

# **Sportaktivität in der Schwangerschaft – Aktuelle Befunde zum Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und Wohlbefinden**

Kleinert J, Engelhard K, Sulprizio M

Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln

Die positiven Effekte von sportlicher Aktivität auf das physische und psychische Wohlbefinden sind in der Literatur mittlerweile gut belegt (Abele & Brehm, 1990). Ob diese Zusammenhänge ebenso für Schwangere gelten, wird in bisherigen Studien noch zu selten betrachtet.

Vor diesem Hintergrund wird in der vorliegenden Studie untersucht, in welchem Ausmaß Sport im letzten Schwangerschaftsquartal betrieben wird, welche Befindlichkeiten im letzten Schwangerschaftsquartal erlebt werden und welche Zusammenhänge zwischen diesen beiden Faktoren bestehen. Darüber hinaus soll überprüft werden, ob und inwieweit die sportliche Aktivität in den ersten drei Schwangerschaftsquartalen als Prädiktor für Befindlichkeit und Sportaktivität im letzten Schwangerschaftsquartal gelten kann.

## **Methode**

Die Untersuchungsgruppe besteht aus 1245 Schwangeren im Alter von 17 - 45 Jahren ( $M = 30$ ;  $SD = 4.92$ ). Mittels eines Fragebogens wurden im letzten Schwangerschaftsquartal das körperliche Befinden (KB), das psychische Befinden (PB), das Aktivitätserleben (AE) sowie die Sportaktivität in allen vier Quartalen der Schwangerschaft (q1,q2,q3,q4) erfasst.

## **Ergebnisse**

Die Untersuchungsgruppe weist ein geringes Ausmass aktueller sportlicher Aktivität (q4), ein eher hohes PB sowie ein hohes KW und ein eher positives AE aus. Die aktuelle sportliche Aktivität korreliert schwach mit KB ( $r = .11$ ;  $< .01$ ) und PW ( $r = .25$ ;  $< .01$ ). Hinsichtlich KB ergibt sich ein signifikantes Regressionsmodell ( $F = 5.68$ ;  $p < .01$ ), wobei sich einzig q3 als signifikanter Prädiktor ( $B = .10$ ;  $T = 2.24$ ;  $< .05$ ) erweist. Bezogen auf PB ergibt sich ebenfalls ein signifikantes Regressionsmodell ( $F = 21.51$ ;  $< .01$ ), auch hier leistet einzig q3 einen signifikanten Erklärungsbeitrag ( $B = 23$ ;  $T = 5.4$ ;  $< .01$ ).

Abele, A., Brehm, W. & GALL, T.(1990) Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In: A. Abele.& P. Becker, Wohlbefinden - Theorie, Empirie, Diagnostik (S. 279 296). Weinheim: Juventa,