



Psychosoziale und biologische Auswirkungen von Sport in der Schwangerschaft

Marion Sulprizio*

Dr. Dr. Sandra Rojas**

Dr. Ulla Woschée*

Prof. Dr. Jens Kleinert*

Gefördert mit
Mitteln der



* Psychologisches Institut

** Institut für Motorik und Bewegungstechnik

Theoretischer Hintergrund

- Sport in der Schwangerschaft wird zunehmend empfohlen – aber es gibt auch gegenteilige Studien
- Genaue Auswirkungen auf Mutter und Fetus sind erst in wenigen Studien explizit untersucht
- Die Kombination von biomedizinischen und psychosozialen Daten ist bisher selten
- *Was können Hochschwangere tatsächlich leisten?*





Studiendesign

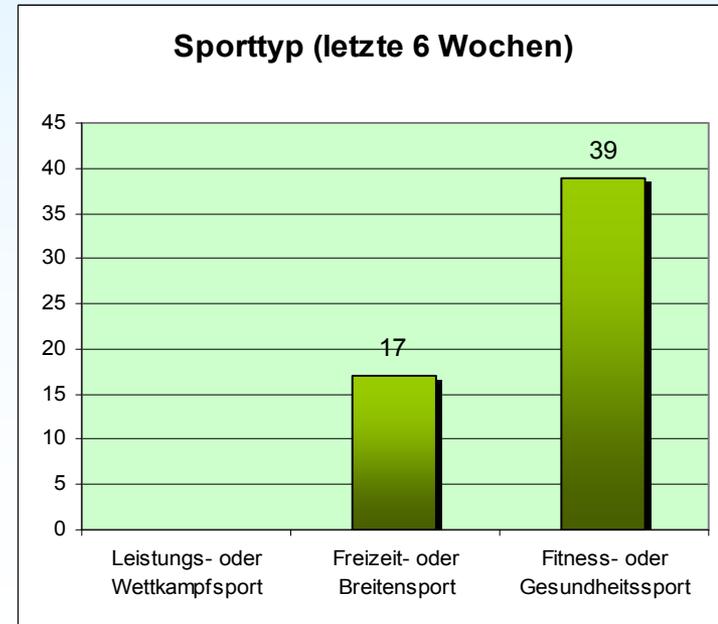
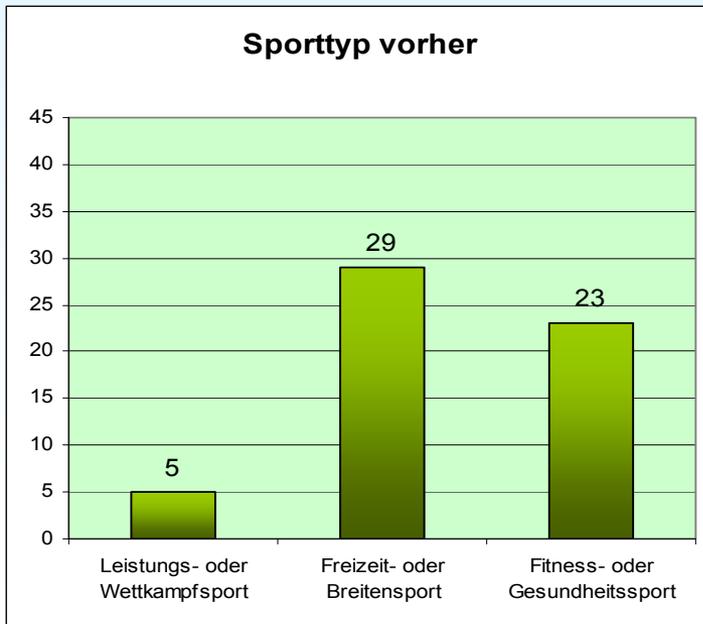
- 60 Schwangere in der 32-36 SSW und 3 Monate post partu
- Biomedizinische Leistungsdiagnostik und psychologischer Check
- begleitet von 3 Fragebogen zum „Lebensstil in der Schwangerschaft“

