

# Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit von Hochschwangeren

Marion Sulprizio<sup>1</sup>, Jens Kleinert<sup>1</sup>, Sandra Rojas<sup>2</sup>, Caterina Clemens<sup>1</sup> & Heiko Strüder<sup>2</sup>  
Deutsche Sporthochschule Köln, <sup>1</sup>Psychologisches Institut, <sup>2</sup>Institut für Motorik und Bewegungstechnik

Schlüsselwörter: Schwangerschaft, Leistungsfähigkeit, Depression, Soziale Unterstützung

## Einleitung

Während der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und körperlicher Aktivität vielfach bestätigt wurde, ist die Beziehung zwischen Wohlbefinden und körperlicher Leistungsfähigkeit weitgehend unklar. Dabei ist zu unterscheiden, ob es sich um objektiv messbare (z.B. Herzfrequenz und Blutdruck) oder vielmehr um die subjektiv erlebte Fitness (z.B. wahrgenommene körperliche Verfassung oder Selbstbild) handelt, die im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden stehen. Diese Studie geht der Frage nach, ob bei hochschwangeren Frauen das Wohlbefinden mit leistungsphysiologischen Fitnessparametern sowie subjektiv erlebter Fitness zusammenhängt.

## Methode

58 Hochschwangere im Alter von 24-44 Jahren ( $M=34.5$ ,  $SD=3.9$ ) nahmen an einer leistungsdiagnostischen Fahrradergometrie (Submaximaltest HF150) teil, bei der physiologische Parameter (HF, RR) und der Koeffizient  $PWC_{150}$  (max. getretene Wattzahl/kg Körpergewicht bei HF150) als Indikatoren objektiver Fitness sowie das sport- und körperorientierte Selbstbild und die (selbst-) wahrgenommene körperliche Verfassung als subjektive Parameter erhoben wurden. Zur Operationalisierung des habituellen Wohlbefindens wurde das Ausmaß der Depressivität (BDI-K; Schmitt & Maes, 2000) und die habituelle Stimmungslage (6-Wochenretrospektive mit Items der MDBF, Steyer et al, 1997) bestimmt.

## Ergebnisse

In schrittweisen Regressionsanalysen erwiesen sich für die Depressivität die wahrgenommene körperliche Aktiviertheit ( $F(1,56)=7.496$ ,  $p=.008$ ,  $\beta=-.34$ ,  $R^2=.12$ ) und für die habituelle Stimmungslage die wahrgenommene Trainiertheit ( $F(1,57)=13.378$ ,  $p=.001$ ,  $\beta=.44$ ,  $R^2=.19$ ) als Prädiktoren. Keine der sonstigen psychologischen oder leistungsphysiologischen Parameter zeigten Zusammenhänge mit dem habituellen Wohlbefinden.

## Diskussion

Die Ergebnisse lassen den Schluss zu, dass das Wohlbefinden Hochschwangerer weniger mit ihrer tatsächlichen (objektiven) als mit der subjektiv wahrgenommenen Fitness zusammenhängt. Subjektive Einschätzungen oder Normen für „Fitness“ entsprechen somit keineswegs biomedizinischen Normierungen. Konsequenzen dieser Diskrepanz für Empfehlungen zum Sport in der Schwangerschaft gilt es kritisch zu diskutieren.

## Literatur

- Steyer, R., Schwenkmezger, P., Notz, P. & Eid, M. (1997). *Der Mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF). Handanweisung*. Göttingen: Hogrefe.
- Schmitt, M. & Maes, J. (2000). Vorschlag zur Vereinfachung des Beck-Depressions-Inventars (BDI). *Diagnostica*, 46, 38-46.