. In der Regel bezogen sie sich auf strukturierte Sportangebote, mit einem geringen Anteil an unstrukturierten Aktivitäten, wie mit Haustieren spielen oder toben. Zumindest bei den Jugendlichen ab 14 Jahren schien dies jedoch ihren Lebensumständen zu entsprechen. Die Erinnerungsleistung und ein einheitliches Verständnis könnten durch das Hinzufügen des Hinweises erreicht werden, dass sich die Atemfrequenz bei lebhafter Bewegung erhöht und man ins Schwitzen gerät. Die Hinzunahme des Beispiels "zügiges Laufen" empfehlen wir aus dem Fragetext zu streichen, da es die Abgrenzung zu nicht lebhafter Bewegung schwammig macht. Eine mögliche Formulierung der Definition wäre:

Denke bitte ausschließlich an **lebhaft**e Bewegungen, bei denen sich deine Atemfrequenz erhöht und du ins Schwitzen gerätst, wie z. B. Toben, Fahrradfahren sowie Sport in Kita, Schule, Ausbildung/Beruf und Freizeit.

Bezüglich des Befragungsmodus zeigten sich im kognitiven Pretest keine systematischen Unterschiede zwischen dem interviewer- und selbstadministrierten Modus. Grundsätzlich halten wir beim Thema dieser Frage jedoch einen selbstadministrierten Modus für empfehlenswert, da er zu einer längeren Auseinandersetzung mit der Definition lebhafter Bewegung einlädt und die Gefahr von sozial erwünschtem Antworten reduziert werden kann.