→ Hier erfolgt die Darstellung der ersten Testung

Teilnehmerinnen

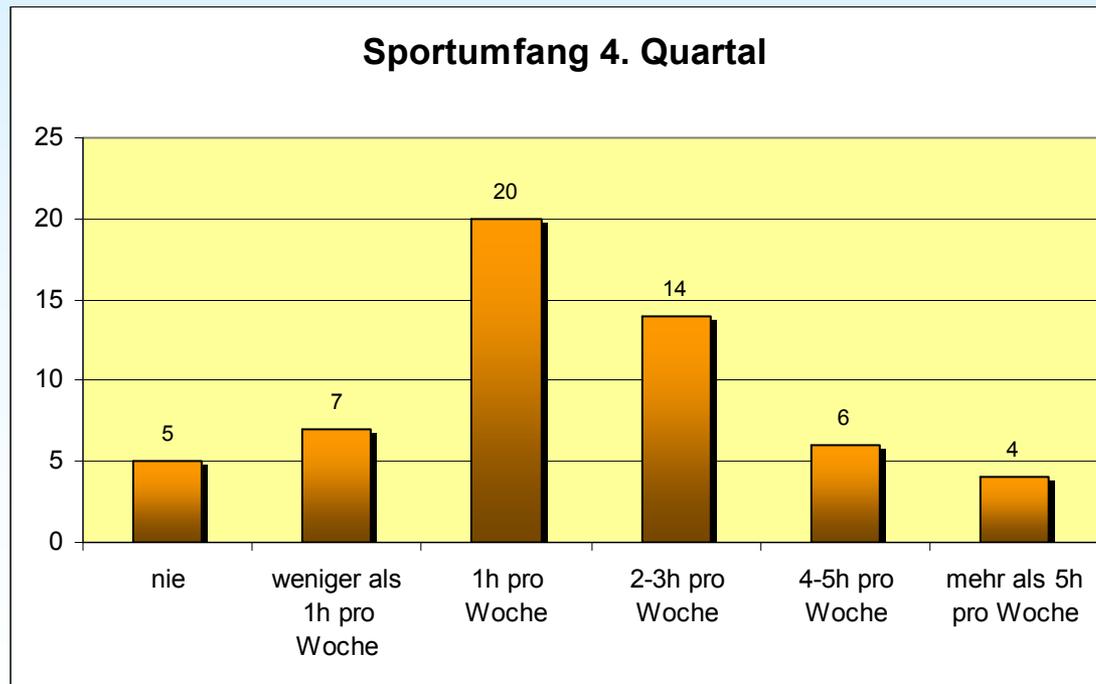
- Probandinnen (n=60)
 - Alter: 34,5
 - SSW: 34 +3

