

# Sport in der Schwangerschaft – Erste Ergebnisse einer Fragebogenstudie

Katharina Engelhard, Marion Sulprizio & Jens Kleinert

Psychologisches Institut der Deutschen Sporthochschule Köln

Schlüsselwörter: Schwangerschaft, gesundheitsorientierte Kontrollüberzeugungen, soziale Unterstützung, Sport- und Bewegungsaktivität

## Einleitung

Trotz der nachgewiesenen positiven Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden sind sportlich aktive Schwangere immer noch selten. Eine Ursache dafür könnten fehlende oder unzureichende gesundheitsorientierte Kontrollüberzeugungen sein. Ferner lässt sich vermuten, dass das Ausmaß der sozialen Unterstützung die Umsetzung der vorhandenen gesundheitsorientierten Kontrollüberzeugungen in konkretes Bewegungsverhalten moderiert.

## Methode

Die Untersuchungsgruppe besteht aus 825 Schwangeren im Alter von 17 - 45 Jahren ( $M = 29.93$ ;  $SD = 4.86$ ). Mittels eines Fragebogens wurden die gesundheitsorientierte Kontrollüberzeugungen (KÜ; nach Lohaus und Schmitt, 1989) und die wahrgenommene soziale Unterstützung (SU; mod. nach Sommer und Fydrich, 1989) der Frauen sowie deren wöchentliches Bewegungsverhalten im Alltag (*bew\_all*) und die wöchentliche Sportaktivität (*sport*) erfasst.

## Ergebnisse

Multiple lineare Regressionsanalysen ergaben hinsichtlich *bew\_all* ein statistisch bedeutsames Erklärungsmodell ( $R^2 = .02$ ;  $F(3,824) = 5.83$ ;  $p < .01$ ). Die *internale gesundheitsorientierte Kontrollüberzeugung* ( $B = .14$ ;  $T = 3.80$ ;  $p < .01$ ) und die *fatalistisch externale Kontrollüberzeugung* ( $B = -.081$ ;  $T = -2.25$ ;  $p < .05$ ) zeigen sich als statistisch bedeutsame Prädiktoren. Im Hinblick auf *sport* ergibt sich ebenfalls ein statistisch bedeutsames Erklärungsmodell ( $R^2 = .02$ ;  $F(3,824) = 4.14$ ;  $p < .01$ ), wobei einzig die *internale gesundheitsorientierte Kontrollüberzeugung* ( $B = -.122$ ;  $T = 3.40$ ;  $p < .01$ ) statistisch bedeutsamer Prädiktor ist. Ein moderierender Einfluss der *SU* auf den Zusammenhang zwischen *KÜ* und *bew\_all* sowie *KÜ* und *sport* konnte nicht nachgewiesen werden.

## Diskussion

Die Ergebnisse sprechen für einen schwachen Zusammenhang zwischen gesundheitsorientierten Kontrollüberzeugungen und dem Bewegungsverhalten von Schwangeren. Die Kausalität dieser Zusammenhänge muss in längsschnittlich angelegten Studien geprüft werden.

## Literatur

- Lohaus, A. & Schmitt, G.M. (1989). Der Fragebogen zur Erfassung von Kontrollüberzeugungen zu Krankheit und Gesundheit (KKG). Göttingen: Hogrefe Verlag
- Sommer, G. und Fydrich, T. (1989). Soziale Unterstützung. Diagnostik, Konzepte, F-SOZU. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.