- Rekrutierung über Hebammen, Gynäkologen, Pressemitteilungen



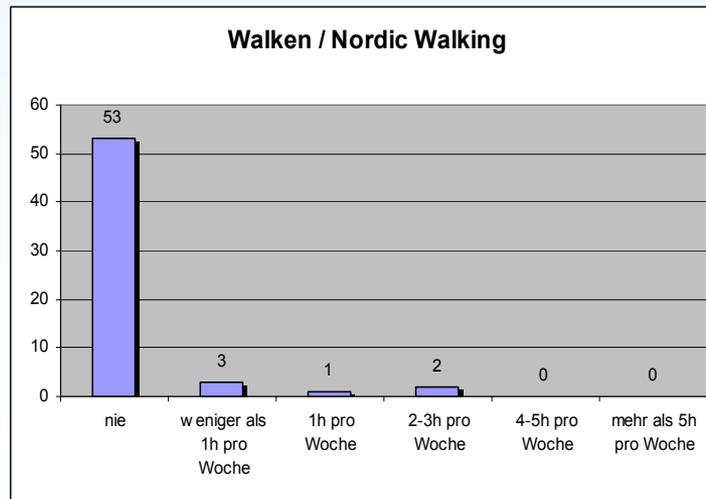
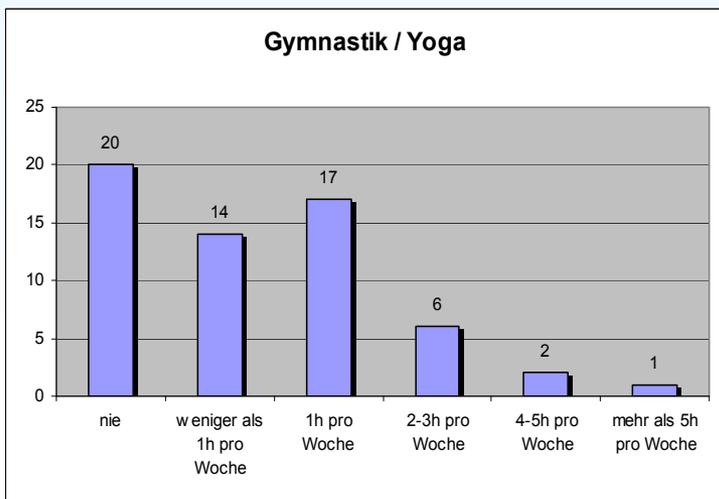
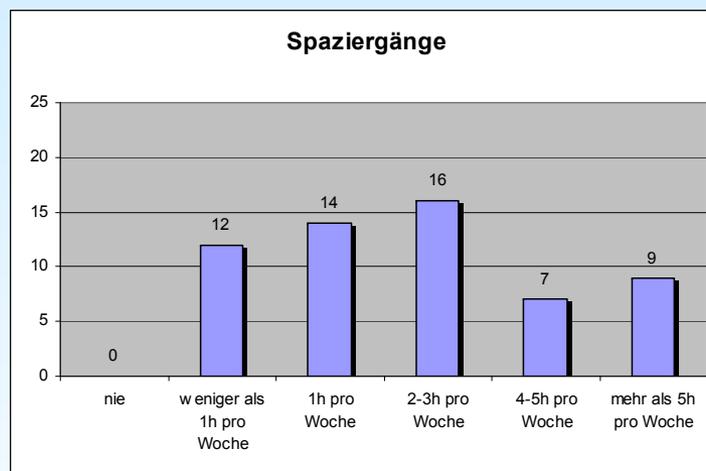
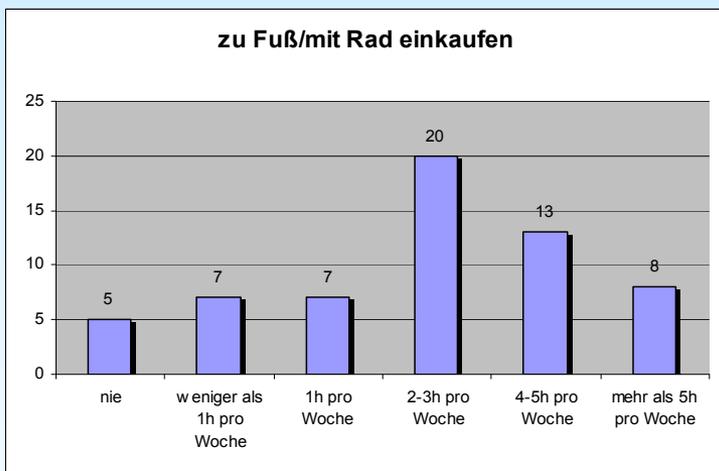
Teilnehmerinnen

Aktivitäten im letzten Quartal



Teilnehmerinnen

Aktivitäten im letzten Quartal





Methode

Psychologische Testung

Stimmungslage / Depressionsneigung	Becks Depressions-Index (BDI)
Aktuelle psychische Befindlichkeit	Eigenzustandsskala (EZK)
Aktuelle körperliche Verfassung	Skala der wahrgenommenen körperlichen Verfassung (WKV)
Handkraft	Handgrip in KG
Einstellungen, Motive, Sport- und Bewegungsverhalten	Fragebogen 1- 3



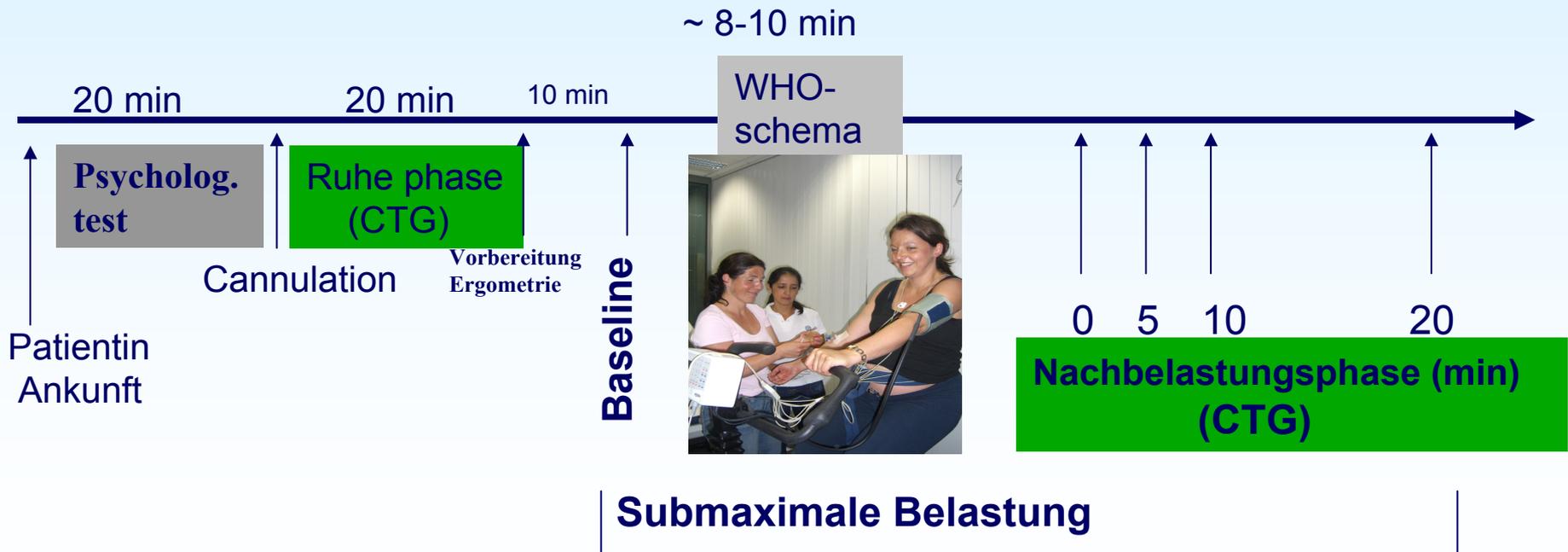
Methode

Medizinische Testung

EKG	Ergometrie
Blutdruckverhalten	Messung alle 2 Minuten
Laktatmessung	Blutabnahme Ohrläppchen
Stresshormone	Blutabnahme über Braunüle
Neuronale Wachstumsfaktoren	Blutabnahme über Braunüle
Fetale Antwort auf Belastung	CTG vor und nach der Belastung



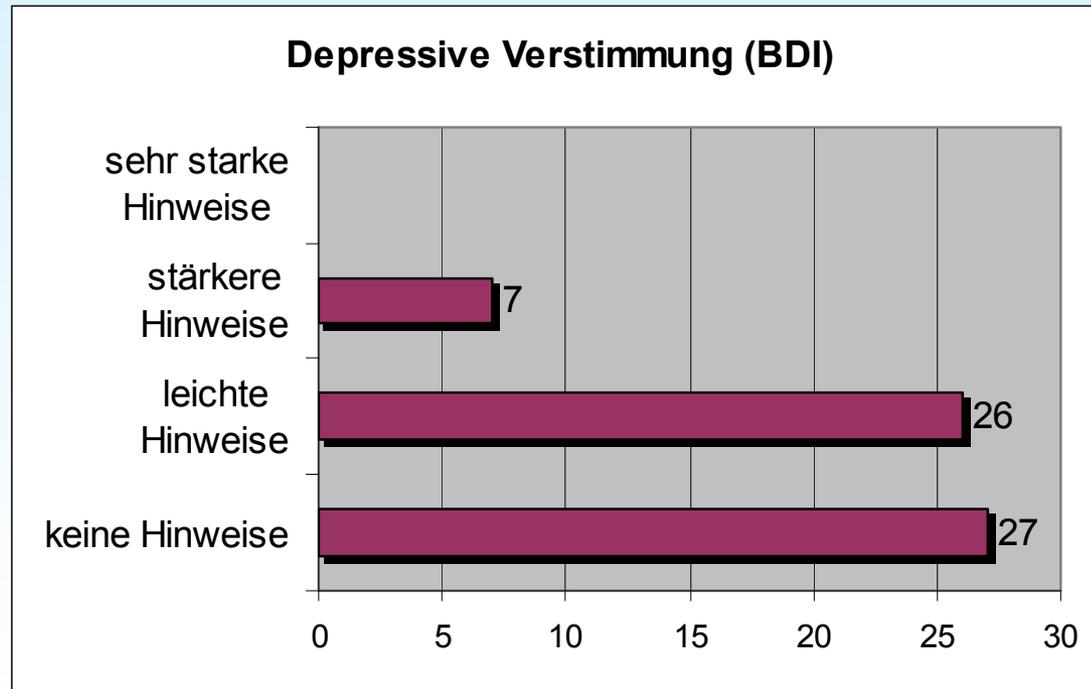
Zeitlicher Ablauf am Testungstermin



BLUTABNAHME

Ergebnisse

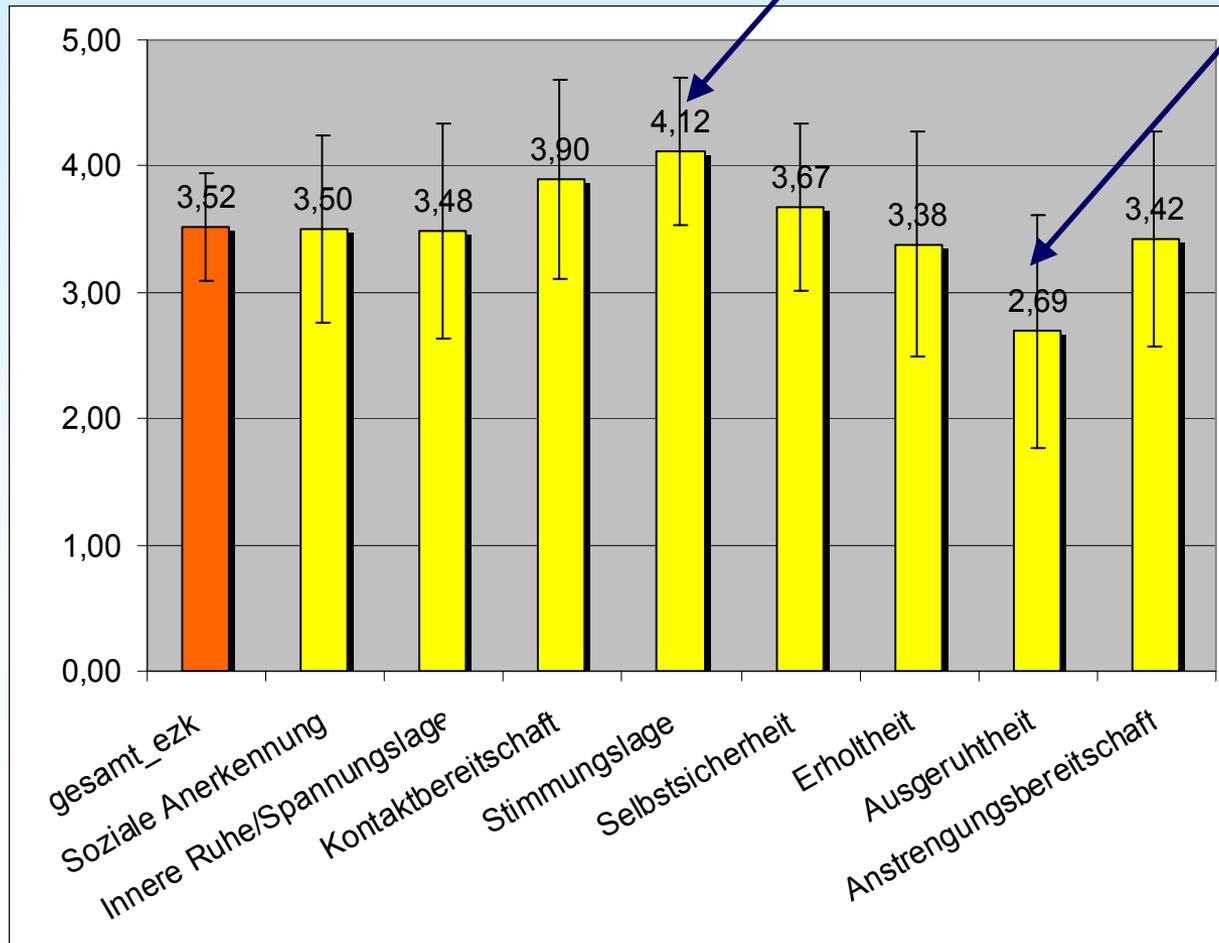
Stimmungslage



MW	17
SD	7,75
Min	4
Max	36

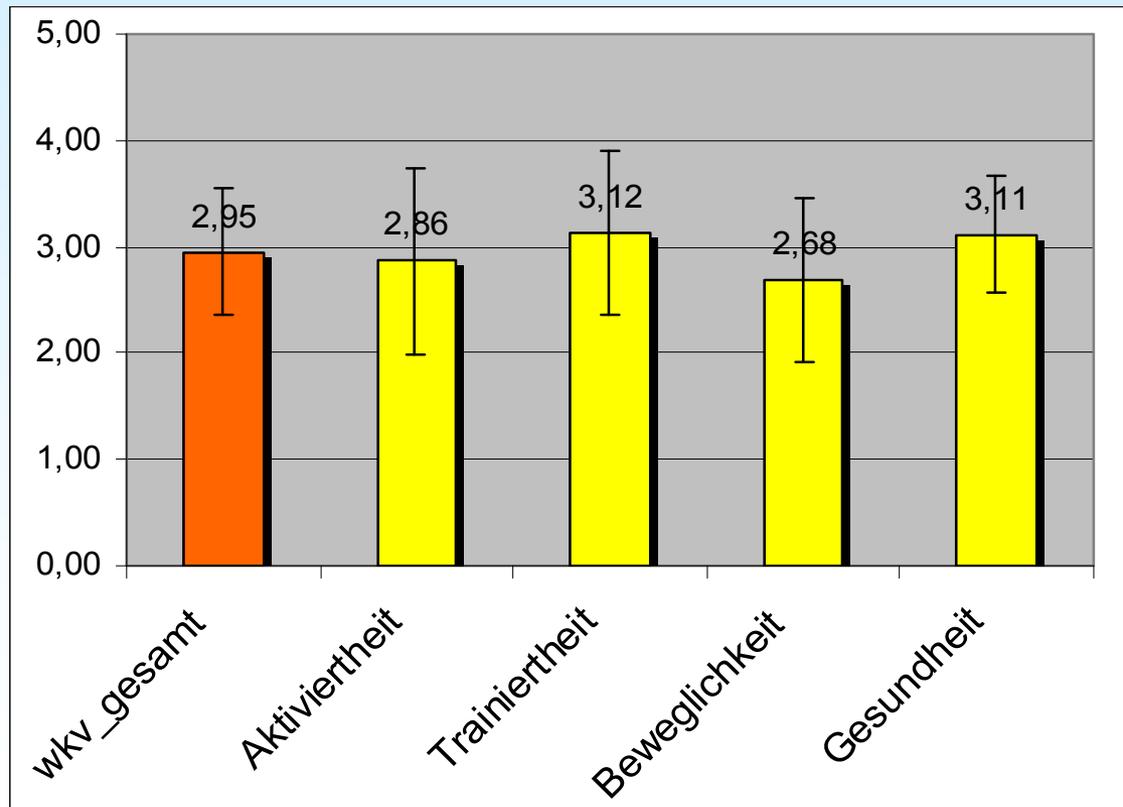
Ergebnisse

Aktuelle psychische Befindlichkeit (EZK)



Ergebnisse

Wahrgenommene körperliche Verfassung (WKV)





Fazit & Perspektiven aus psychosozialer Sicht

- Aktuelle und überdauernde Stimmungslage von Schwangeren ist recht gut
- Ausgeruhtheit und Beweglichkeit empfinden die Frauen als eingeschränkt
- Sportliche Betätigung ist aus psychologischer Sicht günstig, trägt zum Wohlbefinden bei
- Der Posttest muss weitere Zusammenhänge bringen

→ Wie sieht das die Medizin??